UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCEL CABRAL GOULART

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA PROCURA POR EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUAS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Rio Claro
2015

MARCEL CABRAL GOULART

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA PROCURA POR EXERCÍCIOS FÍSICOS E SUAS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

ORIENTADOR: AFONSO ANTÔNIO MACHADO

CO-ORIENTADOR: GUILHERME BAGNI

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

Rio Claro
2015

796.01 Goulart, Marcel Cabral
G694i A influência da mídia na procura por exercícios físicos e suas possíveis consequências psicológicas / Marcel Cabral Goulart. - Rio Claro, 2015
49 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antônio Machado
Coorientador: Guilherme Bagni

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Psicologia do esporte. 3. Desequilíbrios psicológicos. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Deus, ao meu pai Cléo, a minha mãe Maristela, ao meu irmão Matheus, a minha irmã Marina e a minha namorada Giovanna, sem a presença deles absolutamente nada teria razão em minha vida, sou eternamente e grato por ter a oportunidade de conviver com essas pessoas que sempre estiveram ao meu lado, me parabenizando nas vitórias e me erguendo nas derrotas, com muito amor e alegria, me apoiando em todos os momentos da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Sonho com a elaboração deste trabalho de conclusão de curso desde a minha aprovação nesta universidade. Não irei poupar sentimentos e muito menos palavras neste texto que para muitos passará batido.

Lembro-me como se fosse ontem o dia em que fui aprovado no curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” no campus de Rio Claro, um momento de muito orgulho e felicidade, tristeza e medo Não conseguia aceitar que aquela conquista iria me afastar de tudo que mais amava... família, namorada, amigos, festas e minha tão querida zona norte de São Paulo. Chorei, briguei,resisti, mas o apoio da minha família me ajudou a persistir nesta escolha que viria a mudar completamente a minha vida, o meu jeito de ver o mundo e as minhas atitudes.

Graças ao esforço dos meus pais, estudei em um excelente colégio. Sempre tive ótimos professores, mas era um jovem mimado que não aproveitava todas essas oportunidades, não era um bom aluno, na verdade era um aluno mediano que atormentava grande parte dos professores. Recordo de diversos episódios onde ouvi palavras dos mesmos que me machucaram muito, como que não seria nada na minha vida, que eu nunca ia conseguir vencer, que eu nunca estaria em uma excelente universidade, que eu seria um coitado para o resto da minha vida e diversas outras “falas” desse nível. Não expressava muito meus sentimentos, ficava extremamente triste com tudo isso mas tinha certeza que Deus havia me reservado um futuro muito bom porque sempre tive uma qualidade que grande parte dos que se diziam “amigos” não possuía, sempre fui um garoto educado que valorizava a família, tive atitudes infantis durante o meu período escolar, principalmente no ensino médio porem essas atitudes sempre foram bobas e inocentes, nunca existiu maldade em nenhuma delas.

Chegando ao meu terceiro médio, entusiasmado com o ultimo ano acabei deixando os estudos de lado e diversas notas ruins. O fim do ano foi um enorme desespero e correria atrás de cada milésimo de nota, pois não podia decepcionar os meus pais e era de minha obrigação ser aprovado, acabei ficando para recuperação estudei muito, muito mesmo e graças a Deus, o período dos vestibulares coincidiram

com essa minha fase séria de estudos e no final das contas consegui ser aprovado na escola e em duas universidades publicas.

Optei por estudar na UNESP, morar no interior de São Paulo e no mesmo período, comecei a namorar. Amadureci e encararei a vida de outra forma, comecei a dar valor para coisas que realmente mereciam ser valorizadas, a vida me fez enxergar as minhas atitudes erradas e também a visualizar quem realmente era meu amigo.

Como sofri muito neste período, na minha primeira semana longe dos meus pais, rezei muito e prometi que levaria muito a sério essa graduação, prometi que iria estudar o máximo possível e iria fazer necessário para me formar rápido e voltar para perto das pessoas que eu amo , portanto em todos os momentos eu segui essa minha promessa e consegui um excelente rendimento .

Quero nomear todas as pessoas que realmente foram de grande importância nesse período de minha vida.

Começando com a minha família, Maristela, Cléo, Marina, Matheus, José e Inês, essas pessoas são perfeitas, sem elas eu não seria nada, devo tudo a eles, admiro e me orgulho demais de vocês, agradeço todos os dias por ter uma família dessas. Única coisa que posso dizer é que amo vocês de uma forma que seria impossível descrever com palavras.

A minha namorada, Giovanna, mulher da minha vida, tudo que sempre pedi a Deus, a ultima peça do meu quebra cabeça, que me faz crescer e sempre andar no caminho certo, obrigado por tudo, absolutamente TUDO.

Aos meus verdadeiros amigos, que sempre estiveram ao meu lado, tanto nos momentos bons quanto nos ruins, Lucas Lima, Luiz Henrique Tiozão, Rubens Tucano, Luis Beccari, Marcelinho, Ivan Arigó, Capão e Phelps.

Ao Alex Castro, que acreditou no meu potencial e me ensinou diversos conhecimentos a respeito da Educação Física, sempre visando o meu crescimento e amadurecimento profissional, sou grato a tudo que me fez, Dr Alex.

Aos meus orientadores, Afonso e Guilherme, que acreditaram no meu potencial e me auxiliaram durante toda a minha graduação, sou extremamente grato por tudo que fizeram, todos os conselhos, todas as ajudas, vou sempre lembrar de tudo isso e sempre falarei com muito orgulho de vocês .

Ao Rodrigo, Amanda e Lucas que deram uma oportunidade única em minha vida, estagiar em um local sério e agradável, repleto de pessoas boas, obrigado por

me ensinar a ser um bom profissional, por acreditarem no meu potencial, por me fazerem crescer tanto pessoalmente quanto profissionalmente, por me fazer ter experiência pratica e por todos os conhecimentos passados durante esse período, Sou grato por toda essa amizade feita com vocês, obrigado por tudo.

RESUMO

A sociedade moderna é caracterizada pelo avanço das tecnologias, o surgimento e o desenvolvimento constante do meio tecnológico é responsável por uma série de adaptações da população, sendo esta praticamente moldada e transformada diariamente pela mídia, que muitas vezes tem o poder de manipular a opinião e as atitudes públicas em todos os âmbitos e áreas das nossas vidas, sendo uma ferramenta facilitadora e significativamente importante que grande parte dos indivíduos da sociedade atual não consegue viver e trabalhar sem, portanto grande parte dos indivíduos dependem do uso de diversos veículos tecnológicos, dentre eles os veículos sociais, que possuem grande relação com o surgimento e desenvolvimento de muitos problemas psicológicos que afetam completamente a vida social desses indivíduos afetados, sendo a Educação Física uma área com o objetivo de verificar o nível de influência que a mídia exerce sob a escolha do padrão de vida a ser seguido e a relação dessa influência com a presença e o desenvolvimento de uma série de desequilíbrios psicológicos que afetam diretamente a saúde desses indivíduos. Foram coletadas informações a respeito da temática escolhida em bases científicas, mais especificamente, no Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, onde foram pesquisados artigos científicos que possuíssem dados e informações que viessem a contribuir na resolução do texto. A psicologia do esporte é uma área de estudos e conhecimentos que investiga e produz conhecimentos acerca dessas questões, disponibilizando materiais cientificamente testados e comprovados, que auxiliam o profissional de Educação Física que está inserido no campo pratico a visualizar possíveis fatores desencadeadores e até mesmo os sintomas desencadeados dessas psicopatologias em função do desenvolvimento dessas disfunções psíquicas que são tão frequentes nos dias atuais, no caso deste estudo, mais especificamente para as desordens psicológicas denominadas Anorexia, Vigorexia, Dependência do exercício físico e a Insatisfação Corporal. Deve-se ter toda a atenção com a possibilidade do surgimento desses fenômenos, pois os distúrbios compulsivos citados influenciam de forma negativa a qualidade de vida das pessoas, ocasionando diversos sintomas, tanto físicos como psicológicos que se não forem tratados com conhecimento e muita cautela pode vir a gerar patologias mais sérias.

Palavras – chaves: psicologia do esporte; influência da mídia; desequilíbrios psicológicos.

ABSTRACT

Modern society is characterized by the advance of technologies, the emergence and constant development of the technological field is responsible for a series of population adjustments, that being practically molded and daily transformed by media, which usually has the power of manipulating opinions and public approaches in every capacity and extensions of our lives, being a significantly and important tool, which most part of individuals in contemporary society can't work and live without, therefore most part of individuals depend on the use of many technological means, including social means, which have great relationship with the development and emergence of many psychological problems that completely impact on the social life of affected individuals, thus Physical Education is an area with the goal of verifying the level of influence that media reflects on the lifestyle choice to be followed and the relation of this influence with the presence and development of a series of psychological disorders that affect directly the health of those individuals. It has been gathered data about the subject according to scientific basis, more specifically, on Academic Google, Scielo and Pubmed, where it has been researched scientific articles that could contribute with the data and information to complete the text. The psychology of sports is an area of studies and knowledge that investigates and develops insight about these questions, making available scientifically tested and proven materials that supports the P.E. professional, that is connected in the practical field to visualize possible chained symptoms of these psychopathologies according to the development of these psychic disorders, that are usually common in current days, more precisely, disorders such as Anorexia, Vigorexia, self-dependence to physical exercise and selfcorporal dissapproval. It's vital to have total attention with the possibility of evolution of this psychopatology, because the previously mentioned disorders impact negatively the life quality of individuals, resulting in several symptoms, both physical and psychological if not treated with perception and caution, could culminate in more serious patological disorders.

Keywords: sports psychology; influence of the media; psychological imbalances.

SUMÁRIO

PÁGINA

1. INTRODUÇÃO 9

2. OBJETIVO 11

2.1 OBJETIVO GERAL 11

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 11

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 12

4. DEFINIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO 13

5. PROBLEMAS RELACIONADOS AO SEDENTARISMO 15

6. RECOMENDAÇÃO DIARIA DE EXERCICIOS FÍSICOS 18

7. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO 20

8. CARACTERÍSTICAS E PROBLEMAS ENFRENTADOS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA 22

9. RELAÇÃO DA MÍDIA COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS 25

10. POSSÍVEIS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS ENFRENTADOS PELA SOCIEDADE A PARTIR DA INFLUÊNCIA QUE A MÍDIA EXERCE SOB A SOCIEDADE 28

11. A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO EM PSICOLOGIA DO ESPORTE PELOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 33

12. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PSICOLOGIA DO ESPORTE 36

13. CONSIDERAÇÕES FINAIS 39

14. REFERÊNCIAS 42

1. INTRODUÇÃO

É abundantemente exposto na literatura os benefícios gerados a partir da pratica de atividades físicas, e também a respeito dos riscos gerados à saúde em função de um padrão de vida sedentário (GUEDES et al., 2001), como por exemplo os estudos de Matsudo; Matsudo; Neto (2000) e Ciolac e Guimarães (2004), que investigaram e demonstraram os efeitos benéficos que a prática regular de exercícios físicos pode gerar aos indivíduos , tanto em questão de prevenção quanto no tratamento de diversas patologias, otimizando não só a saúde física dos praticantes mas também a saúde psicológica dos mesmos.

A mídia apresenta cada vez mais à população, imagens e conteúdos sobre o corpo perfeito e sobre como atingir uma vida mais saudável. Isso influencia as pessoas a procurarem atingir tais atributos e objetivos tidos como corretos e iniciam assim, por influência desses meios, a prática de exercícios físicos. Porém isso não garante que a pessoa irá manter esse padrão de vida, sendo que muitas vezes o indivíduo acaba voltando ao sedentarismo (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

A mídia exerce grande influência sobre a opinião e sobre os comportamentos da sociedade contemporânea. Esse cenário aumenta cada vez mais a discussão sobre o impacto que essa ferramenta de comunicação exerce sobre as atitudes das pessoas a respeito da saúde. Muitos trabalhos surgiram com o objetivo de esclarecer essa relação existente entre mídia e saúde (AKIRA; MARQUES, 2009).

A mídia vem bombardeando a sociedade contemporânea com diversas informações e padrões que geram diversas atitudes radicais por parte das pessoas, tanto em relação ao exercício físico como atitudes mais drásticas como as cirurgias plásticas. Os indivíduos se sentem quase obrigados a alcançarem os padrões de beleza trazidos pelos meios de comunicação de hoje em dia. A principal parte da sociedade que sofre com essa influência são os adolescentes, que ainda estão em formação e acabam não sabendo lidar com essas informações, portanto os mesmos possuem grandes problemas com a imagem corporal e isso atrapalha a formação desses adolescentes em todas as outras esferas. A Educação Física deve fazer com que as pessoas reflitam a respeito dos padrões de beleza que são criados pela mídia e que geram diversos problemas na sociedade (MALDONADO, 2006).

A mídia a partir de sua grande influência na sociedade contemporânea gera diversas mudanças no padrão de vida e nos hábitos alimentares das pessoas (MARIATH et al., 2007).

A imagem corporal pode ser definida como a construção mental e sentimentos liberados a respeito das medidas corporais, formatos e características do corpo (GARDNER, 1996).

A busca por um corpo idealizado e perfeito esta diretamente associado às imagens e conteúdos que são disponibilizados pelos meios de comunicação, sendo esta relação a principal influenciadora do cenário de crescente aumento da insatisfação corporal na sociedade moderna (SCHAWARTZ; BROWNELL, 2004).

A prática excessiva de exercícios físicos muitas vezes combinada com o uso de remédios ilegais, ausência de alimentação e diversos outros fatores que são praticados pela busca incessante do corpo padrão que prejudicam a saúde são gerados em função da baixa autoestima e de mudanças no entendimento da própria imagem corporal (CUBRELATI et al., 2014).

Diversos pesquisadores vêm se preocupando pela crescente adoção de uma prática excessiva de exercícios físicos o que esta sendo diretamente relacionado com o surgimento dos transtornos compulsivos (HUGHES, 1984).

A maioria dos estudos, como o de Rosa; Mello; Formigoni (2003) e Mello et al (2005) que investigam a prática excessiva de exercícios físicos estão relacionados aos transtornos alimentares e indicam tal fenômeno como sendo uma forma especifica de dependência comportamental. Essa prática excessiva de exercícios serve de base para as teorias de dependência do exercício físico, sendo estas relacionadas com a dependência de substâncias psicoativas. Dentre as propriedades negativas podemos destacar a capacidade de minimizar estados negativos de humor, reduzindo sensações de desconforto físico e psicológico. Já dentre as propriedades positivas, podemos destacar a capacidade de aumentar a quantidade de neurotransmissores envolvidos na sensação do prazer (tendo como os principais hormônios envolvidos com essa sensação a endorfina e a dopamina). De acordo com o autor é necessário o surgimento de estudos que possuem como objetivo central a dependência dos exercícios físicos dentro de um construto multidimensional (MELLO et al., 2005).

2. OBJETIVO

2.1 OBJETIVOS *GERAIS*

O presente estudo tem como objetivo verificar o nível de influência que a mídia exerce sob a escolha do padrão de vida a ser seguido,

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar a relação dessa influência com a presença de um fenômeno de dependência da prática de exercícios físicos;
- Compreender os efeitos negativos tanto psicológicos quanto físicos causados por esse distúrbio;
- Analisar a relação entre o exercício físico x mídia x distúrbios de imagem corporal.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho de conclusão de curso, atende aos modelos de uma pesquisa qualitativa na qual foi coletado informações a respeito da temática escolhida pelo orientando junto ao orientador em bases cientificas, mais especificamente, no Google Acadêmico , Scielo e Pubmed .

Para a elaboração desta pesquisa, utilizamos e adotamos como critério de seleção dos materiais acadêmicos que foram utilizados, os seguintes itens:

- Apenas artigos científicos
- Apenas Artigos que foram publicados na integra em periódicos científicos
- Apenas artigos que disponibilizassem informações relacionadas à temática escolhida neste trabalho, respeitando a estruturação de conteúdo de cada tópico e que viessem a contribuir significativamente de forma cientifica na elaboração de um texto de revisão de literatura a respeito da relação existente entre a influencia da mídia com o desenvolvimento/aparecimento de diversos desequilíbrios psicológicos.

4. DEFINIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO

Diversos estudos estão demonstrando que a inatividade física é o principal fator desencadeador de doenças crônicas não transmissíveis na população mundial (MATSUDO et al., 2002).

O sedentarismo e baixos níveis de atividade física, que fazem parte das principais características da sociedade contemporânea, são fatores que possuem grande relação com o aumento e o surgimento dos riscos de mortalidade (BLAIR et al., 1996).

A obesidade tem crescido de forma significativa nas ultimas décadas, é um problema que atinge cada vez mais a população contemporânea. É uma doença que é associada diretamente com uma alimentação de altos níveis calóricos e também ao baixo nível de gasto energético diário, tais fatores são os principais causadores do crescimento dessa doença nas sociedades industrializadas (ERIKSSON; TAIMELA; KOIVISTO, 1997).

A prática de exercícios físicos é uma ferramenta de grande importância para o combate das doenças causadas pelo sedentarismo porem deve ser executado de forma preventiva, antes de as doenças se manifestarem clinicamente, aumentando a sua efetividade e contribuição na saúde do praticante (CHEIK et al , 2003).

É de grande importância a definição do que realmente é exercício físico, tal conceito é muitas vezes interpretado de forma errada e acaba sendo confundido com a definição de atividade física, tais termos são utilizados de forma aleatória e por mais que exista grande relação entre eles, possuem significados diferentes. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que gera um gasto energético maior do que os níveis basais de repouso. Já o exercício físico é uma atividade física com um determinado planejamento e uma estruturação. Tem como objetivo aumentar ou manter a saúde e a aptidão física do praticante (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

As atividades de vida diárias como varrer, subir escadas, sentar e levantar, ficar em pé durante longos períodos, andar e ir fazer compras são consideradas atividades físicas e não se enquadram nas características do conceito de exercício físico. Os exercícios podem ser exemplificados como atividades que possuem planejamento, estruturação (começo, meio e fim) e também repetição, podemos destacar as caminhadas, ginasticas, musculação, esportes, entre outras que são

praticadas com uma determinada regularidade, visando diferentes objetivos, podendo ser voltado à saúde e a estética (MATIJASEVICH; DOMINGUEs, 2010).

Para o publico leigo, tais termos são considerados sinônimos, porém na área cientifica da Educação Física, as definições possuem clara distinção (MATIJASEVICH; DOMINGUES, 2010).

É de grande importância o esclarecimento e o conhecimento dessa diferença por parte dos profissionais de Educação Física, é de responsabilidade desses profissionais uma correta prescrição, respeitando as limitações e as características de cada individuo, sempre visando otimizar os níveis de saúde e o bem estar dos praticantes , combatendo de forma preventiva e direta as doenças que são geradas pelo sedentarismo e que atingem cada vez mais a população contemporânea . A prescrição do exercício físico deve possuir uma estruturação, planejamento, regularidade e uma certa repetitividade , só dessa forma o profissionalismo da Educação Física estará sendo executado de forma correta , rompendo com a presença e o domínio do conhecimento empírico e leigo em nossa área de atuação , sendo ela de grande importância para a saúde publica quando executada corretamente.

O exercício físico pode e deve ser praticado por qualquer individuo, independente da idade, das restrições físicas, do gênero e do nível social, gerando diversos benefícios se praticado de forma correta.

Dentre os benefícios causados pela pratica correta e programada de exercícios físicos podemos destacar:

- A melhora dos níveis de ansiedade;
- Diminuição do estresse e do surgimento e sintomas da depressão;
- Melhoras nos níveis de humor;
- Melhoras do bem estar físico e mental de forma geral;
- Aumento do funcionamento orgânico geral;
- Melhor rendimento no trabalho;
- Aumento na disposição física e mental dos indivíduos (BERGER; MACINMAN, 1993).

5. PROBLEMAS RELACIONADOS AO SEDENTARISMO

A inatividade física gera um enorme custo econômico, tanto para o individuo quanto para a sociedade de forma geral. O sedentarismo é considerado um problema muito sério e grave de saúde publica, atingindo pessoas de todas as faixas etárias e possui uma grande associação com a taxa de morbidade (FONSECA; SICHIERI; VEIGA, 2010).

Diversos estudos, como o de Lyra et al (2006) e o de Pitanga (2002) de características epidemiológicas demonstraram que o sedentarismo aumenta de forma considerável a incidência de: doença arterial coronariana, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, câncer de cólon, câncer de mama, diabetes do tipo II, osteoporose e diversas outras patologias que podem sem geradas por uma rotina de vida sem a presença da prática regular de exercícios físicos (KATZMARZYK; JANSSEN, 2004).

O sedentarismo é um dos principais problemas de saúde publica presentes na sociedade moderna e os dados atuais indicam que aproximadamente 70 % da população adulta não atingem os níveis mínimos de recomendação diária de atividades físicas (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A partir das revoluções industriais, e consecutivamente ao desenvolvimento e avanço das tecnologias, a sociedade adotou um padrão de vida onde a atividade física é dispensável, dando seu importante espaço à utilização de ferramentas de comunicação e a alimentação passou a ser cada vez mais industrializada e pobre em nutrientes, essas características presentes na sociedade moderna contribui para que a mesma desenvolva diversas patologias , aumentando assim, cada vez mais a taxa de mortalidade decorrentes do sedentarismo (GUALANO; TINUCCI, 2011).

A sociedade moderna passou por diversas mudanças significativas em relação ao estilo de vida adotado. O sedentarismo tornou-se um dos principais motivos de preocupação, pois está associado a maiores riscos de aparecimento de doenças crônicas, incapacidades funcionais e em consequência o comprometimento do bem estar (LOTUFO, 1998).

O comportamento sedentário pode ser definido como o tempo que é gasto em atividades na posição sentada, deitada e inclinada e que possuem valores do gasto energético próximo ao dos níveis de repouso (PATE et al. , 2008).

A ausência de prática de exercícios físicos (inatividade física) exerce um efeito negativo sobre a qualidade de vida das pessoas que possuem um modelo de vida sedentário, é um grande fator de risco no surgimento da obesidade, diabetes, osteoporose, doença cardiovascular, hipertensão arterial, entre diversas outras patologias causadas pela inatividade física (EKELUND et al , 2004).

O sedentarismo passou a ser uma das principais preocupações de toda a sociedade mundial moderna, tal problema retrata a característica em relação ao estilo de vida moderno, onde grande parte da população não precisa de quase nenhuma demanda de esforços físicos para se conseguir os meios mínimos necessários para a manutenção de suas vidas. O principal causador desse cenário atual é o desenvolvimento e o avanço das tecnologias, elas contribuem de forma negativa à saúde pública e acabam influenciando os indivíduos a seguirem um padrão de vida sedentário, onde tudo é resolvido sem a presença de um esforço físico que tire o ser humano de seu gasto energético de repouso (ALVES, 2007).

Já é de conhecimento que o sedentarismo está diretamente ligado ao aumento do consumo de alimentos hipercalóricos, na maioria das vezes esse consumo exacerbado de alimentos com baixos valores nutricionais e um valor calórico muito elevado é influenciado pelas informações que são levadas a sociedade por parte dos meios tecnológicos, que acabam modulando as atitudes tomadas pelos indivíduos, isso faz com que aumente as probabilidades de aparecimento de sobrepeso, inatividade física e outros diversos fatores que prejudicam os níveis de saúde das pessoas. Desta forma, a baixa quantidade de esforços físicos associado ao crescimento do consumo de alimentos hipercalóricos geram diversos problemas e complicações a saúde e a qualidade de vida, esse modelo de vida moderno é altamente prejudicial aos indivíduos que necessitam exercitar suas células, tecidos, órgãos e sistemas a fim de evitar o surgimento de doenças que prejudiquem o bem-estar (ALVES, 2007).

O estilo de vida sedentário possui índices que são considerados alarmantes, é um problema que afeta grande parte da sociedade moderna e é induzido por hábitos de vida decorrentes dos confortos que as tecnologias trazem na vida das pessoas e que cada vez mais substituem os possíveis esforços físicos que gerariam um gasto energético considerável pelas facilidades automatizadas, uma das principais características da sociedade moderna é cada vez mais a adoção da lei do menor esforço (ALVES, 2007).

O sedentarismo pode ser definido como a adoção de um estilo de vida cujo a pratica atividades física seja escassa ou tenha uma considerável diminuição , ou seja , é relacionado ao baixo gasto calórico diário ou semanal.

Um dos principais fatores relacionados à qualidade de vida e também a qualidade no trabalho é o estilo de vida que as pessoas possuem, o mesmo pode ser traduzido como todas as ações e hábitos que os indivíduos realizam durante o dia, é também diretamente associado à alimentação e seus hábitos de atividade física ou a adoção de um padrão de vida totalmente sedentário (ANDRADE; PINTO; ANDRADE, 2008).

6. RECOMENDAÇÃO DIARIA DE EXERCICIOS FÍSICOS

O gasto energético diário dos seres humanos pode ser dividido em três grandes componentes:

- Taxa metabólica de repouso;
- Efeito térmico gerado em decorrência pratica de atividades físicas;
- Efeito térmico da comida.

Dentre esses componentes citados acima, o que mais contribui para o gasto energético diário dos indivíduos é o metabolismo basal, que pode ser definido como a energia mínima necessária para manter as funções vitais em equilíbrio e em correto funcionamento, sendo ela a responsável pelo gasto calórico de aproximadamente 60 a 80% do total, os outros componentes completam esse valor de acordo com as características nutricionais diárias e também ao tipo de esforço físico realizado (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

A prática de atividades físicas é considerada um dos itens que compõem o gasto energético diário e que por sua vez pode gerar taxas metabólicas que chegam a valores até 10 vezes maiores do que os presentes durante o repouso, principalmente em exercícios que envolvem a participação de grandes grupos musculares com intensidade relativa alta (ERIKSSON; TAIMELA; KOIVISTO, 1997).

A literatura vem apresentando alguns valores de recomendação mínima em relação à quantidade de pratica de atividades físicas voltadas para a busca e a manutenção da saúde. Uma dessas recomendações apresenta as seguintes características:

- Recomendação de no mínimo 30 minutos;
- Atividades com intensidade relativas com característica moderada;
- Praticas de no mínimo de 30 minutos contínuos ou mais praticas ao decorrer do dia com no mínimo de 10 minutos;
- Praticar tais recomendações na maioria dos dias, de preferencia em todos os dias da semana;
- Os esforços físicos realizados no trabalho também podem ser considerados nessas recomendações;
- Tais recomendações podem ser praticadas no âmbito do lazer, no trabalho, no exercício formal e em outros diversos âmbitos que gerem gastos calóricos a partir da contração muscular (PATE; PRATT; BLAIR, 1995).

De acordo com publicações do American College of Sports Medicine (ACSM), as mesmas estipulam recomendações mínimas diárias a respeito da pratica de atividades físicas. Elas recomendam cerca de 30 minutos com atividades físicas que possuam intensidades relativas moderadas, essa quantidade é baseada no mínimo necessário para a manutenção e desenvolvimento da aptidão física, é aplicável em todas as faixas etárias, de acordo com os estudos realizados, tal recomendação gera benefícios para indivíduos de idades variadas (PATE; PRATT; BLAIR, 1995).

Qualquer individuo que não tenha uma pratica de atividades físicas diárias que atendam as recomendações mínimas, são considerados insuficientemente ativos e possuem um aumento do risco de mortalidade (HAKIM et al , 1998).

É de grande importância a conscientização da população sobre o conhecimento a respeito da relação dos hábitos de vida com a saúde física, mental e psicológica e também com o aparecimento de doenças (JARDIM, 2007).

Uma das atitudes dos profissionais de Educação Física que pode ser realizada com o intuito de potencializar o aparecimento dos benefícios em decorrência da pratica regular de atividades físicas é a prescrição individualizada e corretamente planejada de exercícios físicos, maximizando assim, o desenvolvimento da força, da flexibilidade articular, da resistência muscular e da capacidade cardiovascular. Todas as prescrições devem levar em consideração:

- Metas;
- Capacidades iniciais;
- História clinica;
- Doenças;
- Características individuais;
- Necessidades;
- Cultura;
- Dentre diversos outros aspectos que devem ser lembrados e respeitos para uma correta prescrição de exercícios físicos visando uma otimização de todos os possíveis benefícios decorrentes de uma pratica correta e profissional de atividades físicas (POLLOCK, 1993).

7. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Está mais do que comprovado os benefícios da adoção de uma vida mais ativa, cada vez mais a pratica regular de atividades físicas está sendo associada a menores riscos de mortalidade e também a diversos benefícios físicos e psicológicos , a maioria das doenças apresenta um quadro de melhora e prevenção em função do estilo de vida que cada individuo possui , sendo esse, dependente tanto da alimentação quanto da pratica regular de exercícios físicos. Dentre os diversos benefícios que uma vida mais ativa traz ao praticante, de acordo com o estudo de (FRANCHI; JUNIOR, 2005) podemos citar:

- Menor risco de mortalidade;
- Melhoras na capacidade funcional;
- Melhoras nas capacidades físicas;
- Melhora da composição corporal;
- Combate e prevenção do surgimento e desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas;
- Alivio da depressão;
- Aumento da autoconfiança;
- Melhoras na autoestima

Outros estudos também investigaram alguns dos possíveis benefícios físicos e psicológicos gerados em função da pratica correta e profissional de exercícios físicos por parte dos indivíduos, comprovando o quão importante e indispensável é a adoção de uma vida mais saudável, tanto nas fases de maturação, quanto nas fases onde as capacidades físicas começam a entrar em quadro de declínio, prejudicando a qualidade de vida dos idosos, aumentando a probabilidade de surgimento de certas patologias, diminuição do bem estar e da qualidade de vida desses indivíduos. De acordo com o estudo realizado por Ramos (1997), os benefícios encontrados são:

- Aumento do débito cardíaco;
- Regulação da pressão arterial;
- Fortalecimento do miocárdio;
- Melhora da mecânica respiratória;
- Facilitação da correção de vícios posturais;
- Diminuição e prevenção do estresse psicológico;

- Aumento da força, resistência anaeróbia e aeróbia e aumento da flexibilidade;
- Aumento na estabilidade articular;
- Aumento do colesterol HDL;
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso;
- Prevenção e combate ao aparecimento de osteoporose;
- Diminuição do risco de arteriosclerose;
- Diminuição do risco de surgimento de acidente vascular cerebral;
- Prevenção e combate do surgimento de lombalgia;
- Aumento da massa óssea

Já em relação ao aspecto psicológico, estudos realizados por Elbas e Simão (1997) podemos destacar os seguintes benefícios:

- Aumento da sensação de bem–estar;
- Redução da ansiedade;
- Melhora na autoestima;
- Melhoras no funcionamento do sistema nervoso;
- Aumento da resistência psicofísica.

De acordo com Doyne (1987), o exercício físico é uma ferramenta de prevenção para o surgimento de diversas doenças, em especifico do aparecimento dos sintomas de depressão e ansiedade.

De forma geral, a prática regular de exercícios físicos é uma forma de prevenir o surgimento de diversas patologias e também pode ser utilizada com o intuito de estabilizar e melhorar o quadro clínico de diversas doenças já instaladas, sendo útil nos estágios de prevenção primária, secundária e também na terciária. Portanto já é mais do que comprovado os benefícios de uma vida mais ativa na saúde dos seres humanos porem mesmo com todo esse aporte científico grande parte da população mundial ainda é considerada sedentária e possuem diversas doenças que são geradas a partir do modelo de vida seguido.

8. CARACTERÍSTICAS E PROBLEMAS ENFRENTADOS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A tecnologia é uma ferramenta que cresce cada vez mais e já esta espalhada por toda a sociedade mundial, sendo adquirida por pessoas de classes sociais e culturas diferentes. A utilização, por exemplo, das novas tecnologias de comunicação é algo que está cada vez mais sendo utilizado por diferentes faixas etárias, desde crianças até idosos. De certa forma o seu uso é indispensável quando baseado nas características da sociedade atual, porém essa utilização muitas vezes prejudica a saúde e a qualidade de vida das pessoas que utilizam essa ferramenta de forma descontrolada (LEVY, 1999).

Nos últimos anos o debate sobre os problemas enfrentados pela sociedade atual vem aumentando consideravelmente, mais especificamente sobre os impactos dessas características na saúde pública (CASAS, 1998).

Uma das principais características da sociedade moderna é a ampla e vasta utilização dos meios tecnológicos, comum se dizer que vivemos na era tecnológica onde todo e qualquer antigo esforço físico que era necessário exercer para diversos fins é hoje resolvido rapidamente e facilmente através da internet, não sendo necessário nenhum gasto calórico para realizar a maioria das atividades diárias (MENDES, 2013).

Atualmente, a utilização das tecnologias é indispensável, visto que a mesma gera enorme comodidade e na maioria dos casos um gasto calórico diário cada vez menor, sabendo que as mesmas substituem possíveis esforços físicos que seriam realizados, é clara e obvia a relação e a contribuição dessa comodidade com o aparecimento do sedentarismo e o crescimento do mesmo nos dias atuais, aumento o surgimento de diversas doenças (principalmente as crônicas não transmissíveis) e posteriormente aumento as taxas mundiais de mortalidade (MENDES, 2013).

O ambiente exerce grande influência no estilo de vida adotado pela sociedade, contribuindo e influenciando a prevalência de hábitos de vida sedentários, onde grande parte dos esforços físicos são substituídos pelo uso das novas tecnologias, essas relações influenciam diretamente a saúde da população, sendo que as mesmas geram um aumento da quantidade de indivíduos com sobrepeso e obesidade , e consequentemente o aumento do surgimento de todas as patologias ligadas a essas relação citadas , aumentando de forma considerável a

taxa de mortalidade e diminuindo a expectativa de vida (MEINHARDT ; BURGOS, 2013).

O sedentarismo vem sendo considerado uma verdadeira epidemia mundial, atingindo aproximadamente 70 % de toda a população do planeta, esses números assustam a população, pois geram uma maior probabilidade de óbito e a presença de diversas doenças que afetam a saúde, o bem estar e a qualidade de vida de quem possui um estilo de vida caracterizado como fisicamente inativo (POZENA; CUNHA, 2009).

Atualmente, o sedentarismo, vem sendo considerado por parte da Organização Mundial de Saúde o principal vilão da saúde publica de toda a população mundial, sendo associado diretamente a aproximadamente dois milhões de mortes no mundo e cerca de 75% dos óbitos nas Américas (POZENA; CUNHA, 2009).

As crianças estão se tornando cada vez mais sedentárias e um dos influenciadores disso é o uso abusivo e o desenvolvimento das tecnologias. Diversos estudos possuem como objetivo principal a observação da relação de horas que muitas crianças passam assistindo televisão com o aumento do tecido adiposo das mesmas, e o resultado está confirmando essa relação que parece ser obvia e direta (PIMENTA; PALMA, 2001).

Os avanços das tecnologias gerados a partir da metade do século 20 geraram diversas alterações na sociedade, tanto no âmbito social, no politico quanto no econômico, o desenvolvimento e a urbanização das cidades ocasionaram mudanças nos hábitos de vida, nas condições de vida e na saúde das pessoas (DUCHIADE, 1999).

O uso das tecnologias é praticamente indispensável no século XXI, facilita e ajuda de forma considerável à rotina da população, porem o desenvolvimento dessas tecnologias é tão grande e rápido que não está gerando somente benefícios a sociedade, muitas vezes o uso das mesmas esta associado a um processo de dependência e um uso abusivo, atingindo praticamente todas as faixas etárias, facilitando e propiciando um ambiente favorável ao sedentarismo, onde as tecnologias substituem os esforços físicos que tirariam as pessoas do seu gasto calórico basal, outro problema relacionado ao avanço dessas ferramentas é a rápida circulação de informações, muitas vezes sem um embasamento teórico e com o intuito de influenciar as pessoas em determinados assuntos. As

informações/marketing que são levadas a sociedade sobre restaurantes e alimentos industrializados influenciam de forma direta e negativa na alimentação da sociedade, gerando a prevalência de uma dieta pobre em nutrientes e com um valor energético muito elevado, que quando associado ao modelo de vida sedentário acaba contribuindo e gerando a obesidade e consequentemente todos os outros problemas associados que acabam interferindo de forma negativa a saúde física e mental, a qualidade de vida e o bem estar da população.

9. RELAÇÃO DA MÍDIA COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Sabemos que a mídia é uma ferramenta que exerce grande influência sobre a sociedade, mais especificamente na questão do padrão de vida a ser seguido. Por meio de imagens e propagandas, esse veículo tecnológico bombardeia a sociedade com diversas informações e acaba moldando as atitudes da população. Essa ferramenta pode influenciar indiretamente as pessoas tanto a terem hábitos de vida sedentários, como também fazer com que as pessoas apresentem um quadro totalmente oposto a esse – maior parte das vezes -, fazendo com que parte da população comece a valorizar de forma compulsiva a prática de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação saudável, moldando o modelo de vida que essas pessoas vão seguir, nesse caso, gerando um aumento significativo do número de praticantes, influenciados pelas informações que a mídia traz como o modelo vigente e que deve ser seguido por todos.

É cada vez maior a valorização do corpo, como que um “padrão” estipulado pela mídia como sendo ideal e que deve ser alcançado por todos que buscam sucesso e grandes realizações (essa é a ideia transmitida), muitas vezes o associando à saúde, fazendo com que grande parte das pessoas mude drasticamente suas atitudes, em busca de um” corpo perfeito” e uma vida mais saudável, porém na maioria dos casos, esses conceitos não são expostos com clareza por parte da mídia e confundem a interpretação por parte da população leiga no assunto, gerando atitudes que prejudicam a saúde e a qualidade de vida da população.

Outro ponto que é importante citar nessa relação entre a mídia e a prática de exercícios físicos é o fato de a mídia também ser totalmente influenciada, ela é moldada e direcionada no sentido do capital, ou seja, ela irá bombardear a sociedade com conteúdos e informações que estiverem gerando lucros, por mais que seja importante conscientizar a população sobre determinado assunto, se o mesmo não gerar benefícios financeiros, ele não será exposto e valorizado.

Essas características estão totalmente ligadas aos modelos de vida que são seguidos, tanto na escolha por uma vida sedentária quanto pela escolha de um modelo onde existam atitudes completamente compulsivas em busca da beleza e de saúde, portanto, dois extremos. Nesses dois modelos existe um mercado de produtos que possuem alta capacidade de gerar capital e por isso são cada vez

mais valorizados e desenvolvidos. A maioria dos conteúdos que aparecem nos veículos sociais não possui a intenção de melhorar a qualidade de vida e o bem estar das pessoas, algo que deve ser levado em consideração e ser de conhecimento de todos os profissionais de Educação Física, impedindo que a mídia faça o papel de nossa profissão, muitas vezes de forma errônea, prejudicando e desvalorizando nosso campo de atuação e a nossa profissão de forma geral.

Em um estudo realizado por Tahara, Schwartz e Silva (2003) foram investigados alguns variáveis presentes na aderência e na manutenção da pratica de atividades físicas, dentre elas podemos citar a importância da mídia na aderência de um modelo de vida mais ativo. O estudo demonstrou que a sociedade é basicamente dependente de estímulos externos para alterar o seu padrão de vida, sendo que esse estímulo pode vir de diversas fontes, dentre elas: amigos, família, mídia, dentre outras.

As informações levantadas por parte dos veículos tecnológicos de comunicação parecem ser o estimulo externo com maior grau de influência, podendo ele influenciar todas as outras fontes externas, sendo uma ferramenta com alto grau de importância na aderência da população em programas de exercícios físicos, porém essa aderência parece não ser sustentada por muito tempo, já que grande parte das pessoas que começaram a se exercitar e se preocupar com sua saúde e qualidade de vida acabaram largando tais mudanças e voltando radicalmente ao estilo de vida anterior (Tahara; Schwartz; Silva, 2003).

A mídia, portanto, é uma ferramenta que pode gerar uma maior quantidade de adeptos a prática de exercícios físicos, porém não sustenta por muito tempo essa aderência, não contribuindo de forma significativa na diminuição do quadro de sedentarismo, obesidade e das diversas doenças crônico-degenerativas que crescem cada vez mais e que geram alto risco e probabilidade de morte.

Um dos principais problemas enfrentados pelos profissionais de Educação Física nas academias e nos outros diversos âmbitos de exercícios físicos é a rotatividade. Existe grande aderência da população em tais programas porem ao mesmo tempo existe uma quantidade significativa de desistência. É importante que os profissionais de Educação Física investiguem esses motivos para que possam alterar esse cenário de forma profissional, conseguindo fazer com que a influencia da mídia na aderência em programas de exercícios físicos seja mantida, contribuindo assim, com o cenário de saúde publica (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

A Educação Física deve combater essa situação de forma profissional, visando à conscientização da população dos verdadeiros benefícios da pratica de exercícios físicos, a importância de uma orientação profissional e o perigo de a sociedade seguir todas as informações que são levantadas pela mídia, muitas vezes visando transformações rápidas que prejudicam a saúde e o bem estar das pessoas. Só assim a população terá conhecimento para discernir as informações e saber a real importância da adoção de uma vida mais ativa e saudável, combatendo assim, de forma direta o problema enfrentado pela sociedade contemporânea.

10. POSSÍVEIS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS ENFRENTADOS PELA SOCIEDADE A PARTIR DA INFLUÊNCIA QUE A MÍDIA EXERCE SOB A SOCIEDADE

A sociedade moderna é, cada vez mais, bombardeada com informações e conteúdos apresentados pela mídia, esses conteúdos possuem uma alta capacidade de manipulação da opinião pública sobre determinado assunto e sobre diferentes atitudes que devem ser tomadas pela sociedade. Um dos assuntos que sofreram grandes mudanças e ainda sofrem esse processo é o modelo de vida a ser seguido. Por um lado a mídia favorece hábitos de vida sedentários, pois facilita a vida e acaba substituindo diversos esforços físicos que teriam que ser realizados na rotina da população. O outro lado, tão preocupante e importante para a saúde publica quanto o sedentarismo é o surgimento de diversos problemas no aspecto psicológico das pessoas, cada vez mais existem pessoas que desenvolveram e apresentam comportamentos extremamente compulsivos a respeito do modelo de vida a ser seguido em função das informações que os veículos de comunicação trazem como o modelo “ideal”.

O surgimento e o crescimento desses problemas psicológicos devem ser estudados e tratados com grande importância pelos profissionais da área de saúde, que devem agir em conjunto com o intuito de prevenir e auxiliar o tratamento de tais comportamentos compulsivos, uma vez que os mesmos possuem a capacidade de prejudicar a saúde das pessoas, o bem estar e a qualidade de vida das mesmas, sendo um fator que pode vir a aumentar a probabilidade de mortalidade por toda a sua complexidade no âmbito psicológico e consequentemente no âmbito fisiológico.

Dentre os principais distúrbios compulsivos que afetam a vida das pessoas e crescem de forma significativa nos dias atuais, podemos citar:

- Dependência do exercício físico;
- Vigorexia;
- Anorexia;
- Insatisfação corporal.

Todos esses itens possuem uma grande relação e na maioria das vezes estão ligados entre si, sendo assim, fatores que se estimulam e que surgem em consequência do aparecimento do outro.

A dependência dos exercícios físicos pode ser definida como o aparecimento de um comportamento compulsivo que faz com que alguns indivíduos ultrapassem o valor de normalidade em relação à intensidade e a frequência da pratica, prejudicando a saúde e a qualidade de vida dessas pessoas que apresentam quadros de dependência (DAVIS, 1997).

Em um estudo realizado por McCabe e Ricciardelli (2004) foi encontrado que o surgimento de um quadro de dependência da pratica de exercícios físicos, está diretamente ligado aos níveis de insatisfação corporal apresentado pelas pessoas, sendo esse quadro, gerado em função da necessidade de se alcançar o padrão de beleza vigente, só assim, sendo considerado como ideal.

Mesmo que a literatura científica demonstre todos os benefícios oriundos da prática regular de exercícios físicos, a mesma mostra que esses benefícios só são gerados quando a pratica é feita de forma controlada e profissional, quando não , não é possível determinar os seus efeitos agudo e crônicos porem é de conhecimento que essa pratica descontrolada é capaz de gerar prejuízos à saúde das pessoas. , perdendo assim, toda sua funcionalidade e seus benefícios na vida da população (MELLO et al., 2005).

Esse quadro deve ser tratado com muita cautela, pois mesmo que a pessoa apresente um hábito de vida ativo, a quantidade e a forma como a prática dos exercícios físicos é realizada, pode vir a prejudicar a qualidade de vida e a saúde das pessoas que apresentam esses distúrbios. Temos conhecimento de todos os benefícios gerados a partir da adoção de uma vida mais saudável e devemos estimular a sociedade a se exercitar, aumentando assim a qualidade de vida e o bem estar da população porem temos que tomar cuidado com a forma com que estimulamos nossos alunos, evitando o aumento do surgimento de quadros de dependência em função da junção de todas as informações levantadas pela mídia e também por estímulos realizados por profissionais de educação física de forma não profissional, agravando esse quadro que irá agir prejudicialmente a saúde das pessoas e também sobre o rendimento das mesmas durante as suas atividades diárias, tanto no âmbito familiar quanto no trabalho, exercendo grande impacto negativa na qualidade de vida das mesas, propiciando e aumentando o risco do surgimento de diversas outras complicações , tanto psicológicas quanto fisiológicas.

Atrelado a esse fenômeno compulsivo pela prática de exercícios físicos podemos destacar o surgimento crescente de um estado psicológico que prejudica a

qualidade de vida das pessoas e as fazem buscar uma mudança corporal rápida onde acabam fazendo uso de recursos que colocam a saúde das mesmas em risco. De acordo com Dezan e Machado (2011), esta é uma psicopatologia denominada vigorexia, onde o indivíduo tem sua imagem corporal distorcida, o que acarreta em problemas com a percepção de si mesmo, como enxergar-se menor, mais fraco e assim por diante, de forma que a pessoa não consiga agradar fisicamente nem a si mesma, levando-a a ter atitudes que prejudicam a própria saúde.

A principal característica da vigorexia é uma distorção na auto percepção da imagem corporal, os indivíduos acometidos por essa psicopatologia se enxergam pequenos e muito fracos porem na verdade, possuem um corpo com grande volume muscular e uma clara definição muscular. Para combater essa situação distorcida os indivíduos portadores desse distúrbio, procuram soluções rápidas e milagrosas, acabam se tornando usuários de anabolizantes e até se submetem a diversas cirurgias plásticas, sem contar com as dietas totalmente desequilibradas e a pratica excessiva de exercícios físicos, sempre com o intuito de modificar o quadro corporal em que se encontram. Em casos mais severos, os indivíduos deixam de se socializar e aumentam o risco de surgimento de diversas outras complicações, tanto no âmbito psicológico quanto no fisiológico e no social (RAVELLI et al., 2011).

Os portadores do distúrbio psicopatológico denominado vigorexia tornam-se pessoas com baixa autoestima e que possuem uma severa disciplina com seus corpos. São adeptos da filosofia “no pain, no gain” – isto é, sem sacrifício não existe ganho -, que vem crescendo demasiadamente, cuja maioria dos seguidores são praticantes de musculação que geralmente possuem distúrbios de imagem corporal. Para se atingir o corpo idealizado pela mídia e consequentemente pela sociedade, é necessário realizar grandes sacrifícios. Porém, estes podem causar malefícios à saúde desses indivíduos, incluindo dietas com uma quantidade excessiva e desnecessária de proteínas, podendo gerar distúrbios no trato gastrointestinal e também rotinas de treinamentos com volumes e intensidades excessivas podendo gerar grandes lesões musculares e articulares (RAVELLI et al., 2011).

Portanto, é clara a relação desses distúrbios com os conteúdos apresentados pelos veículos de informação, ambos são gerados a partir da grande e severa influencia da mídia sobre a opinião e as atitudes da sociedade.

Outro distúrbio que possui grande relação com os já conceituados a cima é o denominado anorexia, sendo ele um distúrbio que também afeta cada vez mais

jovens e adultos e que exerce grandes prejuízos no âmbito fisiológico, psicologia e também no social. Esse fenômeno possui uma quantidade excessiva de grupos nos meios de comunicação, tendo como intuito divulgar diversas informações pessoais a respeito desse distúrbio, o que acaba afetando e fazendo aumentar significantemente o numero de adeptos a esses grupos que influenciam e defendem um modelo de vida anoréxico, deixando de lado todo e qualquer tipo de prejuízo que essa escolha pode ter ao individuo que optar por aderir ao grupo.

A anorexia nervosa é um distúrbio de imagem corporal, que possui a presença de um enorme medo de ganhar peso e uma superestimação do tamanho do corpo, ambas as características geram e possuem uma relação direta com o fenômeno de insatisfação com a imagem corporal mentalmente construída (SAIKALI et al., 2004).

As adolescentes que possuem um quadro de insatisfação da imagem corporal costumam possuir distúrbios de alimentação e diversas outras práticas inadequadas com a finalidade de controlar o peso corporal. Dentre essas praticas que colocam a saúde do individuo em risco, podemos cita o uso de excessivo e inadequado de diuréticos, laxantes, autoindução de vômitos, excessiva pratica de atividades físicas, uso de medicamentos com o objetivo de emagrecer, entre outros (VILELA et al. , 2001).

A anorexia nervosa possui grande relação com a vigorexia. Ambos os distúrbios estão relacionados à insatisfação corporal, portanto distúrbios na percepção da própria imagem corporal podem ser considerados um fator de risco para o surgimento de outros distúrbios psicopatológicos. Não podemos esquecer a relação com esse distúrbio de imagem corporal com a dependência de exercícios físicos, pessoas que apresentam esse fenômeno tendem a criar uma pratica de exercícios físicos com intensidades, volumes e frequências totalmente prejudiciais à saúde, essa pratica compulsiva e desnecessária pode ser caracterizada como o distúrbio compulsivo denominado dependência do exercício físico, um fenômeno que também acarreta em diversos prejuízos ao indivíduo que possui esse quadro, que geralmente está atrelado a algum dos outros distúrbios acima citados.

A insatisfação corporal pode ser definida como distúrbios na representação mental de uma pessoa sobre sua própria imagem corporal, senda esta, representada por um conjunto de experiências vividas de modo constante e marcante na história de cada indivíduo, que contribuíram na formação e modulação das características

individuais de cada pessoa, portanto o aspecto afetivo e social possui uma enorme influencia na percepção de cada indivíduo sobre sua imagem corporal, dependendo do que já foi vivido nesses aspectos o individuo pode vir a gerar certos distúrbios, caracterizados como insatisfação corporal e consecutivamente outros problemas denominados psicopatológicos (LEITE et al., 2014).

O crescimento das pessoas que possuem distúrbios de insatisfação corporal tente a impactar de modo a gerar diversos prejuízos à vida desses indivíduos, principalmente na questão do comportamento alimentar, da autoestima, do âmbito físico e cognitivo e também do psicossocial (SMOLAK, 2004).

A insatisfação corporal esta sendo muito investigada e estudada por diversos pesquisadores, como Martins et al (2010) e Adami et al (2008), com o intuito de descobrir os motivos de sua causa, o que pode influenciar o surgimento desse distúrbio, e a maneira de cessar e reabilitar os indivíduos portadores. Dentre alguns estudos já realizados, esse quadro de insatisfação pode ser associado ao sexo, à cor da pele, a composição corporal, ao nível e a modalidade de exercícios físicos, aos alimentos habitualmente consumidos, ao local onde o individuo mora dentre diversos outros que podem estar associados e serem os verdadeiros influenciadores do surgimento desse distúrbio que pode gerar diversos prejuízos a saúde, ao bem estar e a qualidade de vida dos indivíduos (IEPSEN; SILVA, 2012).

Todos esses distúrbios que foram citados e conceituados possuem grande influência da mídia, senda este um dos principais causadores de insatisfação corporal a partir das imagens e conteúdos divulgados para a sociedade contemporânea a respeito do “corpo padrão” / “corpo ideal”.

Na maioria dos casos, os indivíduos não possuem modelos corporais similares aos divulgados e estimulados pelos veículos sociais e isso gera diversos distúrbios psicológicos nos mesmos. A partir dessa insatisfação corporal, a população começa a desenvolver outras atitudes compulsivas que afetam negativamente tanto na questão física, quanto na psicológica e social, prejudicando, portanto, a saúde, aumentando as chances do surgimento de diversas patologias que colocam a vida destes indivíduos em risco e também diminuindo o rendimento das mesmas no trabalho e por fim nas suas relações afetivas, acarretando até em menor socialização desses indivíduos e consequente surgimento de quadros de depressão.

11. A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO EM PSICOLOGIA DO ESPORTE PELOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A Psicologia do Esporte é uma disciplina acadêmica que tem como alvo central de pesquisa o estudo dos comportamentos humanos na esfera do movimento corporal, podendo ser no contexto esportivo voltado ao rendimento e na prática regular de programas de exercícios físicos voltados ao bem estar. A disciplina também tenta solucionar o surgimento de questões relacionadas a comportamentos e fenômenos psicológicos, que ocorrem antes, durante e após a prática de exercícios físicos, podendo exercer interferência durante a pratica e também durante a rotina diária dos praticantes (BECKER JR, 2000).

Um dos principais motivos que geraram o surgimento da Psicologia do Esporte foram os estudos voltados ao desenvolvimento e o aprimoramento do esporte de alto rendimento, visando uma otimização dos resultados, os pesquisadores notaram que a parte psicológica tinha grande influência no desempenho e que os dados fisiológicos nem sempre indicavam sucesso esportivo e, portanto, começaram a iniciar estudos na área da psicologia aplicada ao esporte com o intuito de conseguir superar certas barreiras que o treinamento que vinha sendo aplicado não conseguia e assim, houve uma grande melhora nos resultados dos atletas nas competições desejadas. Antigamente essa área era destinada única e somente a esfera competitiva porém, atualmente a mesma tem sofrido grande ampliação e visibilidade, estendendo suas investigações e aplicações e possíveis colaborações para os praticantes de atividades físicas cotidianas (EPIPHANIO, 1999).

O desenvolvimento tecnológico gerou diversos problemas de saúde à sociedade, tanto por comportamentos compulsivos, gerados a partir da influência que esses veículos de comunicação suscitam na opinião pública, quanto pelo desenvolvimento de um comportamento sedentário, sendo este desencadeador de diversas doenças crônicas não transmissíveis.

A psicologia do esporte, diante desse cenário, viu-se na obrigação de promover estudos a respeito dessas temáticas com o intuito de combater e prevenir o surgimento de desequilíbrios psicológicos e consecutivamente físicos que afetam negativamente a saúde das pessoas, sempre com o objetivo de fornecer um reequilíbrio físico e mental para a vida da humanidade (EPIPHANIO, 1999).

A denominada Psicologia do Esporte junto a Antropologia, Filosofia e a Sociologia do esporte formam às áreas chamadas de Ciências do Esporte, que possuem como objetivo central a promoção de estudos que contribuam de forma positiva no cenário atual da Educação Física. No caso da psicologia, de acordo com o estudo realizado por Vieira, Junior e Vieira (2013) os pesquisadores dessa área vêm estudando principalmente as seguintes temáticas:

- Motivação
- Aspectos emocionais intervenientes no esporte e na prática profissional
- Imagem corporal
- Liderança esportiva
- Carreira esportiva e profissional
- Estresse
- Intervenção psicológica no esporte
- Qualidade de vida e esporte
- Percepção subjetiva de esforço
- Estado de humor

O aspecto psicológico vem ganhando cada vez mais ênfase e importância, sendo este considerado um elemento chave para a obtenção de sucesso esportivo. Portanto, tem sido cada vez mais utilizado pelos profissionais de Educação Física no intuito de promover otimizações do desempenho físico, porém, mesmo tendo um aumento na sua utilização, esse conhecimento raramente é bem definido e aplicado de forma correta. Isso se dá em decorrência da falta de conhecimento, por parte dos profissionais que administram exercícios físicos, sobre a psicologia do esporte, sendo esta utilizada indevidamente (somente em momentos de crise e não de forma continua, não conseguindo prevenir o surgimento de ocorrências psíquicas que interferem o comportamento de forma geral do praticante). Assim, não ocorrem os seus devidos impactos positivos no desempenho e na qualidade de vida das pessoas envolvidas (FEIJÓ, 1998).

É de grande importância o domínio dos conhecimentos sobre psicologia do esporte por parte dos profissionais de Educação Física, sendo este, necessário em qualquer área de atuação dos profissionais. A Psicologia do Esporte foi desenvolvida com o intuito de complementar o treinamento físico voltado ao alto rendimento, porém, ao passar dos anos, os pesquisadores notaram que as outras áreas de inserção dos educadores físicos também possuíam diversos problemas que

poderiam ser combatidos e prevenidos com a utilização dos conhecimentos gerados pelas pesquisas em psicologia.

Com relação à sociedade contemporânea, podemos ver a grande importância desse conhecimento na relação mídia x comportamentos humanos, sendo esta causadora de diversos problemas enfrentados pela população, podendo variar desde um comportamento sedentário a um comportamento completamente compulsivo, tanto com a prática excessiva de exercícios físicos quanto à utilização de certas substâncias que facilitam e agilizam o alcance dos objetivos de cada praticante, sendo geralmente voltada a busca incessante pelo padrão de beleza que é idealizado pela mídia.

Ambas as situações necessitam de ajuda dos conteúdos da psicologia do esporte, prevenindo e conscientizando a sociedade sobre as praticas corretas em relação aos exercícios físicos e os benefícios que as mesmas iram gerar na vida das pessoas que praticarem de forma correta e profissional. Todos os profissionais devem saber lidar de forma profissional com essas questões, sabendo que as mesmas estão cada vez mais presentes e que possuem um mecanismo influenciador, que faz parte do dia a dia de toda sociedade, que é a mídia. Devemos saber lidar com esse problema e conseguir fazer a sociedade evitar o surgimento de problemas que afetarão a qualidade de vida e o bem estar dos mesmos.

12. ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PSICOLOGIA DO ESPORTE

De acordo com a resolução do CONFEF nº 046, de 18 de Fevereiro de 2002:

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.

O treinamento psicológico na área esportiva tem o intuito de otimizar e desenvolver habilidades e aspectos psicológicos , dentre eles , podemos citar as cognitivas, emocionais, sociais e motivacionais, tanto aplicado nos atletas de esporte de alto rendimento quanto em praticantes regulares de atividades físicas, visando saúde e bem estar. Esse treinamento é composto de algumas técnicas que visam melhoras nas capacidades psicológicas, melhorando assim: o aspecto cognitivo, emocional, motivacional e social de pessoas envolvidas com as áreas de atuação do profissional de Educação Física, que possuem altas possibilidades de possuírem/desenvolverem desequilíbrios psicológicos, prejudicando assim, tanto o rendimento durante a prática quanto na saúde desses indivíduos (SAMULSKI, 2002).

A maior parte dos profissionais de Educação Física não possuem conhecimento dos conteúdos sobre a Psicologia do Esporte, e por isso, acabam não utilizando e os colocando em pratica, sendo um grande erro por parte dos profissionais, já que as questões psicológicas no âmbito esportivo fazem parte das possibilidades de atuação na Educação Física e que esses conhecimentos estão atrelados a diversos fatores presentes na pratica de atividades físicas e/ou modalidades esportivas, sendo considerado determinantes no rendimento esportivo e também capazes de assegurarem a qualidade de vida , a aderência e a manutenção da pratica regular de exercícios físicos por parte da população (WEINBERG; GOULD, 2001).

A aplicação da Psicologia do Esporte por parte dos profissionais de Educação Física é de grande importância, porque os mesmos encontrarão diversos problemas relacionados a essa temática e devem agir de forma profissional, utilizando tais conhecimentos com o objetivo de prevenção e combate de possíveis problemas e desequilíbrios psicológicos (MACHADO, 2006).

Para uma correta atuação do profissional de Educação Física no âmbito da psicologia do esporte, o mesmo deve estar atento aos diversos acontecimentos na sociedade que de certa forma modulam as atitudes e a opinião da população, principalmente nos veículos de informação, que muitas vezes acabam sendo culpados por manipular e de certa forma gerar um ambiente propicio para o surgimento de diversos desequilíbrios psicológicos, que se manifestam muitas vezes na área do educador físico e que devem ser observados pelos mesmos e tratados de forma profissional, evitando possíveis problemas ao individuo (MACHADO, 1997).

O profissional de Educação Física irá conviver com a possível presença de diversos desequilíbrios psicológicos em seus alunos, tanto no campo dos licenciados quanto nos bacharelados, sendo estes desequilíbrios possíveis desencadeadores de diversos comportamentos compulsivos que afetam os indivíduos tanto fisicamente e psicologicamente quanto socialmente, muitas vezes gerando complicações na qualidade de vida e na saúde dos mesmos e também uma difícil socialização. Portanto, tais problemas devem ser prevenidos e muitas vezes tratados de forma multidisciplinar, atuando em conjunto com outros profissionais especializados da área da saúde. No âmbito da Educação Física, o profissional deve tratar com a devida importância os conteúdos da Psicologia do Esporte, adquirindo conhecimento suficiente para agir de forma correta nessas situações evitando possíveis agravamentos dos casos.

A partir do momento que os profissionais começarem a tratar a psicologia como uma área de conhecimento e disciplina extremamente importante para uma correta atuação, os desequilíbrios psicológicos serão rapidamente identificados e tratados da melhor possível e também serão prevenidos em função do conhecimento por parte dos educadores físicos sob os principais fatores influenciadores desses comportamentos, as principais características e as melhores formas de prevenção e tratamento.

A atuação nessa temática consiste na elaboração de aulas com conteúdos que tratem de assuntos polêmicos que são causadores do surgimento de problemas

psicológicos, sempre buscando conscientizar os alunos sobre o que é atividade física, os benefícios da pratica regular e também discutir sobre os conteúdos que a mídia divulga a respeito, mostrando as consequências de possíveis atitudes tomadas por conta, sem consultar um profissional da área. Outra atitude esperada de um profissional de Educação Física, de acordo com a resolução citada anteriormente, é a identificação de desarranjos psicológicos que estão afetando o individuo e o encaminhamento do mesmo a profissionais mais especializados que posteriormente irão iniciar um tratamento em conjunto, sempre visando o equilíbrio do individuo e a manutenção e/ou aprimoramento da saúde.

13. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os objetivos deste trabalho, podemos concluir que o aumento do número de praticantes de exercícios físicos nos últimos anos é totalmente influenciado por assuntos que a mídia vem apresentando e que poucos desses praticantes possuem consciência e conhecimento dos benefícios e malefícios que essa pratica pode vir a trazer para a sua saúde, deixando claro que os estudos científicos realizados na área de Educação Física não estão conscientizando e contribuindo com a sociedade da forma que deveria.

Em função de todos os avanços e desenvolvimentos tecnológicos, as pessoas acabaram mudando de forma significativa seus padrões de vida, tanto por facilitações geradas pelas tecnológicas, quanto por influência de conteúdos que a mídia nos apresenta, em consequências dessas características, houve o surgimento de diversos problemas, um dos principais é o sedentarismo, que é um fator de risco para o surgimento de diversas patologias e em consequência ao aumento do nível de mortalidade. Em contrapartida, outro fenômeno que tem o seu aparecimento influenciado pela mídia, é o surgimento de desequilíbrios psicológicos, que geram comportamentos compulsivos em busca dos “padrões” impostos, fazendo com que os indivíduos tomem diversas atitudes que também afetam a saúde e a qualidade de vida dos mesmos, podendo gerar patologias mais sérias.

Portanto, é muito importante se atentar nas possíveis consequências dos padrões ideais apresentados pela mídia, existindo uma relação direta ao surgimento de diversas consequências físicas e psicológicas, dentre essas consequências, podemos citar a dependência da pratica de exercícios físicos, que foi abordada no trabalho. Tal fenômeno tende a aumentar em função do quanto à sociedade é bombardeada com conteúdos apresentados nos meios virtuais e deve ser estudada por todos profissionais de Educação Física para que a presença desse distúrbio seja detectada, possuindo capacidade de combater e prevenir o surgimento do mesmo e possivelmente encaminhar a um tratamento psicológico com um profissional da área.

Deve-se ter toda a atenção com a possibilidade do surgimento desses fenômenos, pois os distúrbios compulsivos citados durante o trabalho influenciam de forma negativa a qualidade de vida das pessoas, ocasionando diversos sintomas, tanto físicos como psicológicos que se não forem tratados com conhecimento e muita cautela pode vir a gerar patologias mais sérias.

Os profissionais de Educação Física possuem a obrigação de conscientizar a sociedade a respeito da importância da adoção de um padrão de vida ativo e também devem fazem com que todos os conhecimentos gerados por pesquisas na nossa área cheguem de alguma forma a sociedade, fazendo com que a mesma tenha conhecimento dos benefícios e malefícios da adoção de um padrão de vida sedentário, dessa forma, aumentaríamos nosso reconhecimento e seriamos mais valorizados. Atrelado a isso, devemos ter muito cuidado nos conteúdos que a mídia apresenta sobre a nossa área de atuação, a mesma pode aumentar a probabilidade de alguns indivíduos desenvolverem quadros onde desequilíbrios psicológicos causariam alguns comportamentos compulsivos que prejudicam drasticamente tanto a saúde quanto a qualidade de vida, fazendo com que a pratica de exercícios físicos perca o seu sentido e todos os seus benefícios, aumentando dessa forma os malefícios causados.

É claro que a mídia pode ser uma aliada nesse processo, porém, cabe a nós, profissionais de Educação Física conscientizar a sociedade e educar a mesma em relação aos nossos conteúdos de estudo, não podemos deixar a mídia fazer o nosso papel, muitas vezes de forma errônea, incentivando e apresentando conteúdos do senso comum , que não tiveram comprovações e que não sabemos as consequências dos mesmos , muitas vezes prejudicando a saúde das pessoas. Portanto, temos que fazer ciência, porém essa ciência deve ter as suas informações levadas até a sociedade, de forma que a mesma entenda e possa reproduzir os conteúdos que tiveram suas bases comprovadas e que possuem chances reduzidas de ocasionarem malefícios.

Estamos em um quadro onde as doenças causadas pelo sedentarismo aumentam significativamente, fazendo com que sejam uma das principais causas de mortalidade do século XXI e também estamos vivenciando o aumento de alguns problemas psicológicos ligados a nossa área atuação, portanto devemos utilizar todos os conhecimentos científicos disponíveis e já obtidos para que seja possível fazer com que a mídia nos auxilia na promoção/aumento da adoção de padrão de vida mais saudáveis e que não se tenha também o aumento de indivíduos afetados psicologicamente com esses conteúdos , devemos fazer com que a sociedade mundial se torne mais ativa e ao mesmo tempo devemos diminuir o surgimento/aparecimento de indivíduos que exageram nessa questão. Colocando em prática todos os dados já pesquisados, fazendo com que a mídia apresente

dados que foram cientificamente comprovados e que realmente irão gerar diversos benefícios a sociedade, também é necessário que os profissionais sejam capazes de prevenir problemas psicológicos dos praticantes, assim iremos romper com o domínio dos conhecimentos empíricos em nossa área, fazendo com que toda a sociedade comece a nos valorizar da forma que realmente merecemos.

14. REFERÊNCIAS

ADAMI, Fernando et al. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa,** Santa Catarina, p.143-149, 2008.

AKIRA, Francisco; MARQUES, André Coelho. O papel da mídia nos serviços de saúde. **Rev Assoc Med Bras,** São Paulo, p.246, 2009.

ALVES, Ubiratan Silva. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde,** São Paulo, p.464-469, 2007.

ANDRADE, Eloisa Amaral de PINTO, Ana Jandira Souza; ANDRADE, Alexandro. ESTADOS DE HUMOR E ESTILO DE VIDA DE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício,** São Paulo, p.110-131, 2008.

BECKER JUNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BERGER, B.; MACINMAM, A. Exercise and the quality of life. **Handbook of Researsh on Sport Psycology,** New York, p.729 – 760, 1993.

Bielinski R; Schutz Y; Jequier E. Energy metabolism during the post exercise recovery in man. **Am J Clin Nutr ,** Tortonto , p.69-82 , 1985.

Blair SN et al. Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. **JAMA**, New York, p.205-210, 1996.

BRASIL. Resolução nº 046, de 18 de janeiro de 2002. **ResoluÇÃo Confef Nº 046/2002**.

CASAS, F. Calidad de Vida y participación social de la infancia: Entre las nuevas culturas y los médios de comunicacion social. In: Infancia. **Perspectivas Sociales.** Barcelona: Paidós, 1998.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness:definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep**, Londres, p.126-131,1985.

CHEIK, Nadia Carla et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. Bras. Ci. e Mov,** Brasília, p.45-51, 2003.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev Bras Med Esporte,** São Paulo, p.319-324, 2004.

CUBRELATI, Bianca Sisti et al. Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas,** Campinas, p.1-15, 2014.

Davis C. Eating disorders and hyperactivity: a psychobiological perspective. **Can J Psychiatry** , New York , p.168-75 , 1997.

DEZAN, Flavio Francisco; MACHADO, Afonso Antonio. VIGOREXIA E REDE SOCIAL VIRTUAL. **Coleção Pesquisa em Educação Física,** Rio Claro, p.153-160, 2011.

DOYNE, E.J. et al. Running versus weight lifting in the treatment of depression. **Journal of Consulting and Critical Psychology**, New York, p.748-754,1987.

DUCHIADE, M.P. População brasileira: um retrato em movimento. In: MINAYO, M.C.S (Org.). **Os muitos Brasis:** saúde e população na década de 80. 2.ed. São Paulo: Hucitec/Abrasco, 1999.

Ekelund U et al. TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study. **PLoS Med**, Barcelona, p.481 – 488, 2006.

ELBAS, M.; SIMÃO; R. **Em busca do corpo: exercícios, alimentação e lesões**. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

EPIPHANIO, Erika Höfling. Psicologia do Esporte: Apropriando a Desapropriação. **Psicologia Ciência e Profissão,** São Paulo, p.70-73, 1999.

Eriksson J, Taimela S, Koivisto VA. Exercise and the metabolic syndrome. **Diabetologia**, New York, p.125-135,1997.

FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o esporte: corpo e movimento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

Fonseca VM, Sichieri R, Veiga GV. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Rev Saude Publica**, São Paulo, 541-549, 1998.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. ATIVIDADE FÍSICA: UMA NECESSIDADE PARA A BOA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde,** Fortaleza, p.152-156, 2005.

Gardner, R. M. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. **Br J Psychol**, New York, p.327-337, 1996.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte,** São Paulo, p.37-43, 2011.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte,** Londrina, v. 7, n. 6, p.187-199, nov. 2001.

Hakim AA et al. Effects of walking on mortality among nonsmoking retired men.**N Engl J Med**, Londres, p.94-99, 1998.

HUGHES, J. R. Psychological effects of habitual aerobic exercise: a critical review. **Preventive Medicine**, v. 13, n.1, p. 66-68, 1984.

JARDIM, P. C. B. V.; et al . Hipertensão arterial e alguns fatores de risco em uma capital brasileira. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia,** São Paulo, v. 88, n. 4, 2007.

KATZMARZYK, P.T.; JANSSEN, I. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. **Canadian Journal of Applied Physiology**, Champaign, p.90-115, 2004.

LEITE, Ana Caroline Branco et al. INSATISFAÇÃO CORPORAL EM ESCOLARES DE UMA CIDADE DO SUL DO BRASIL. **Journal Of Human Growth And Development,** Belo Horizonte, p.54-61, 2014.

LEVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LOTUFO, P.A. Mortalidade precoce por doenças do coração no Brasil: Comparação com outros países. **Arquiv Bras Cardiol ,** São Paulo , p . 321 – 325, 1998.

LYRA, Ruy et al. Prevenção do Diabetes Mellitus Tipo 2. **Arq Bras Endocrinol Metab,** Recife, p.239-249, 2006.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte:** Da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível. 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do Esporte:** Temas Emergentes I. Jundiaí: Ápice Editora, 1997. 194 p.

MALDONADO, Gisela de Rosso. A EDUCAÇÃO FISICA E O ADOLESCENTE: A IMAGEM CORPORAL E A ESTÉTICA DA TRANSFORMAÇÃO NA MÍDIA IMPRESSA.**Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte,** São Paulo, p.59-76, 2006.

Mariath AB et al Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição. **Cad Saude Publica,** São Paulo, p.897-905, 2007.

MARTINS, Cilene Rebolho et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Rev Psiquiatr Rs,** Florianópolis, p.19-23, 2010.

MATIJASEVICH, Alicia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Exercício físico e nascimentos pré-termo. **Rev Bras Ginecol Obstet,** Pelotas, p.415-419, 2010.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**, Brasília, p.41-50, 2002.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL DURANTE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** São Caetano do Sul, p.60-76, 2000.

McCabe, M. P.; Ricciardelli, L. A. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. **Adolescence***,* Londres, p.145-166, 2004.

MEINHARDT, Carla; BURGOS, Miria Suzana. RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE, HÁBITOS SEDENTÁRIOS E INATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM ESCOLARES DE SANTA CRUZ DO SUL-RS. **Trabalhos Selecionados na Iv Edição do Prêmio Honra Ao Mérito do Iv Salão de Ensino e de Extensão da Unisc — 2013,** Santa Cruz do Sul, p.52-59, 2014.

MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte,** São Paulo, p.203-207, 2005.

MENDES, Carlos M.L.; CUNHA, Rubens.C.L . AS NOVAS TECNOLOGIAS E SUAS INFLUÊNCIAS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E NO SEDENTARISMO. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia,** Crato, p.1-23, 2013.

PATE, R.R et al .Physical activity and public health: a recommendation from the centers for Disease Control Prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA,** New York, p.402-407, 1995.

Pimenta APA, Palma A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev Bras Ciência Movimento**, São Paulo, p.19-24, 2007.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.,** Salvador, p.49-54, 2002.

POZENA, Regina; CUNHA, Nancy Ferreira da Silva. Projeto "Construindo um Futuro Saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde e Sociedade,** Lourdes, p.52-56, 2009.

ROSA, Daniel Alves; MELLO, Marco Túlio de; SOUZA-FORMIGONI, Maria Lucia Oliveira. Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros. **Rev Bras Med Esporte,** São Paulo, p.9-14, 2003.

RAMOS, A. T. **Atividade física- diabéticos, gestantes, terceira idade, crianças, obesos.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

RAVELLI, Felipe et al. USO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES ANDROGÊNICOS: ESTUDO SOBRE A VIGOREXIA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL. **Coleção Pesquisa em Educação Física,** Rio Claro, p.147-152, 2011.

Saikali CJ et al . Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Psiquiatr Clín** ,São Paulo , p.164-166 , 2004.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte.** 1. Ed. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA1. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte,** São Paulo, p.23-34, 2006.

Schwartz, M.B.; Brownell, K. D. Obesity and body image. **Body Image**, New York, p.43-56. 2004.

Smolak L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? **Body Image**, New York, p.15-28, 2004.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. Bras. Ci. e Mov,** Brasília, p.7-12, 2003.

Vilela JEM et al. Avaliação do comportamento alimentar em crianças e adolescentes de Belo Horizonte. **Psiquiatr Biol** , p.121-130,2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre :Artmed, 2001.

MARCEL CABRAL GOULART
(ORIENTANDO)

AFONSO ANTÔNIO MACHADO
(ORIENTADOR)

GUILHERME BAGNI
(CO-ORIENTADOR)