

meSalva!

ED. FÍSICA



meSalva!

CURSO ENEM ONLINE

O melhor cursinho para o ENEM 2019 é o que te aprova no curso dos seus sonhos



Conte com a melhor preparação para a Prova do ENEM:



CONTEÚDO COMPLETO PARA O ENEM

+5.000 vídeos, 10.000 exercícios e aulas ao vivo todos os dias para tirar suas dúvidas



PLANO DE ESTUDOS PERSONALIZADO

Organizamos para você um cronograma de estudos de hoje até o ENEM



CORREÇÃO DE REDAÇÃO ILIMITADA

Receba notas e comentários para cada critério de avaliação do ENEM



SIMULADOS COM CORREÇÃO TRI

Simulados com correção no mesmo formato da Prova do ENEM

QUERO SER APROVADO!

ED. FÍSICA

01

**ESPORTES PARA
A VIDA**

meSalva!

Esportes para a vida

E aí, galera do Me Salva! Tudo bem com vocês?

Estou aqui com a missão de falar um pouco sobre o Esporte na nossa vida, como ele atua e no que pode nos ajudar. Algumas de vocês adoram esportes e atividades física, e devem estar empolgadas com aulas e apostilas de Educação Física, uhu! Sejam muito bem-vindas! Talvez você não goste de esportes, nem de ler, nem de se mexer. “Na aula sou a última a ser escolhida”, “Sou uma negação”. Deixa eu te dizer que esse texto é exatamente para você!

Me acompanha nessa?



<http://www.ceilandia.df.gov.br/category/noticias/>

~~~~~ALERTA TEXTÃO~~~~~

Se você quer conhecer muito alguém, você vai atrás de que? Isso mesmo! Vamos atrás da história desse alguém. Saber onde nasceu, quando, saber dos “podres”, de momentos que fazem esse alguém ser como é. O nosso “alguém” dessa conversa é o ESPORTE.

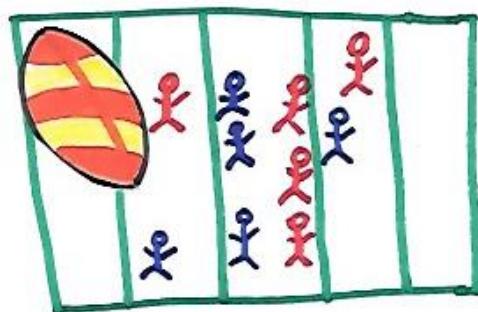
O esporte como conhecemos nem sempre existiu, ele foi criado na Inglaterra pelo Sir. Thomas Arnold. Nossa amigo Thomas era professor de uma Public School. A palavra “public”, diferente do que uma tradução literal possa sugerir, na verdade refere-se a escolas destinadas

apenas à nobreza e à realeza, ou seja, a pessoas com dinheiro. Por consequência esses alunos tomavam conta da escola, deixando os professores à mercê de suas vontades.

E agora quem poderia defender esses profs? Ele mesmo, nosso amigo Thomas. Ele teve a brilhante ideia de criar um jogo que despertasse lealdade, coragem, disciplina e trabalho em equipe. Para tornar esse jogo interessante aos alunos ele imaginou uma mini guerra, afinal o que “bombava” na época eram guerras; ele pensou em usar o que conhecemos como combate mimético, essa miniguerra. O propósito seria invadir o campo do inimigo com uma bola. Esse esporte levou o nome da escola, que se chamava **Rugby**. Thomas criou regras escritas, padrões, trocas esportivas e documentos. E são esses documentos e regras que fazem do Rugby o primeiro esporte.

Vocês podem estar pensando em outros “esportes” antigos, como o Ulama ou os esportes medievais. Se formos atrás da origem dessas práticas, perceberemos que elas são festas ou eventos religiosos, alguns muito violentos, levando até a morte. Assim, por serem muito diferentes do que conhecemos hoje como esporte, usaremos a ideia de **ruptura**. Existiu **o antes e depois do esporte**. Antes do esporte existiam práticas que não vamos denominar como esporte, certo? Depois do esporte... aí tem uma longa história. Ele foi se espalhando pelo mundo, cresceu muito durante o período da I Revolução Industrial. Depois desse momento, queridas, o esporte tomou proporções gigantescas e cresceu até o esporte que conhecemos hoje, que faz parte das nossas aulas, do nosso lazer e até mesmo dos estudos no Me Salva! :D

# School Rugby

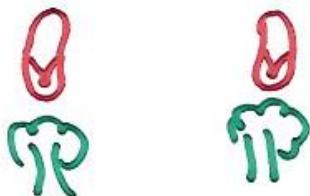


- DOCUMENTOS
- REGRAS
- PADRÕES
- TROCAS  
ESPORTIVAS

## O meu, o seu, o nosso esporte!

Não sei quem de vocês entrou nessa apostila esperando várias regras e definições sobre esporte. Ler que um time de futebol tem 11 jogadoras, um de basquete tem 5, de handebol tem 7 e no vôlei há 6. Desenhos com as quadras e os campos, com suas medidas exatas da confederação de cada um. ÉÉÉÉ, não. Me perdoem por não entrar nesses detalhes, mas fico imaginando qual a superutilidade dessas regras no seu dia a dia. Acredito que você não precise de um campo gigante de futebol com 11 jogadoras, todas devidamente uniformizadas, para jogar uma bola. Estou certa? A gente consegue jogar futebol com 5, 6, 8 pessoas. Também conseguimos jogar vôlei sem rede. Se não tem bola, a gente cria. Qualquer espaço é campo e dois chinelo podem formar uma goleira, por exemplo.

# GOLEIRA



Toda essa adaptação de regras a gente pode chamar de Apropriação Esportiva. Nós pegamos as regras bases de algum esporte e adaptamos à nossa realidade. E adivinha só, ele continua sendo vôlei, basquete ou qualquer outro esporte. Nem sempre (quase nunca) temos a oportunidade de praticar um esporte com suas regras oficiais e nada impede de nos apropriarmos delas, tornando-as um pouco nossas. Às vezes, acabamos criando várias regras para modificar a lógica do jogo com o nosso grupo de amigas, talvez para torná-lo mais desafiador e divertido. Nos apropriamos dos esportes e fazemos parte deles. Nos sentimos parte de um time com gostos em comum, talvez aquela cor de uniforme ou aquele jogador. A gente torce, chora, se “escabela”, zoa com a amiga que perdeu e é zoada quando perde. Depositamos tempo, dinheiro e emoções no esporte. Ele mexe com a gente e isso faz dele mais do que uma prática. Não é só futebol, não é só vôlei, não é só esporte. É amizade, é sorriso e suor, é solidariedade, família. E se você não conhece esse lado ou não se sente assim, dê uma chance para ele. Mudar é questão de crescimento. ❤

Se por acaso você veio também pelas regras, não vamos te deixar na mão! :)

|                    | VÔLEI                              | FUTEBOL                                         | BASQUETE                                                        | HANDEBOL                            |
|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| QUANDO?            | 1895                               | 1848                                            | 1891                                                            | 1919                                |
| QUEM?              | William Morgan                     | INGLESSES                                       | JAMES Naismith                                                  | KARL SCHELLENZ                      |
| Onde?              | ESTADOS UNIDOS                     | INGLATERRA                                      | ESTADOS UNIDOS                                                  | ALEMANHA                            |
| QUANTOS?           | 6 JOGADORES                        | 11 JOGADORES                                    | 5 JOGADORES                                                     | 7 JOGADORES                         |
| Imícios do partida | SAQUE                              | MEIO DE CAMPO (PÉ)                              | ROLA LANÇADA AO AR                                              | MEIO DE CAMPO (MÃO)                 |
| Tempo              | 3 SETS<br>SET: 25 PONTOS,          | 2 TEMPOS DE 45 MIN.                             | 4 PERÍODOS DE 10MIN.                                            | 2 TEMPOS DE 30MIN.                  |
| Quem ganha?        | + PONTOS                           | + GOLS                                          | + PONTOS                                                        | + GOLS                              |
| Come?              | TOQUE NO CHÃO DA QUADRA ADVERSÁRIA | CHUTAR A BOLA PARA DENTRO DA GOLEIRA ADVERSÁRIA | APREMESSAR, APREMESSAR, A BOLA DEN- TRO DA CES- TA ADVER- SÁRIA | A BOLA DENTRO DA GOLEIRA ADVERSÁRIA |



## Será que eu sei nadar?

Gostar do meio aquático às vezes se torna um desafio. Algumas amam, outras morrem de medo. Mas é importante saber que a adaptação ao meio aquático não ocorre apenas se jogando na água ou ficando lá por muito tempo. Precisamos estudar e entender o meio aquático para essa mudança de ambiente ser um sucesso. Então vamos lá!

Essa adaptação é dividida em três pontos-chave: respiração, equilíbrio e propulsão.

|       | RESPIRAÇÃO                                                                                                                                                               | EQUILÍBRIO                                                                    | PROPULSÃO                                                                                                       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TERRA | $\text{INS} \rightarrow \text{NASAL}$<br>$\text{EXP} \rightarrow \text{ATIVA}$<br>$\text{INS} \rightarrow \text{ATIVA}$<br>$\text{EXP} \rightarrow \text{PASSIVA}$       | GRAVIDADE<br>$P = m \times g$                                                 | Ações e<br>Reacções<br>(Newton)                                                                                 |
| ÁGUA  | $\text{INS} \rightarrow \text{BUCAL}$<br>$\text{EXP} \rightarrow \text{NASAL / BUCAL}$<br>$\text{INS} \rightarrow \text{ATIVA}$<br>$\text{EXP} \rightarrow \text{ATIVA}$ | GRAVIDADE ↓<br>EMPUXO ↑<br>→ OFERECE<br>RESISTÊNCIA<br>NO AVANÇO<br>(ARRASTO) | SUSTENTAÇÃO:<br>TEOREMA DE<br>BERNOULLI<br><br>COMP. DE<br>SUSTENTAÇÃO PROPUL<br>+<br>COMP. DE → SÃO<br>ARRASTO |

As **forças** que atuam no meio líquido, tanto dinâmicas quanto estáticas, abrangem de uma forma mais específica esses três pontos. Elas são explicadas nas aulas do Módulo Bases Aquáticas com exemplos detalhados.

Vocês já perceberam que é mais fácil de deslocar na água quando ela está agitada? Por que será? A organização da água é dividida em dois fluxos, o **laminar** e o **turbulento**. O fluxo laminar ocorre quando as moléculas estão organizadas em camadas, fluindo na mesma direção, paradas ou em velocidade constante. Quê? Dizendo de outra maneira, é quando a água está paradinha, quietinha: a chamada zona de alta pressão. Como as moléculas estão organizadas, fica mais difícil “quebrá-las”.

Adivinha o que é o fluxo turbulento? Isso mesmo, o contrário. Como o próprio nome indica, ele está turbulento, as moléculas estão desorganizadas, alguém/algo já balançou as moléculas e agora elas estão “doidonas”, sem saber para onde ir. É a chamada zona de baixa pressão, e a gente aproveita a doidera delas para “quebrá-las” com maior facilidade. Se vocês observarem provas de natação, às vezes o colega que está atrás começa a chegar perto da raia para aproveitar o fluxo turbulento do colega da frente e se deslocar melhor. Neste vídeo do Phelps percebemos que, ao ficar mais tempo abaixo da superfície depois de dar a “voltinha”, ele escapa do fluxo turbulento, pois o fluxo acima está ao contrário da sua direção.

Sempre muito espertinho, Phelps, estamos de olho em você!

Espero que o conhecimento do meio aquático ajude vocês a otimizar a locomoção e a adaptação ao meio. “Mas prof, eu esperava aulas sobre os tipos de nados e as posições corretas da mão e da perna.” Esse vai ser um assunto para outra hora, pois primeiramente precisamos estabelecer o entendimento sobre o meio propriamente dito. Lembre-se que nadar é se locomover no meio aquático com sucesso (sem se afogar); mesmo que você não tenha o conhecimento da posição da mão, ou como nadar borboleta, você sabe sim nadar! Seja nado “cachorrinho” ou algum outro que você inventou, se tem deslocamento, tem nado. :)

**#ficaadica:** Ouvi falar que uma professora esticou um tecido azul no chão e passou sua aula de natação ali mesmo, no tecido. Legal, né? Mesmo na falta de materiais e ambientes ditos apropriados para cada aula, é possível improvisar.

## Educação Física na escola

Ficaríamos ricas se ganhássemos um real a cada pessoa que se sente traumatizada com a Educação Física na escola. Por diversos motivos... A pessoa não era boa em esportes e competições, era desajeitada, e a maior de todas: "Eu era a última a ser escolhida". Como professora de Educação Física, é realmente muito frustrante saber que a Ed. Física pode traumatizar estudantes. Muitas vezes esse trauma segue por anos e a pessoa começa a acreditar que não leva jeito para esportes o resto da vida. Acaba criando um bloqueio para novas possibilidades. Então queria convidar vocês a pensar... Como deveria ser a aula de Ed. Física? Como poderíamos abranger mais gostos? Não apenas focar naquelas estudantes que gostam de esporte.

A Ed. Física possui muita matéria e muitas maneiras de aprender. Muitas tiveram apenas o "largobol", quando o professor ou professora entra na quadra, larga a bola e deixa o pessoal livre. Eu tive algumas ideias de aulas e quero dividir com vocês. Se possível, gostaria que vocês compartilhassem suas ideias comigo também.

Não sei de vocês já praticaram esses alongamentos, eles são muito comuns. Mas você saberia me dizer quais músculos você está alongando? E por que precisamos fazer alongamento antes de nos exercitarmos? Todas essas perguntas poderiam ser respondidas na aula de Ed. Física. Durante o alongamento poderíamos estudar os músculos. Isso seria ótimo, não? Ajudaria em outras disciplinas, como Biologia, ajudaria em um curso futuro, como Medicina, Enfermagem – e, por que não, Ed. Física?

Também poderíamos aprender sobre saúde, como cuidar da nossa saúde. E você pode se perguntar qual a necessidade disso. É preciso ter em mente que nem tudo é ENEM, nem tudo é prova ou vestibular. Às vezes nos focamos em aprender somente aquilo que cai em determinada prova sem perceber que estamos deixando de aprender tantas outras coisas importantes para a nossa vida. Nem tudo é prova e, mesmo se fosse, você precisa estar bem para realizar uma prova. Você precisa ter uma boa alimentação, um bom sono, praticar atividades físicas, cuidar a respiração, tomar bastante água, se alongar. Tudo isso influencia diretamente nos nossos resultados. E involuntariamente estariam otimizando nosso desempenho nas provas, no ENEM, vestibulares e concursos. Saúde é um assunto maravilhoso e cheio de possibilidades para se estudar na aula de Ed. Física. Percebe que, mesmo que esse estudo sobre a própria saúde não seja assunto em uma prova, ele está envolvido na sua relação com a prova e na sua vida em geral, de forma ampla?

Poderíamos ligar nosso estudo à História. História e esporte caminham juntos, um influenciando o outro. Talvez você não goste de História, mas goste de Ed. Física, talvez o contrário. Podemos sempre encontrar algo que gostamos dentro de cada matéria para que o aprendizado seja prazeroso e animado pra gente. E esse é o grande X da questão: buscar o

aprendizado da melhor maneira possível para nós mesmas. Se aproprie daquela matéria, busque alguma coisa ali dentro que te interessa, que te deixa intrigada e feliz em aprender.

## Lazer

Com certeza vocês já ouviram falar que se exercitar faz bem, é bom para saúde, ou lhe aconselharam a perder peso. Enfim, todo mundo tem o seu conselho sobre porque praticar esportes. Mas, afinal, o que é lazer? Lazer é aquele tempinho livre que temos para fazer o que gostamos, o que nos dá prazer. Então aproveite esse tempinho livre para fazer o que lhe dá prazer! Busque algum esporte/atividade física que lhe faça bem. Se você gosta de academia, vá para a academia. “Ah, mas eu fui e não gostei!” – talvez você prefira caminhar, fazer jump, dança, yoga, capoeira, tantos outros. Se você não gosta de jogos de competição, como a maioria dos que são passados na escola, busque atividades em que é você contra você mesma. Jogos na natureza, bicicleta... Tem tanta coisa que você nem imagina. E aquele conselho de vó sobre praticar esportes e ter saúde não é brincadeira. Não se pressione tanto a ter as medidas ditas “perfeitas”. Seu peso aparente na balança não é resultado de saúde. E é aí que entra nosso próximo assunto: **Saúde**.

Existem várias definições para saúde. Talvez você acredite que ter saúde é não estar doente, ou só comer frutas e comidas integrais. “Não estou espirrando, nem com febre, estou saudável!”. A Organização Mundial da Saúde define saúde como “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Muito boa essa definição, né? Eu também gosto da definição do amigo Canguilhem, que diz que “Saúde é uma margem de tolerância às infidelidades do meio”.

A definição de saúde está ligada à sua realidade, dependendo das condições de vida que você possui. Na nossa imagem, será que conseguiríamos definir qual o mais saudável? Deveríamos analisar quais as oportunidades de cada um. Será que o psicológico do amigo de terno está mais saudável que o do nosso amigo com seu cão? E se o nosso amigo de terno estiver depressivo? Pensar sobre as definições de saúde nos ajuda no exercício de cuidado com ela.

Os esportes ajudam, mas não são tudo. Saúde também é se sentir bem consigo mesma. Quando você pratica esporte, está sempre insatisfeita com seus resultados e seu corpo? Se for assim, por mais que seja esporte, não me parece muito saudável. Busque esportes e práticas que, além de exercitarem o corpo, exercitem a mente; algo que lhe traga

prazer. Não traga para seu lazer um esporte que não lhe traz conforto. E não se preocupe se essa busca pelo conforto levar um tempo, o problema não está em você, nem em determinado esporte, talvez você só não consiga se conectar. Mas te garanto que, quando você encontrar a atividade que lhe dê prazer, vai se sentir tão bem que vai contar os minutos para que as suas horas de lazer cheguem. Busque, pesquise e se divirta. Tudo é aprendizado.

## Esportes “desconhecidos”

A palavra “desconhecidos” está entre aspas porque não vamos falar exatamente de esportes que ninguém conhece, mas de esportes que não são tão populares. Trouxe para vocês alguns depoimentos de pessoas que praticam alguns esportes que não são tão populares e como é a realidade delas.

A primeira pessoa tem 21 anos e joga Futebol Americano amador. Vamos ver o que ela tem a dizer?

“O futebol americano ainda engatinha em diversos aspectos no que tange ao esporte. Ainda é visto com maus olhos por quem acha que é apenas um esporte violento, ou quem apenas não sabe a diferença entre o futebol americano e o Rugby. A falta de patrocínio e a necessidade de cobrir quase todos os gastos do próprio bolso ainda dificulta a popularização do esporte. O futebol americano já me abriu muitos caminhos, tanto na vida quanto no esporte, fez com que eu mudasse minhas rotinas de treino na academia, tivesse acompanhamento médico e nutricional, me forçou a ler livros sobre o esporte para um grande aprofundamento sobre ele. Tem sido maravilhoso jogar. No Brasil tem crescido a passos largos e tem tudo pra ser tornar um esporte muito popular, e não só pelo esporte, mas também pela cultura americana que gira em torno desse jogo.”

A pessoa 2 tem 18 anos e pratica a segunda categoria de Pádel

“As dificuldades de praticar um esporte não muito conhecido estão em não ter o devido apoio e o patrocínio que outros esportes mais conhecidos têm, e, além disso, a

falta de divulgação faz com que o pádel cresça em um ritmo lento no cenário brasileiro. O Pádel significa, para mim, um exercício físico que me desafia a cada dia, a cada treino, superar meus limites e me tornar não só um atleta melhor, mas principalmente uma pessoa melhor."

A gente percebe que, mesmo com as dificuldades e a falta de reconhecimento, essas pessoas ainda fazem do seu esporte "desconhecido" algo grande. Algo que as motiva, modifica sua rotina, lhe dá novos hábitos e novos prazeres. Mas não precisamos ir tão longe, até mesmo o basquete que é muito conhecido tem suas dificuldades.

"Pra mim o basquete é como um forte que tenho pra relaxar, pois, num país onde tudo é futebol, se você não gosta você fica quase sem opção. O basquete entrou na minha vida pra mostrar que o esporte vai muito além do futebol. Quando comecei a jogar, muitas pessoas me falavam que isso não era pra mim, que era coisa de americano e tal, mas quando comecei a jogar vi que muitos brasileiros pensam como eu, pessoas que amam o basquete e a cada dia esse grupo cresce. Cresceu tanto que grandes emissoras de TV voltaram suas atenções novamente ao basquete. Porém, mesmo com toda essa atenção da mídia, o basquete ainda é "abandonado" pelas autoridades. Por exemplo: em 2016, a CBB (Confederação Brasileira de Basquete) teve diversas crises no âmbito nacional e internacional, tendo divergências com clubes e a FIBA. Essa indiferença é notada tanto nas federações como nas ruas brasileiras, quadras de basquete são escondidas e, quando encontradas, estão abandonadas, o que é lamentável. O basquete nos Estados Unidos é uma das mais eficientes formas de retirar o jovem do mundo do crime e creio que o mesmo poderia acontecer no Brasil."

O futebol é tão grande no mundo e tem a sua grande importância. Mas pensa comigo: o mundo é maior ainda! O que mais tem é espaço para novas experiências e atividades, só precisamos abrir nossos olhos para uma realidade repleta de possibilidades.

Quero deixar aqui o desafio de buscar esses "novos" esportes. Se você não consegue praticá-los na escola, dê um toque para sua professora ou seu professor. Pergunte o que eles acham sobre a prática de outros esportes além do Quarteto Fantástico (futebol, basquete, handebol e vôlei). Quem sabe elas queiram passar outras atividades e não se sintam seguras para trabalhar com elas. Dá aquele empurrãozinho, trabalhem juntas! Vocês e suas

professoras são um time jogando do mesmo lado. Aproveite para aumentar as experiências na escola!

Meu objetivo aqui é incentivar vocês a buscarem esportes “desconhecidos”. Temos tantos pensamentos, tantas vontades, somos tão diferentes, os esportes também são, e tem pra todo mundo. Busque tais esportes, incentive, apoie. Vai que você encontre seu grande prazer em algum deles? Talvez você pense que esporte não é a sua praia, sem saber que existe uma opção para você, e ela está lhe aguardando. Aposto com vocês que se sentirão mais animados, dispostos, e aquela vontade de um boa alimentação virá naturalmente. Afinal, tudo é mais fácil quando a gente gosta.

## Gênero e esporte



<http://g1.globo.com/rj/regiao-dos-lagos/noticia/2015/05/bailarino-de-cabo-frio-e-o-1-do-brasil-se-formar-no-bale-bolshoi-na-russia.html>



<http://www.fatosdesconhecidos.com.br/conheca-rafaela-silva-mulher-que-deu-primeira-medalha-de-ouro-para-o-brasil/>

Partiu aquele assunto que é mais que necessário. Já sabemos o que é esporte, mas vocês sabem o que é gênero? Gênero é um conjunto de características que cada sociedade determina ser de menino ou de menina, de homem ou de mulher. Por exemplo: a cor azul, é de menino ou de menina? Cabelo comprido? Saia? Maquiagem? Calça larga? E terno? No Brasil temos respostas prontas do que pertence ao feminino ou masculino. Mas quando entendemos que “cada sociedade determina” o que compõem esse conjunto, essas definições ficam mais maleáveis. O kilt escocês, traje masculino tradicionalmente ligado às guerras e aos clãs da Escócia, por exemplo, pode nos parecer muito diferente. É quando percebemos que não existem verdades absolutas nesse conjunto de regras e expectativas.

Como vocês bem sabem, os esportes não escapam de tais determinações. O futebol é masculino, o handebol é feminino, e assim vai. Nossa grande amigo Laraia fala sobre o assunto em “Cultura: Um conceito Antropológico”. Ele começa comparando atividades de homens e mulheres em diferentes lugares. Em uma aldeia do Xingu as mulheres são responsáveis por carregar 20 litros de água na cabeça, o que necessita maior esforço físico do que muitas atividades ditas masculinas. Ele finaliza o assunto de gênero dizendo que:

“...o comportamento dos indivíduos depende de um aprendizado, de um processo que chamamos de endoculturação. Um menino e uma menina agem diferentemente não em função de seus hormônios, mas em decorrência de uma educação diferenciada.” (2004, p.20)

Sim queridas, acreditem se quiser, meninos não nascem com o “gene do futebol”. Toda essa habilidade é construída ao longo dos anos. **Endoculturação** é esse processo de aprendizado onde cada cultura ensina aos seus meninos e suas meninas quais são suas

funções, gostos e percepções. No aniversário o menino ganhou uma bola e alguém jogou com ele. E o vizinho também ganhou bola, aí começaram a jogar juntos, fizeram times; no colégio a quadra de futebol é para os meninos. E aí tudo fica mais fácil, não é mesmo? Não se preocupem, esse texto não é uma perseguição ao futebol ou aos meninos. Só estou usando o futebol porque é o exemplo mais conhecido.

Para virar o jogo também podemos falar de nado sincronizado e da ginástica rítmica, que nas Olimpíadas são esportes de exclusividade feminina. Infelizmente ainda existe muito preconceito na atuação dos homens/meninos na área da dança. São pouco encorajados e frequentemente “zoados” ao escolher dança ao invés do futebol ou de lutas. Ainda bem que existem feras, como a Rafaela Silva(foto 8) e o David Motta Soares(foto 7) que quebram paradigmas e são o maior sucesso. É muito importante fazer o que gosta sem medo de ser feliz e também encorajar esportes mistos. Nos Jogos Olímpicos já podemos contar com alguns...

Agora que já entendemos o que é esporte e o que é gênero, podemos concluir que, como estamos falando de uma construção social que delimita o que é masculino e feminino, cabe a nós desestruturar, ou melhor, **reconstruir** novos olhares sob os esportes e os gêneros. Isso vale no lazer, nas escolas, na rua com os amigos... Todos temos a capacidade de construir uma habilidade para qualquer, eu disse QUALQUER, tipo de esporte. ;)

É aí que entra meu “OBS” querid@s. Essa apostila foi escrita no gênero feminino, para despertar a reflexão do porquê mulheres devem se sentir alcançadas com palavras no gênero masculino. Será que seria possível o contrário? Homens se sentirem alcançados com palavras no feminino? Sentiram muita diferença? Acredito que sim, mas não se preocupem tod@s foram alcançad@s. ❤

#### PARA SABER MAIS!

##### Livros

“Ensino dos esportes coletivos: uma abordagem recreativa”, Joarez Santini e Rogério Voser - 2012

Esse livro está cheio de possibilidades para o esporte. Apresenta várias brincadeiras que dão um ar diferente para os esportes mais populares. Vale a pena conferir!

## Filmes e documentários

Série “Pitch”, Dan Fogelman - 2016

Link Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=k0wLCGwYZ3g>

Na série “Pitch” iremos acompanhar o drama de Ginny, a primeira mulher a atuar numa grande liga esportiva norte-americana. Pitch tem muita emoção e discussão de gênero e esporte. Vale a pena conferir!

Filme “Billy Elliot”, Stephen Daldry - 2000

O filme conta a história do bailarino Billy Elliot. As dificuldades de um menino apaixonado por dança que precisa enfrentar sua família e os padrões da sociedade para seguir seu sonho. Muito bom para refletir sobre a questão de gênero.



<http://www.donnadanca.com.br/blog-ler/billy-elliot/75/>

## REFERÊNCIAS

CASTRO, F. A. S. ; LOSS, J. F. Forças no meio líquido. In: Paula Hentschel Lobo da Costa. (Org.). Natação e Atividades Aquáticas. Subsídios para o ensino. 1 ed. Barueri: Manole, 2010, v. , p. 34-46.

CASTRO, F. A. S. ; CORREIA, R. A. ; WIZER, R. T. Adaptação ao meio aquático: características, forças e restrições. Capítulo do livro Natação e Atividades Aquáticas. Pedagogia, treino e investigação. Leiria, Portugal, 2016.

LARAIA, R.B. Cultura: um conceito antropológico. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

OLIVEIRA, S. Assis de. A reinvenção do esporte. Campinas: Autores Associados, 2001.

PALMA, Alexandre; Educação Física, educação e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”. Rev. Bras. Cienc. Esporte, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.

STIGGER, M. P. Esporte, lazer e estilos de vida: um estudo etnográfico. Campinas: Autores Associados, 2002.

STIGGER, M. P. Educação Física, esporte e diversidade. Campinas: Autores Associados, 2005.

VOSER, R.; SANTINI, J. Ensino dos Esportes Coletivos: Uma abordagem recreativa. Canoas: Editora da ULBRA, 2012.

**ED. FÍSICA**

**02**

**CORPO E EMOÇÃO**

*meSalva!*

## CORPO E EMOÇÃO

Olá, galera do Me Salva! Nesta apostila você encontrará um material sobre as emoções desagradáveis que muitas vezes sentimos perante uma prova importante e sobre como lidar com elas da melhor forma possível. Quem nunca ficou com “os nervos à flor da pele” antes de uma prova? Quem nunca teve um “branco” na hora de uma questão ou de apresentar um trabalho? Ou ainda, quem nunca teve insônia na noite anterior a uma avaliação importante?

Todas as pessoas sentem emoções agradáveis, como alegria e tranquilidade, e desagradáveis, como tristeza e medo. Mas por que algumas pessoas agem diferente das outras em determinadas situações? Por que duas pessoas que estudaram a mesma quantidade de conteúdo podem ter desempenhos diferentes em uma prova? Por que algumas pessoas conseguem seguir um planejamento de estudos e outras não? E para além do contexto de provas, por que tem gente que, mesmo estudando e se comprometendo, não consegue se destacar na faculdade ou no trabalho?

Embora muitas vezes as emoções pareçam nos controlar, pois nosso corpo pode passar a ideia de agir involuntariamente, somos nós que estamos no comando. O problema é que é preciso se conhecer para tomar as rédeas das emoções, saber o que se passa com o nosso corpo e com a nossa mente. E se conhecer é um processo que exige focar a atenção em si mesmo, mas que com a vida cada vez mais corrida fica difícil de fazer. Por isso, o Me Salva! montou uma apostila especialmente para você aprender mais sobre si mesmo(a), conseguir comandar o seu corpo e controlar as emoções que podem prejudicar o seu desempenho em situações de avaliação.

Esperamos que você aproveite muito o material e que ele sirva não apenas para os momentos de prova, mas também para a sua vida de forma geral. Boa viagem no fantástico mundo das emoções!



## EMOÇÕES

Fonte: <<https://www.tudoemdia.com/2016/08/emocoes-em-desequilibrio-geram-doencas-por-amanda-cunha>> Acesso em 21/03/2017.

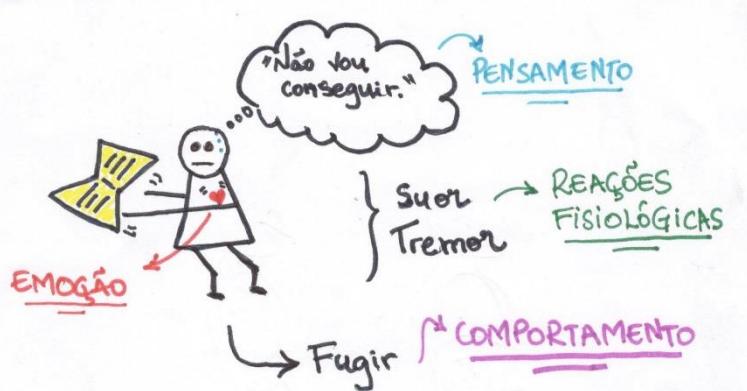
O que são emoções? Para que elas servem? Por que às vezes parece que não as controlamos? Apesar de todos nós sentirmos emoções, muitas pessoas não sabem muito a respeito e nem como lidar com elas. O problema não é ter ansiedade, por exemplo, mas conseguir identificar essa emoção, aceitá-la e continuar a funcionar apesar dela. As emoções existem para nos sinalizar algo importante (Leahy, 2011). Quando **sentimos** medo, o nosso corpo se prepara para lutar ou fugir do perigo identificado. Quando estamos tristes, paramos para refletir e isso é o que muitas vezes nos impulsiona à mudança.

A teoria evolucionista indica que os nossos antepassados foram selecionados naturalmente também devido à capacidade emocional. Nesse sentido, um bicho selvagem prestes a atacar seria mais facilmente identificado por alguém preocupado e preparado para lidar com o perigo. Foi essa capacidade, somada a habilidades cognitivas e comportamentais, que nos permitiu a adaptação ambiental.

As emoções envolvem uma série de fatores:



Como mostra a imagem, as emoções estão diretamente relacionadas ao pensamento, às reações fisiológicas do corpo e ao comportamento. Estamos constantemente pensando sobre tudo o que acontece. Dependendo da situação que ocorre, pode desencadear um determinado pensamento, que gera uma emoção (agradável ou desagradável conforme o pensamento); essa emoção causa reações fisiológicas no corpo e, consequentemente, surge um comportamento. Tudo isso acontece extremamente rápido e nem sempre conseguimos identificar essa relação. Vamos ver um exemplo de uma pessoa sofrendo de ansiedade perante um desafio:



Existem emoções que são consideradas primárias ou básicas. Ou seja, já temos a capacidade de senti-las quando nascemos. São elas: alegria, raiva, tristeza, nojo e medo. Alguns estudos sugerem a existência de mais emoções básicas, como surpresa e amor. As emoções primárias são universais e delas surgem outras que exigem um nível cognitivo mais avançado, as chamadas emoções secundárias. Exemplos de emoções secundárias são: saudades, esperança, solidão, orgulho, ansiedade, desespero, preocupação, vergonha, cansaço, entre outras.

Independentemente de ser emoção primária ou secundária, agradável ou desagradável, não é por acaso que as sentimos. Cada uma delas tem uma função importante para nós, além de ter um padrão de manifestação no nosso corpo, seja através do nosso comportamento ou das reações fisiológicas. Por isso, é importante ficarmos atentos a elas e usarmos essa ferramenta chamada emoção a nosso favor!

## MEDO

O medo é considerado uma emoção primária. Desde que nascemos já temos a capacidade de senti-lo. Assim, todas as pessoas sentem medo. O medo tem uma função muito importante, que é a de nos proteger dos perigos da vida. Porém, nem sempre esse perigo é real. Como sabemos se o perigo é ou não real? O medo geralmente é desencadeado por pensamentos sobre o perigo identificado. Lembrando do que já falamos sobre as emoções, primeiro surge uma situação que gera pensamentos. Tais pensamentos ativam determinadas emoções e, com isso, a pessoa age comportamentalmente. O problema é que algumas vezes podemos interpretar de forma errada a situação como perigosa. Veja os exemplos a seguir:



Nos exemplos acima, um é realmente perigoso e o outro não. Qual das duas situações você acha que está desencadeando adequadamente a emoção de medo? Certamente é a primeira, pois a segunda se trata apenas de uma interpretação equivocada (incorrecta) sobre o fato. Isso me fez lembrar de uma dica importante:

Colocar um post-it com a seguinte mensagem: Pensamentos não são fatos! São apenas hipóteses que precisamos investigar.

Para investigarmos se o medo é ou não infundado, precisamos lançar mão do papel de detetives! Isto é, temos que questionar nossos pensamentos a partir das evidências contra ou a favor deles. Por exemplo:

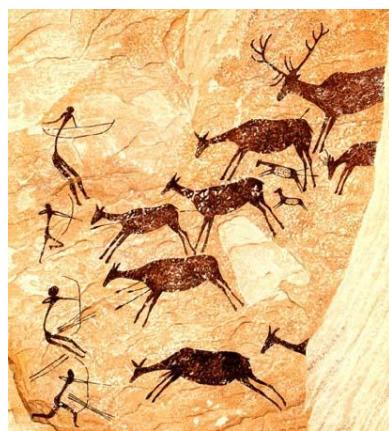
| Pensamento                                 | Evidências a favor                        | Evidências contra                        | Conclusão correta                                                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| "Estou com medo de ir muito mal na prova." | Não estudei todo o conteúdo para a prova. | Estudei pelo menos a metade do conteúdo. | Mesmo não estudando tudo, posso passar, pois estudei pelo menos metade do conteúdo. |

## CURIOSIDADES

O que acontece com o nosso corpo quando estamos com medo? Nosso corpo reage simultaneamente com sensações fisiológicas. A liberação de hormônios, como a adrenalina, causa aceleração imediata dos batimentos cardíacos. Além disso, podemos sentir outros sintomas, como respiração acelerada e músculos enrijecidos. Isso acontece porque o nosso corpo e o nosso cérebro ativam o sistema simpático, que é o sistema de alerta ao perigo. Por isso, nosso corpo se prepara para lutar ou fugir do que estamos temendo.

## ANSIEDADE

Diferentemente do medo, a ansiedade é uma emoção secundária. Ou seja, não nascemos com ela, mas a desenvolvemos ao longo da vida. A ansiedade surge do medo, mas é cognitivamente mais complexa do que ele. Estudiosos afirmam que a ansiedade é uma doença moderna e que está aumentando na nossa sociedade (Leahy, 2011). Mas afinal, o que é de fato a ansiedade que todos falam? A ansiedade é uma emoção que nos tempos antigos estava relacionada às preocupações que os indivíduos tinham em relação aos perigos. O que antigamente era considerado adaptativo, já que existiam muitos riscos à sobrevivência do ser humano, hoje em dia é visto como desadaptativo, pois



geralmente o que nos causa ansiedade não apresenta mais o mesmo risco.

EXEMPLO DE PERIGO NA ÉPOCA DOS HOMENS DAS CAVERNAS.

Fonte: <<http://prehistoria.tumblr.com/>> Acesso em 17/03/2017.

Antigamente, o homem tinha que lidar com vários perigos, alguns desconhecidos, e muitas vezes estavam despreparados para detectá-los ou enfrentá-los. Exemplos: animais selvagens, plantas, frutos ou animais venenosos, pessoas estranhas de outras tribos e doenças desconhecidas. Tais perigos da época das cavernas estão diretamente relacionados aos transtornos de ansiedade atuais. Vamos pensar nas fobias específicas! Elas nada mais são do que medos exagerados sobre determinadas coisas ou animais, como no caso da fobia de palhaços ou de aranhas. Racionalmente, sabemos que hoje em dia não precisamos temer os palhaços. Mas os palhaços representam pessoas ou seres estranhos que deveriam ser temidos antigamente. Da mesma forma acontece com as aranhas (ou baratas, ou qualquer outro animal). Hoje em dia sabemos que a picada de uma aranha tem tratamento e que apenas em casos raros pode levar à morte se não forem tomadas as devidas precauções; mas nos tempos antigos as pessoas não tinham esse conhecimento e provavelmente as que mais temiam aranhas acabaram sendo selecionadas evolutivamente.

Outro tipo de ansiedade bastante comum hoje em dia é a ansiedade em relação ao próprio desempenho. Em um ambiente primitivo, havia um forte valor de sobrevivência em não ser atacado por outros humanos. Por isso, a aceitação dos outros, especialmente da mesma tribo, era de extrema importância. E como ser aceito pelo grupo se a sua contribuição é pequena ou nula? Portanto, o desempenho contava bastante para o trabalho em grupo. O oposto também era verdadeiro, já que o destaque no grupo poderia chamar a atenção de outras tribos. Nestes casos, o ideal era ter bom desempenho, mas manter uma postura mais submissa. Esses dois tipos de ansiedade permanecem até hoje. Muitas pessoas temem tanto ter um desempenho ruim quanto se expor em situações sociais.

## CURIOSIDADES

Nosso corpo reage à ansiedade de forma semelhante ao medo. Contudo, como a ansiedade geralmente dura mais tempo, pode se tornar um transtorno, dependendo do prejuízo que causa, e gerar mais sintomas e consequências. Alguns exemplos são:

| Sintomas Físicos       | Sintomas Psicológicos                   | Consequências                                |
|------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Dor ou aperto no peito | Preocupação                             | Evitação de coisas ou situações ansiogênicas |
| Palpitações no coração | Medo constante                          | Perda de oportunidades                       |
| Dor de barriga         | Sensação de que algo ruim vai acontecer | Problemas de relacionamento interpessoal     |
| Roer as unhas          | Baixa autoestima                        | Baixa produtividade                          |
| Sudorese               | Depressão                               | Dificuldades para dormir                     |
| Cansaço constante      | Estresse                                | Dificuldades para relaxar e se divertir      |
| Tensão muscular        | Sensação de incapacidade                | Problemas de saúde                           |

Todos sabemos que um sono de qualidade é muito importante! É durante o sono que o nosso cérebro armazena e consolida nossas memórias. Além disso, o sono ajuda na liberação de hormônios, que auxiliam no crescimento e no aprendizado, por exemplo. Quando estamos ansiosos, porém, geralmente o sono fica prejudicado, já que ativamos o sistema simpático, que é o sistema de alerta ao perigo. Em função disso, preparamos algumas dicas que o ajudarão a lidar com a insônia.

## EXERCÍCIOS PARA SUPERAR A INSÔNIA (Leahy, 2011)

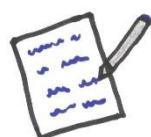
- 1) Durma em horários regulares;
- 2) Evite os cochilos. Caso esteja com muito sono, eles devem ser de no mínimo 20 minutos ou até 1 hora e meia;



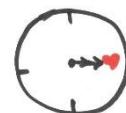
- 3) Use a cama somente para dormir. Muitos insônes usam a cama para ler, assistir à televisão, fazer chamadas telefônicas, falar no whatsapp ou somente para se preocupar. Procure fazer essas atividades em outra peça da casa;
- 4) Evite o surgimento da ansiedade durante a hora anterior ao momento de ir dormir. Evite discussões ou tarefas desafiadoras antes de deitar. Faça algo relaxante (como banho) ou entediante (como ler um livro chato). Não se exerçite antes de ir para a cama;



- 5) Estabeleça um horário para se preocupar. Escreva todas as suas preocupações ou faça uma lista de coisas a fazer no dia seguinte neste horário. O ideal é que esse momento seja três horas ou mais antes de você dormir. Se estiver deitado na cama, preocupado com alguma coisa, saia da cama, anote a preocupação e coloque-a de lado para a manhã seguinte;



- 6) Levante da cama se não estiver conseguindo dormir. Se estiver na cama por mais de 15 minutos e não dormir, levante-se e vá para outra peça da casa que seja tranquila. Escreva seus pensamentos negativos e questione-os (que nem detetive). Alguns exemplos de pensamentos são: "Jamais conseguirei dormir". A consequência mais provável de não conseguir dormir será ficar cansado e com sono no dia seguinte. Embora isso seja desagradável de sentir, não é nenhuma catástrofe;
- 7) Não tente se forçar a dormir. Isso apenas vai aumentar sua frustração e, consequentemente, sua ansiedade. Desista de tentar dormir e se concentre em exercícios relaxantes, como na sua respiração. Respire fundo e concentre-se nisso;
- 8) Pratique repetir seus pensamentos ansiosos. Como acontece com qualquer situação temida, se você a repetir por bastante tempo, ela se tornará entediante;
- 9) Descarregue seus sentimentos. Às vezes, a insônia se deve a emoções que o estão incomodando. Estabeleça um "horário para os sentimentos". Faça isso três ou mais horas antes de ir para a cama e escreva tudo o que está sentindo;



- 10) Reduza ou elimine a ingestão de líquidos à noite. A tranquilidade do sono geralmente é prejudicada pela urgência urinária. Evite produtos baseados em cafeína, comidas pesadas, açúcar e álcool à noite;
- 11) Elimine os comportamentos e os pensamentos de segurança. Às vezes, quando estamos com sono, podemos apelar a comportamentos supersticiosos do tipo verificar o relógio, contar, pensar "Pare de se preocupar!". Nada disso ajuda, pois quanto mais lutamos contra o sono, pior!
- 12) Desafie seus pensamentos negativos. Se você questionar a validade dos pensamentos negativos, eles terão menos poder de lhe causar ansiedade.

## NERVOSISMO E DESESPERO

Todas as emoções tratadas nesta apostila foram sugestões dos alunos do Me Salva!. Nervosismo e Desespero também fazem parte delas. O nervosismo é um termo muito utilizado pelas pessoas para nomear sensações de medo e de ansiedade. Estar nervoso significa, portanto, ter pensamentos negativos sobre determinada situação, pensamentos estes relacionados a coisas ruins que

CUIDADO  
COM O  
"E SE...?"

possam acontecer. Geralmente, os pensamentos começam com as palavras “E se...”, como “E se eu não passar no concurso?”.

Por isso, as causas do nervosismo estão quase sempre associadas a situações que geram medo, expectativa ou mudança. De modo semelhante ao medo e à ansiedade, o nervosismo gera as mesmas reações fisiológicas e comportamentos desadaptativos de evitação da situação considerada perigosa. O nervosismo em si é normal em determinadas situações. O problema é quando o nervosismo está tão forte que prejudica a pessoa em tarefas simples ou ainda na sua qualidade de vida. Algumas dicas importantes para controlar o nervosismo são:

- ✓ Fazer exercícios regularmente;
- ✓ Comer e beber de forma saudável, com intervalos regulares;
- ✓ Dormir bem;
- ✓ Arranjar tempo para relaxar, sair com amigos ou família;
- ✓ Tentar aproveitar ao máximo o momento presente;
- ✓ Tolerar a incerteza do futuro;
- ✓ Aceitar que não se tem controle sobre tudo e que em cada escolha há um risco;
- ✓ Entender que a grande maioria das pessoas está preocupada com elas mesmas e não vai prestar atenção ou dar o mesmo valor que você ao seu nervosismo;
- ✓ Na maioria das vezes nos preocupamos com coisas que não acontecem. Por isso, verifique se o que está o deixando nervoso tem real fundamento;
- ✓ Caso o problema seja de fato grave, como uma doença, tente encarar a realidade buscando as melhores alternativas para resolver o problema e não ficar pensando nas mesmas coisas sem sair do lugar.

O desespero é considerado uma emoção secundária. Está vinculado ao sentimento de desesperança e ao julgamento de uma situação sem saída. Também representa extrema aflição, angústia, perturbação, sensação de

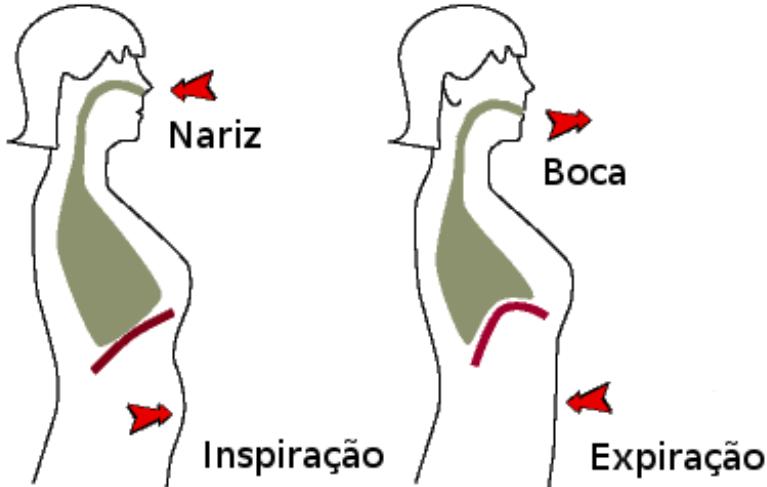


descontrole e  
Fonte: <[http://aindaestouverde.blogspot.com.br/2012\\_05\\_01\\_archive.html](http://aindaestouverde.blogspot.com.br/2012_05_01_archive.html)>  
Acesso em 20/03/2017.

Embora seja uma sensação muito desagradável e que muitas vezes passa a impressão de descontrole, é possível controlá-la. Mas como fazer isso? A respiração é uma das formas mais importantes de controle do desespero. Oxigenar os pulmões ajuda a manter a calma e a pensar mais claramente. Em função disso, separamos um exercício bem importante sobre como controlar a respiração para aliviar o desespero.

## TREINO RESPIRATÓRIO

- ◆ Coloque a mão acima do estômago para sentir a expansão e a contração do diafragma e do abdômen;
- ◆ Inspire lentamente pelo nariz, contando até 3 bem devagar;
- ◆ Prenda a respiração, contando também até 3 bem devagar;
- ◆ Exale lentamente o ar pela boca, contando até 6 bem devagar;
- ◆ Faça com que o ar passe pelo diafragma, estufando o abdômen durante a inspiração;
- ◆ Faça com que o ar que exalado deixe o abdômen cada vez mais encolhido;



- ◆ Procure o ritmo ideal da respiração dentro desse estilo.

Fonte: <<https://anitaeseussonhos.blogspot.com.br/2016/04/escuta-o-teu-coracao.html>>  
Acesso em 31/03/2017.

## INSEGURANÇA

Insegurança é uma sensação de desconforto provocada por pensamentos negativos sobre a própria capacidade ou o próprio valor. É um dos principais fatores em alguns transtornos mentais, como o Transtorno de Ansiedade Social. Pessoas com esse transtorno acreditam que não terão um bom desempenho, têm medo do julgamento dos outros e por isso ficam muito ansiosas em situações de exposição social, levando-as muitas vezes ao isolamento. Além disso, pessoas inseguras têm mais chances de perderem oportunidades melhores, como em um processo seletivo de emprego ou em promoções para cargos superiores. Muitas pessoas ansiosas se sentem inseguras, pois possuem crenças de vulnerabilidade sobre si mesmas. Ou seja, acreditam que não possuem controle sobre sua própria capacidade. Os indivíduos que têm um senso de autoeficácia baixo (que é baixa confiança no próprio desempenho) podem ter também autoestima reduzida (que é a desvalorização de si mesmo). A insegurança também pode desencadear atitudes de compensação, como a prática de *bullying*, comportamentos agressivos, geração de conflitos, inveja, arrogância e antipatia. Isso porque muitas pessoas inseguras competem com os outros para sentirem-se mais confiantes.

Como tratar a insegurança? A primeira coisa a ser feita é analisar se o que você está pensando a seu respeito é real ou não. Para isso, você precisa buscar evidências contra e a favor de suas hipóteses. Caso você refute a crença negativa de incapacidade, precisará mudar seu pensamento para um pensamento mais realista. Por outro lado, se você corroborá-la, precisará focar em como resolver o problema ou em aceitá-lo.



## CONFIANÇA

Podemos dizer que confiança é praticamente o oposto de insegurança. Enquanto uma pessoa insegura dá muita ênfase às próprias falhas e/ou defeitos, uma pessoa confiante é psicologicamente mais resiliente\*. Por isso, o indivíduo que é mais confiante está mais disposto a aceitar as consequências de determinado comportamento vindo de terceiros, apresentando menos dificuldade



**RESILIÊNCIA:**  
capacidade de o  
indivíduo lidar com  
problemas, adaptar-  
se a mudanças ou  
resistir à pressão de  
situações adversas.

de resolução de problemas.

Fonte: <<http://sucesso.powerminas.com/escapando-da-prisao-da-falta-de-autoconfianca/>>  
Acesso em: 21/03/2017.

Ninguém nasce com confiança. Ela é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Os seus pensamentos, as suas emoções, o seu comportamento, a sua fala, tudo isso indica se você é ou não autoconfiante. A tabela a seguir mostra alguns exemplos de autoconfiança e baixa autoconfiança:

| Auto-confiança                                                                                                                                 | Baixa auto-confiança                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fazer aquilo em que você acredita estar bem, mesmo que os outros gozem ou critiquem por isso.                                                  | Regular o seu comportamento baseado naquilo que as outras pessoas pensam                                  |
| Estar disposto a correr riscos e fazer um esforço extra para conseguir coisas melhores.                                                        | Ficar na sua zona de conforto, receando o fracasso e assim evitar correr riscos.                          |
| Admitir os seus erros, e aprender com eles                                                                                                     | Trabalhar duro para encobrir erros e esperar que você possa corrigir o problema antes que alguém perceba. |
| Esperar que os outros o congratulem pelas suas realizações.                                                                                    | Exaltar as suas virtudes o menor de vezes possível para o menor número de pessoas possível.               |
| Aceitar cumprimentos de forma graciosa. "obrigado, eu realmente trabalhei duro neste projecto. Fico agradecido por reconheceres o meu esforço. | Desvaloriza os cumprimentos. "oh, não foi nada, qualquer um tinha feito isto."                            |

Fonte: <<http://www.escolapsicologia.com/3-passos-e-10-formas-para-construir-a-sua-autoconfianca/>> Acesso em 21/03/2017.

## DICAS PARA AUMENTAR A CONFIANÇA EM SI MESMO

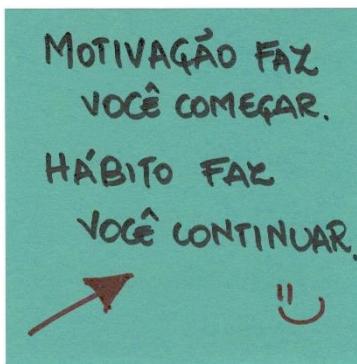
- ✓ Registre evidências de feitos já alcançados. Por mais simples que você considere o feito, anote! Às vezes, nós diminuímos as habilidades que temos e as nossas conquistas e damos mais valor àquilo que ainda não adquirimos ou às nossas dificuldades;
- ✓ Anote seus pontos fortes. Se você tem baixa autoconfiança, provavelmente pensa mais nas suas fraquezas do que nos seus pontos fortes. Por isso, tente analisar com clareza quais são suas qualidades. Se for muito difícil, peça para amigos ou familiares te ajudarem;
- ✓ Defina metas e faça um plano de vida. Estamos muito mais acostumados a planejar a lista do supermercado ou a nossa festa de aniversário do que a própria vida. Para saber que caminho seguir, precisamos primeiro parar para pensar sobre onde queremos chegar. Só assim poderemos traçar planos e verificar o quanto já avançamos no planejamento;
- ✓ Não tenha medo de mudar. Muitas vezes ficamos insatisfeitos com a nossa situação, mas não tentamos pensar no que estamos fazendo de errado ou em mudar. A mudança pode gerar medo, pois tememos o desconhecido. Porém, quando não estamos satisfeitos com algo, é necessário mudar.

Pense no que de pior e de melhor pode acontecer se mudar. Geralmente o que pode acontecer de melhor vale muito mais a pena;

- ✓ Celebre cada vitória. A maioria das pessoas sente muito mais pelas derrotas do que pelos sucessos. Dessa forma, damos mais peso às coisas ruins que nos acontecem e isso acaba diminuindo o valor das vitórias. É fundamental que valorizemos cada conquista realizada. Se fizermos isso, viveremos uma vida muito mais leve e alegre.

## MOTIVAÇÃO

A motivação é o que nos impulsiona a agir e isso varia de pessoa para pessoa. Para alguns, o dinheiro pode ser a fonte de motivação. Para outros, os filhos ou o reconhecimento dos pais. Então, a fonte da motivação é subjetiva e depende dos valores pessoais de cada um. Por isso, é importante saber o que move você a ir em frente. Difícil saber? Tente lembrar das vezes em que você conseguiu passar por alguma dificuldade. O que o ajudou a conseguir?



Certamente você lembrará da origem da sua motivação.

Depois de identificado o que o impulsiona a agir, é hora de prestar atenção nos seus pensamentos negativos! Estudos mostram que o pensamento ruminativo\* é um dos principais fatores que levam as pessoas a desenvolverem depressão e ansiedade. Por isso, quando você identificar um pensamento negativo que não o está ajudando a agir, repare que, ao invés de ruminar sobre ele, você possui outras duas opções mais saudáveis:

### PENSAMENTO RUMINATIVO:

forma obsessiva de pensamento na qual as mesmas ideias ou temas se repetem e não se chega a uma solução.



Como mostra o esquema, de nada adianta permanecermos com um pensamento negativo que não está nos ajudando a agir. Caso não tenhamos controle sobre a situação que consideramos negativa, é melhor a aceitarmos e não ficarmos ocupando a cabeça com isso. Por outro lado, se tivermos o que fazer com ela, é melhor agir!

## COMO SE MANTER MOTIVADO

- 1) Ter claro o que se deseja. Quando temos claros os nossos desejos, fica mais fácil mantermos a motivação, o que nos ajuda com as ações necessárias na direção do futuro;
- 2) Não se cobre tanto. É impossível mantermos as coisas exatamente do jeito que queremos. Aceite que nada é perfeito e que você também não precisa ser. Lembre-se da seguinte frase: “Feito é melhor do que perfeito”;
- 3) Comprometa-se. Nada cai do céu. É preciso esforço e comprometimento com aquilo que queremos. Estamos mais acostumados a nos comprometermos com palavras e não com ações. Estabeleça datas para as suas metas!
- 4) Premie-se. Dê a si mesmo uma recompensa quando atingir uma meta ou superar um obstáculo. A premiação é subjetiva. Vai depender do que é importante para você. Calcule uma premiação

para cada meta, sendo que as mais fáceis deverão receber premiações mais simples, como comer alguma coisa que você gosta bastante, e as mais difíceis receberão premiações maiores, como viajar para um lugar que você queira muito;

- 5) Visualize as metas. Se você quer conquistar algo, precisa se imaginar conquistando! Como você se vê? Como se sentirá? Imaginar-se vitorioso vai ajudá-lo a manter a motivação e a chegar cada vez mais perto daquilo que você deseja.

No mundo das emoções, a má notícia é que tudo acontece muito rápido, ou seja, o tempo voa! A boa notícia é que o piloto é você! Por isso, não deixe as emoções te dominarem. Tire um tempo para focar em você, nos seus pensamentos, nas suas emoções, nas reações fisiológicas do seu corpo e nos seus comportamentos. Só assim você poderá aproveitar ao máximo a incrível capacidade de comandar a si mesmo e consequentemente a vida ao seu redor.



Fonte: <<https://www.sbcoaching.com.br/blog/colaboradores/controlar-estados-emocionais-mito-ou-realidade/>> Acesso em: 22/03/2017.

## PARA SABER MAIS!

Livros:

*Livre de Ansiedade.* Robert L. Leahy, 2011.

*Como lidar com as preocupações: sete passos para impedir que elas paralisem você.* Robert L. Leahy, 2016.

Robert Leahy é um dos psicoterapeutas cognitivos mais respeitados do mundo. Estes dois livros são as suas produções mais famosas sobre ansiedade; são de fácil leitura e muito didáticos. Além disso, o autor aborda várias dicas práticas sobre como lidar com essa emoção.

Sites:

<https://grupopapeando.wordpress.com/2011/09/26/como-funciona-o-medo/#more-3423>

<http://brasilescola.uol.com.br/psicologia/medo.htm>

<https://www.psicologosberrini.com.br/terapia-cognitivo-comportamental/inseguranca-emocional/>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/como-aumentar-a-motivacao/>

<http://www.escolapsicologia.com/3-passos-e-10-formas-para-construir-a-sua-auto-confianca/>

Estes sites abordam as emoções tratadas nesta apostila em uma linguagem psicológica, mas o fazem de forma simples e didática. Além disso, oferecem vários exemplos e dicas importantes.

Filmes e documentários:

*Divertida Mente*, Pete Docter, Ronaldo Del Carmen, 2015.

O filme *Divertida Mente* retrata o mundo das emoções de forma lúdica, sem perder as características fundamentais do fenômeno emocional, com inúmeras referências psicológicas.

## REFERÊNCIAS

BRASIL (INEP). Manual de Capacitação para avaliação das Redações do ENEM (2013). Disponível em: <<http://oglobo.globo.com/arquivos/manual-avaliadorENEM2013.pdf>> Acesso em 23.02.2016.

BRASIL (INEP). A redação no ENEM 2013: Guia do Participante. Disponível em: <[http://download.inep.gov.br/educacao\\_basica/enem/guia\\_participante/2013/guia\\_de\\_redacao\\_enem\\_2013.pdf](http://download.inep.gov.br/educacao_basica/enem/guia_participante/2013/guia_de_redacao_enem_2013.pdf)>. Acesso em 23.02.2016.

EDITAL N° 10, de 14 de abril de 2016, ENEM 2016. Disponível em: <[http://download.inep.gov.br/educacao\\_basica/enem/edital/2016/edital\\_enem\\_2016.pdf](http://download.inep.gov.br/educacao_basica/enem/edital/2016/edital_enem_2016.pdf)>. Acesso em 13/07/2016.

**ED. FÍSICA**

**03**

**UMA REDESCOBERTA  
DO CORPO**

*meSalva!*

# UMA REDESCOBERTA DO CORPO

## UM CONVITE

Esta apostila é um convite!

Um convite à reflexão, ao movimento e, quem sabe, um convite a uma mudança na forma como vocês enxergam a realidade. Um convite à aventura! E o que é a aventura? **A aventura é uma experiência nova, algo que nos tira do lugar, que nos faz caminhar por novos territórios.** É o que nos dá medo e, ao mesmo tempo, causa um prazeroso frio na barriga; é o que nos tira da zona de conforto e nos faz descobrir o que não conhecemos. Por uma questão de sobrevivência e como uma forma de proteção, muitas vezes, rejeitamos o novo, o desconhecido, e preferimos ficar instalados nos lugares onde estamos, mesmo que esses lugares não sejam assim tão confortáveis. Aventurar-se é para os corajosos e para as corajosas!

Nem todo o ato de se aventurar tem a ver com colocar uma mochila nas costas e sair vagando por aí. Às vezes ousar pensar diferente da forma como a maior parte da nossa sociedade pensa – e, acima de tudo, **agir diferente** – é uma grande aventura. Toda a aventura tem momentos desconfortáveis, mas os resultados, em geral, podem ser recompensadores.

Convidamos vocês, então, a se aventurar a pensar e enxergar de uma forma diferente o próprio corpo!

Vamos lá?

## PRIMEIRO PASSO: OLHE PARA O SEU CORPO

Se as aventuras exigem movimento e deslocamento, vamos começar nos movimentando! Esse exercício pode ser agradável ou desagradável, mas é importante saber que aprender, algumas vezes, dói, e que aprender sobre nós mesmos pode ser inicialmente árido, mas, lembre-se, o exercício pode ser libertador, ainda mais se descobrirmos que esse “eu” não está isolado de todo o resto, ou seja, da sociedade que nos cerca.

Olhe para o seu corpo! Deixe de lado esta apostila por um momento, desloque-se do local onde você está e olhe – se possível em um espelho – para o seu próprio corpo! Observe o que você pensa e, acima de tudo, o que você sente ao olhar para o seu corpo. Se possível, escreva sobre esses pensamentos e sobre essas sensações.

Vocês está satisfeito(a) com o seu próprio corpo? Caso esteja, reflita sobre o porquê dessa insatisfação. Escreva sobre essa insatisfação! Encare-a de frente. Vai machucar? Pode ser que sim, mas logo em seguida reflita se esse desgosto com a imagem que você está vendo no espelho é realmente sua ou lhe foi **incutida, colocada, implantada**.

Relacione as insatisfações que você tem com o seu próprio corpo às imagens dos corpos de homens e mulheres, de meninos e meninas que você vê na televisão, na Internet, nos filmes, nos seriados, nas propagandas, nas capas de revista, nos outdoors. **Em quase todos os lugares!** Você consegue estabelecer alguma relação entre o seu próprio corpo e as imagens dos corpos que estão à nossa volta? Você sente o desejo de transformar o seu próprio corpo ou de aproximar o seu próprio corpo dessas imagens? Caso a resposta seja afirmativa, reflita sobre o que isso pode significar. Escreva sobre isso, pense sobre isso, converse sobre isso!

## SEGUNDO PASSO: REFLETINDO PARA AGIR

### A NEGAÇÃO DO CORPO

Vocês já pararam para pensar como a nossa cultura é uma cultura da **negação do corpo**?

A estrutura de nosso sistema de ensino estabelece que passemos uma média de 14 anos na escola. O ensino escolar é centrado na valorização da mente sobre o corpo. Passamos pelo menos cinco horas sentados quase diariamente ouvindo informações, lendo e escrevendo, de forma que usamos o nosso raciocínio mental enquanto nosso corpo fica contido, esquecido, rigorosamente imóvel. Não muito antigamente, professores e professoras costumavam punir estudantes que não estivessem sentados na postura adequada em sala de aula. E qual é a postura adequada? A imobilidade! A imobilidade do corpo!

## VALORIZAMOS A MENTE E DESVALORIZAMOS O CORPO.

Talvez vocês nunca tenham lido Platão, mas as ideias desse importante filósofo grego são senso comum em nossa sociedade. Platão escreveu que o corpo era a prisão para a alma. O autor desvalorizava as sensações e valorizava os pensamentos. Séculos mais tarde, outro filósofo muito importante para a nossa cultura ocidental se junta a ele: René Descartes. O autor da frase “Penso, logo existo” reafirmou essa negação das sensações, e nossa sociedade, de forma mais ou menos geral, comprou essa ideia. A dicotomia corpo x mente.

Você já parou para observar as sensações do seu próprio corpo quando você está triste, quando está ansioso(a), quando você está com raiva, quando está tenso(a)? Talvez você não perceba que as emoções correm soltas em nossos corpos justamente porque não fomos ensinados a senti-los. E quando não aceitamos esse corpo, porque queremos torná-lo como as imagens que nos cercam, então estamos nos negando.

Na sociedade do corpo, nas academias, no photoshop, na obsessão com exercícios físicos, na preocupação em **enquadrar o corpo em modelos**, continuamos – embora possa não parecer – negando o corpo que temos. Segundo a filósofa Viviane Mosé, a tortura física e emocional a que muitas pessoas se submetem para entrar dentro de um padrão não é a valorização do corpo.

**“Hoje nós não temos uma valorização do corpo, temos uma valorização da imagem do corpo.”**

Viviane Mosé

Se não queremos ser o que somos, se não aceitamos o corpo que temos – porque, ao invés disso, aceitamos as imagens que nos são bombardeadas de todos lados – então nós estamos negando as possibilidades de sentir com o corpo e, ao negá-lo, não ouvimos o que ele nos diz. Assim, negamos a nós mesmos, pois nós **somos** o nosso corpo.

## CORPOS APRISIONADOS

O filósofo francês Michel Foucault alerta que **nós nos tornamos quem somos devido a tudo aquilo que nos cerca**. As relações que estabelecemos com os outros, a forma como os ambientes que frequentamos nos afetam, as nossas condições socioeconômicas, as crenças que nos são colocadas, as normas de nossa cultura, tudo isso é responsável por aquilo que somos.

Foucault foi um filósofo que pensou o corpo. O autor refletia em sua obra sobre o fato de que **nossos corpos são moldados e dominados para servir aos propósitos do sistema no qual vivemos**. A banda inglesa Pink Floyd, no clipe de sua clássica música Another Brick in the Wall, retirado do filme The Wall (1982), mostra como nossos corpos são moldados durante o período em que passamos na escola. No videoclipe, a ideia de molde fica bem clara quando vemos estudantes sentados em classes que vão “rolando” em uma esteira de produção, em uma provocadora comparação entre a escola e as fábricas. Dessa forma, seríamos fabricados a ser o que somos. Imóveis, em classes, esquecidos do corpo, sujeitos passivos que aceitam o que está sendo dito.



[CENA DO FILME THE WALL \(1982\)](#)

No entanto, hoje existe outra disciplina dos corpos, aprisionados de outras formas. Pensemos juntos em alguns aspectos da nossa realidade. Pensemos sobre como os nossos corpos são superexcitados e superestimulados pela tecnologia, pela quantidade de aplicativos a que estamos conectados, pela quantidade de informações que acreditamos

que precisamos absorver, pela quantidade de compromissos que pensamos que precisamos colocar em nossas agendas.

O quanto essa superestimulação afeta e modifica os nossos corpos? Qual foi a última vez em que você ficou em silêncio e tranquilo(a)?

A psicanalista Elia Borges, doutora em Saúde Coletiva da UERJ, afirma que em nossa contemporaneidade temos corpos que têm modos fascista de se comportar, pois somos corpos e, como tal, queremos nos anular diante do poder do outro, diante da suposta superioridade do outro. Sofremos, portanto, do desejo de nos destruir enquanto forma de ser. Queremos, a todo instante, nos transformar naquilo que não somos.

Entender que o fato de nossos corpos serem similares aos modelos disponíveis na mídia não nos torna superiores a alguém é aventurar-se, é resistir a essas formas de dominação, de manipulação. Ao mesmo tempo, aceitar o próprio corpo como ele é e colocá-lo em cena é um ato de resistência! Se eu não posso me manifestar como sou, se desejo esconder quem sou para me tornar outro, então eu não sou livre.

Nos libertemos, pois!

## TERCEIRO PASSO: A SUPERAÇÃO DO APRISIONAMENTO

Quando falamos em superação dentro do campo de significados do corpo sempre pensamos em atletas. E é claro que muitos atletas são grandes exemplos de superação. No entanto, a superação do aprisionamento corporal de que estamos falando aqui tem mais relação com sair de uma determinada lógica de enxergar a realidade e de agir nela.

Em primeiro lugar, podemos resistir contra esse pensamento que separa corpo e mente. Uma das formas de reagir a isso é produzir um pensamento que venha do corpo. O filósofo Friedrich Nietzsche escreveu que nós não podemos confiar em um pensamento que venha quando estamos sentados. O autor estava atento ao fato de que o movimento do corpo produz um outro tipo de visão da

realidade, um outro tipo de mentalidade. Quando ouvimos uma música e deixamos que essa música nos afete fisicamente, quando sentimos o nosso peito cheio de alegria ao ouvir um determinado som, estamos em contato com o nosso corpo. E o corpo nesse momento está dizendo que estamos bem.

Por outro lado, se nossos ombros estão tensos, se nosso corpo está “duro”, temos aí um indício de que algo na nossa realidade não está saindo da forma como gostaríamos. Como não estamos acostumados a ouvir o corpo, não valorizamos esses sinais. Não tomamos decisões a partir desses sinais. Você teria coragem de decidir a sua profissão porque, ao se imaginar realizando um determinado trabalho, percebe que o seu corpo emite sinais de alegria? Ou você escolheria sua profissão valorizando argumentos, raciocínios e imagens que são apenas um produto de nossa mente, de nosso eixo mais racional?

Aventurar-se e redescobrir-se passa por um processo de não negar o próprio corpo e ouvir o que ele fala. Para, como nos apontam filósofos como Nietzsche, Foucault e Deleuze, produzir um pensamento que venha do corpo, e não da racionalidade.

No filme Wild (Livre, 2014), do diretor canadense Jean-Marc Vallée, a libertação do corpo está relacionada à libertação emocional. A protagonista do filme, Cheryl, perdeu sua mãe para um câncer de pulmão. Abalada por essa morte, a jovem passa a incorrer em comportamentos autodestrutivos – uma falta de consciência do próprio corpo – e se vicia em drogas. No entanto, após um lapso de consciência, ela decide se superar e percorrer, sozinha, 1.770 quilômetros caminhando por uma trilha chamada Pacific Trail. Durante essa longa caminhada, Cheryl vai se transformando e se libertando, deixando de ser quem era. A relação entre corpo e mente, entre corpo e emoção é forte. À medida que Cheryl caminha, ela vai se transformando, se modificando, superando um passado de dor e de comportamentos negativos. O corpo de Cheryl torna-se livre. Livre dos horários impostos, livres das regras que nos são colocadas diariamente. No meio do nada, os confortos, os luxos e as preocupações com uma **imagem do corpo** não são mais importantes e, nesse vazio, Cheryl consegue se enxergar. Não há distrações para que ela fuja de quem ela realmente é e das dores que precisa enfrentar.



[CENA DO FILME WILD](#)

As imagens são apenas parte de uma realidade. O que estamos deixando para trás ou deixando de lado quando nos focamos apenas nessa dimensão tão superficial da realidade?

Aventure-se para além da imagem, resista a separação entre mente e corpo procurando sentir o próprio corpo e produzir pensamento a partir das suas sensações, o que pressupõe não nos sujeitarmos a imagens que nos dizem quem devemos ser.

Valorizar o corpo e redescobri-lo não é valorizar a inscrição de nosso corpo em um comportamento ou em uma imagem, mas é entender que nossos corpos são afetados por imposições sociais e normas, e valorizar a vida, as sensações e o desejo que trazemos em nós.

Portanto, aventure-se, redescubra seu corpo para valorizá-lo, saia da rota, rebele-se! Em tempos de negação de nós mesmos e de corpos fascistas – que desejam sujeitar-se ao poder dos outros – aceitar o próprio corpo é um ato de rebeldia!

## PARA REPENSAR O CORPO

- ✓ Café Filosófico (Corpo e Dança)

Debate entre a filósofa Viviane Mosé e a bailarina e pesquisadora Dani Lima

In: <https://www.youtube.com/watch?v=PDQpgFOZYAw&t=898s>

- ✓ Café Filosófico: Corpo e Intensidade - A saúde como capacidade de experimentar a vida...

Palestra da professora Hélia Borges

In: [https://www.youtube.com/watch?v=NHP\\_J9vNYAU&t=1811s](https://www.youtube.com/watch?v=NHP_J9vNYAU&t=1811s)

- ✓ Entrevista com a artista plástica Fernanda Magalhães

A artista reflete, em sua arte, sobre o corpo da mulher gorda e sobre as normas sociais que se abatem sobre os nossos corpos.

In: <https://www.youtube.com/watch?v=Kzz3oSBh-eE&t=502s>



**ED. FÍSICA**

**04**

**CORPO E FILOSOFIA**

*meSalva!*

## CORPO E FILOSOFIA

E aí, galera do Me Salva!. Tudo bem com vocês?

Sim? Aaaa, que bom! Vocês sabiam que uma das maiores mentiras ditas no mundo é o “tô bem” quando te perguntam se está tudo bem? A pessoa pergunta quase que automático como você está, você responde no modo mais automático ainda que “sim, está tudo bem!”, mas sequer pensou se realmente está tudo bem. Se você responder que “não”, o automático da pessoa vai querer saber o porquê, talvez você não queira tocar no assunto, talvez esse assunto não seja do interesse da pessoa e a gente segue dizendo “que beleza, estou bem! Tudo certo!”.

Depois desse papo louco de um parágrafo, quero perguntar... Vocês estão bem? Todo mundo se sentindo bem consigo mesmo? Feliz com seu corpo? Nossa, que pergunta forte! Talvez até pessoal. Mas tem tanta gente e tanta coisa querendo decidir, interferir e modificar nosso corpo, que a minha humilde pergunta não deveria soar estranha.

O nosso corpo é programado para ser “assim ou assado”, de acordo com a nossa cultura. Ela que irá definir o certo e errado, dizer o que é justo e adequado para o seu corpo, que nem parece ser tão seu quando falamos que ele é construído pela cultura e pela sociedade. A **cultura** é cheia de **símbolos** e seus **significados** e você, para ser entendido, precisa espelhar esses símbolos com o seu corpo.



Podemos considerar nosso corpo como uma massinha de modelar e a cultura nosso molde. Cada um com o seu. A padronização dessas medidas acaba

nos deixando meio presos quando se trata de escolhas relacionadas ao nosso corpo. E quando decidimos sair dessas medidas, está feita a bagunça. Aqueles símbolos não fazem sentido, as pessoas vão querer adicionar algum sentido que quase sempre não “bate” com as suas intenções. Desde a infância esses padrões são impostos para que você saiba seu lugar na sociedade. É claro que alguns comportamentos são biológicos, nem tudo é moldado, mas, ainda assim, a sociedade define os comportamentos biológicos como devidos ou indevidos; quais possuem mais valor e devem ser exaltados e quais não devem receber muita atenção.

Talvez você não tenha parado para pensar nisso, mas você sabe por que seu corpo sente necessidade de se alimentar pela manhã, ou meio dia, à tarde e à noite? São horários muito específicos para cada alimentação. Seu corpo só está respondendo ao costume, ele foi acostumado a determinadas refeições em determinados horários e ele começa a trabalhar no reloginho que criamos. Temos também determinados alimentos para cada refeição. No café da manhã é pão, no almoço arroz e feijão. Que loucura perceber que as funções do nosso corpo estão adaptadas à nossa realidade, à nossa cultura. A cultura também decide onde vamos comer, na mesa, no tapete, com as mãos, com talheres. Principalmente o que é ou não alimento. Escorpião é alimento? Minhoca? Você pode responder: ECA! Eu também penso eca, mas quem come minhoca deve achar a nossa alimentação “eca”. Trouxe para vocês uma descrição de alimentação meio suspeita.

“Um povo do hemisfério norte costuma ingerir pela manhã, num estranho ritual, a secreção de uma glândula de um mamífero, ao qual misturava-se líquido de um cor terrivelmente negra; figurava, ainda, nessa tétrica cerimônia, uma gosma que determinados insetos vomitavam, células reprodutoras de aves e determinadas pastas gordurosas.” (José Carlos Rodrigues, 1986)

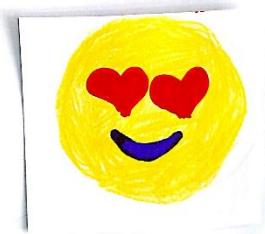
Um ECA bem grande para essa refeição suspeita...



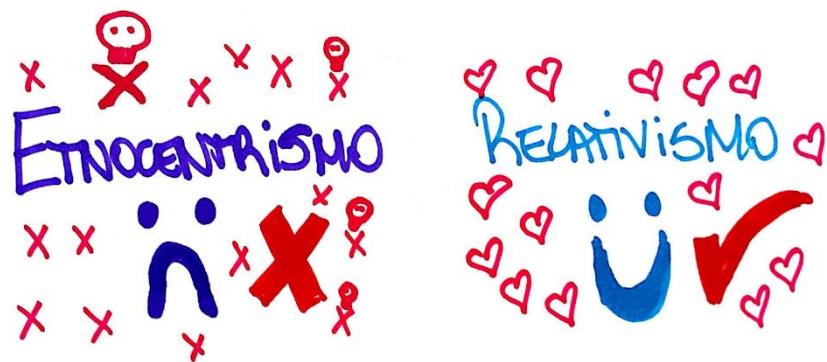
Percebiam que só o fato de mudar a nomenclatura já gera estranheza da nossa parte para uma alimentação que é considerada “normal”. Nosso próprio alimento se torna estranho quando discutimos sobre sua verdadeira origem. O que nos faz pensar que seria normal alguém que não está acostumado com essa refeição lhe soe ECA! assim como a minhoca nos soa ECA!. Tudo depende de qual ponto você está vendo e com que alimentos está acostumado. Sem melhor ou pior, apenas diferente.

### ME VEJO, VENDO OUTROS

É uma loucura como aprendemos a nossa cultura ao conhecermos outras culturas. Pode parecer estranho, mas só percebemos que comemos com garfo e faca quando vemos pessoas comerem com as mãos; só percebemos que caminhamos de determinada forma quando conhecemos pessoas que caminham de outra maneira. Contudo, o mais importante é saber/entender que **existem outras formas de se expressar, que não são nem melhores nem piores, apenas diferentes**. Esse processo de entender e respeitar outras culturas sem ter a sua como a certa chama-se **Relativismo**. Que pensamento maravilhoso! Poder respeitar a cultura da galera sem se achar melhor. Não tem problema se, ao conhecer outra realidade, você ache estranho no primeiro momento; realmente pode ser muito diferente, mas, se depois do processo de estranheza, você respeitar e entender, aaaa! ❤️❤️❤️



Como sabemos, nem tudo são rosas e existe o chato do **Etnocentrismo**. Essa mania de se achar melhor, de achar que a sua é A cultura, superior, melhor, diva, absoluta. Pensamento que é furada, um grande problema. Porque é aí que nasce o **preconceito**, o *bullying*, a falta de respeito, as brigas, a impaciência e a terrível intolerância. Então fiz um esqueminha bem educativo para ficar claro:



## AJA NATURALMENTE<sup>1</sup>



Alguns comportamentos estão tão enraizados em nossa cultura que acabam sendo considerados “naturais”. “É natural você terminar o colégio, ir para a faculdade, se formar, casar e ter filhos”, “é natural menina rebolar na hora de caminhar”, “é natural que homens estudem isso e mulheres aquilo”.

PEEEPÓPARAAAAAÊ! Só eu que estou vendo? Que a palavra “natural” é usada para definir um **padrão** na sociedade. Não, queridos, nada disso é natural. Natural vem da natureza; por exemplo: necessidades básicas, ir ao banheiro, pipi, popô. Comer também é, por mais que a nossa última discussão tenha envolvido formas de comer e o que é alimento. O ato de comer ainda é natural. Mas desde pequenos somos submetidos à essa **inversão do natural**. Sabemos que chorar é natural, mas aprendemos que chorar é “coisa de mulher”. Urinar é natural, mas homens fazem xixi de pé. É complicado fazer essa divisão **natural versus cultural**. O primeiro passo é entender que essa divisão existe, pois flui **naturalmente** a partir daí – haha estou brincando – flui com mais facilidade a percepção do que é o que.

<sup>1</sup> Imagem: [HTTP://IHREVERENTE.BLOGSPOT.COM.BR/2015/05/AJA-NATURALMENTE.HTML](http://IHREVERENTE.BLOGSPOT.COM.BR/2015/05/AJA-NATURALMENTE.HTML)

Que momento célebre quando percebemos essa lógica e nos sentimos mais livres para sermos nós mesmo. Para sermos mais donos do nosso corpo e das nossas vontades, tendo em mente que muito das tretas são construídas pela sociedade e não são realmente naturais.



## QUEM SOU EU NESSE MUNDÃO?

Além do nosso corpo espelhar nossa cultura, ele também pode nos definir dentro dela. Ele pode dizer nossa posição social, profissão, sobre a nossa família, sobre nossos pensamentos e ideologias. É por esse motivo que acabamos classificando as pessoas de acordo com a sua aparência. Você acha que não classificamos? Dá uma olhadinha nessa imagem<sup>2</sup>...



Se você não classificou ninguém nessa imagem, você nasceu ontem. Classificar tem seu lado ruim e seu lado bom. O lado bom é identificar a médica quando você está mal, ou o enfermeiro. Podemos classificá-las como “pessoas da saúde”. Até aí tudo bem. **O problema é quando essa classificação diz que um grupo é melhor que o outro.**

Vamos abrir aqui a nossa caixinha das tretas, para ver o que acontece quando achamos que existem melhores e piores.

<sup>2</sup> Fonte: <http://pibidmatematica-e-profissoes.h>

15/05/3-atividade-



Uma das maiores classificações da história, se não a maior, é a classificação por raça. Para quem não sabe, **raça não existe**. ÓÓÓ que professora polêmica. A definição de raça foi desmentida pela Biologia, não existe essa separação entre brancos e negros biologicamente. Ela foi usada por muito tempo na escravidão, mas foi desmentida, então chega dessa treta. **O termo raça só existe para discutirmos comportamentos sociológicos, como, por exemplo, o racismo.** Racismo é o preconceito contra uma raça, “mas eu sou branco, foram preconceituosos comigo”: sim, você sofreu preconceito, não racismo. Não existe preconceito contra toda raça branca. Se você é branco, talvez você sofra um preconceito na sua vida, mas, se você é negro, você com certeza sofrerá algum preconceito. Racismo é algo grande, queridos, é preconceito contra toda uma raça. É bom ficar claro para não usarmos esse termo de forma incorreta.

Com as definições em seus lugares, podemos continuar nosso pensamento sobre corpo. Mas não estávamos falando sobre raça? Claro que sim. Poxa, você é tratado de forma diferente por causa da quantidade de melanina na sua pele? Oi? Suas oportunidades são diferentes por causa da quantidade de melanina na sua pele? Por que precisamos definir? Separar? Julgar? Isso também não é assunto sobre o corpo?

Se você acha que é coisa da minha cabeça, busca no google “formatura medicina” e me diga quantas pessoas negras você encontrou. Depois busque “lixeiros” e faça o mesmo exercício. Não estou desmerecendo nenhuma profissão,



mas essa divisão por raça existe sim, só não vê quem não quer.

Nosso corpo nunca é só nosso corpo, ele reflete e é refletido, consome e é consumido. E se você puder calcular quanto da sua vida dependeu do seu corpo, entre decisões, oportunidades e questionamentos? Pensando rápido aqui, eu diria: “tudo!”. E o tudo de uma vida é bastante. Por isso é tão importante essa discussão. Sobre entender nosso corpo, o que ele significa e representa em meio à sociedade. Também não precisa ficar neurótico analisando todos os comportamentos e significados do seu corpo, mas tire um tempo para pensar nas diferentes representações, nas mudanças, buscar entender e, principalmente, respeitar. Abra sua mente, deixe entrar novas descobertas, pois elas farão você olhar para si e perceber manias que você nem sabia que tinha. Quem sabe continuar com elas, quem sabe transformá-las. Estejam abertos a mudanças e respeitem a mudança dos outros. RESPEITE! RESPEITE! É fácil, é bom e faz bem.

## QUEIMANDO SUTIÃS



Trabalhar com o corpo feminino e suas representações é uma ótima maneira de perceber a mudança dos corpos na História. Não sei se você já ouviu sua avó falar que “você está muito magrinha, minha filha, precisa se alimentar melhor”. Enquanto isso, revistas nas bancas dão dicas de como ser magra, como emagrecer, como ter o corpo perfeito. Sem pressão, são só dicas, se você não quiser segui-las não tem problema, mas você irá pagar por isso todos os dias quando acordar, se olhar no espelho e se sentir mal, se sentir diferente. Aaaa, essas letras miúdas sempre pregando peças!

Voltando para nossa vozinha, porque ela que sabe das coisas. Antigamente a comida era artigo de luxo. Hoje você caminha e em cada quadra tem 10 estabelecimentos vendendo comida, mas nem sempre foi assim. Pensa comigo, se não tem muita comida no mundo, ela é artigo de luxo; logo, se você é “gordinha” é porque tem acesso a uma quantidade considerável de comida, portanto você é phyna, rhyca e maravilhosa, como mostra a imagem<sup>3</sup> a seguir:

---

<sup>3</sup> <https://pt.slideshare.net/mbrodrigues1/o-corpo-da-mulher-ao-longo-dos-sculos>

O Renascimento trouxe a mulher representada na pintura, onde os cabelos alvos, a pele clara, pescoço longo e ombros e peitos fortes eram os modelos de beleza no Maneirismo, escola de pintura que exagerava nas formas da época.



Mulher em seu banheiro, Ticiano, 1515

Só que uma tal de **Revolução Industrial** mudou tudo. Grandes fábricas, grandes produções, muita comida. Comida, comida, comida! Agora é o contrário, minhas queridas, o desafio é não comer tudo que vem pela frente. O bonito agora é ser magra. Se você é magra, você é considerada saudável, uma pessoa forte e firme, que segue dietas, você tem o controle da sua vida. Que grande mulher você é, mulher magra! Mas não para por aí. A indústria sempre vendendo novos corpos, novas maneiras de “ser mulher” ou “ser a melhor mulher”. É nesse clima que é criado aquele objeto maravilhoso, sonho de consumo, superconfortável: o sutiã.

É no início do séc. XX que, após o uso de espartilhos asfixiantes, surgiu o sutiã, uma maneira mais confortável de firmar os seios para melhor desempenho no trabalho e para ficar mais “bonita”. O sutiã já foi feito para achatar os seios, quando era mais bonito seios achatados. Já foi feito com enchimento para uma sociedade em que seios fartos eram motivo de beleza. Hoje é produzido em larga escala, de todas as cores, tamanhos, tecidos e formas para você segurar os seus seios da melhor forma possível. Não estou dizendo que sutiã é uma péssima peça, até porque eu uso. Mas fico pensando porque é tão bom chegar em casa e tirá-lo, e como não me importaria nem um pouco emvê-los queimar como fizeram as mulheres dos anos 60 em suas revoluções.

Muito da história das representações dos corpos das mulheres se dá em função da beleza e da praticidade em cuidar da casa, quando é importante ter uma boa saúde para ter filhos saudáveis e fazer as tarefas do lar. Tudo isso mudou muito, a ideia de ser saudável para cuidar do lar já não se encaixa tanto na realidade de muitas mulheres. Entretanto, a beleza continua sendo peça-chave de transformação e consumo do corpo feminino. Cosméticos, cirurgias, dietas, atividades físicas pela beleza, não pela saúde e lazer. A publicidade indicando qual o corpo adequado e como ter um, com o “faça você mesma”, deixando

aquela impressão de “se depende só de mim e eu não faço, a culpa é toda minha”. Observe a imagem<sup>4</sup>:



Se pensarmos no corpo ao decorrer da História, perceberemos que essas representações mudaram, estão mudando e vão mudar. Ficar se torturando e pensando a todo instante como ter o corpo adequado é balela. Se essa definição vai mudar, porque se preocupar tanto? É muito importante ter saúde, mas isso não depende do tamanho da sua cintura. Preocupe-se em se alimentar bem, em fazer atividades físicas prazerosas, vá ao médico e veja se está tudo bem. Pense que essas representações irão mudar, elas não são fixas, não existe certo ou errado, existe você. **Existe seu corpo, sua saúde e seu bem-estar.** Aproveite esse tempo que você perde com grandes preocupações com suas medidas e vá queimar uns sutiãs.

<sup>4</sup> <http://www.schutz.com.br/blog/sem-categoria/a-musa-da-vez/>

## O QUE É CORPO?

Como vocês podem ver, adoro fazer perguntas, e essa parte da apostila em particular está cheia delas. Quero instigá-los a pensar sobre **o que é corpo**. Já sabemos que ele é influenciado pela sociedade, pela história e por tudo que está ao nosso redor, mas está na hora de olhar para um outro lado... Se alguém (eu) pedisse para você definir corpo em um parágrafo, como seria? Por favor, faça isso agora e logo depois procure definições no dicionário ou no nosso amigo google. Veja se alguma “bate” com a sua, se você concorda mais com uma do que com outra. Divirta-se.

### MENTOCORPO

Prometo que esse subtítulo confuso fará sentido no final.

Sabe quando você acorda cedo para a aula e fica tentando encontrar mil motivos para não ir? “Essa matéria não é tão importante”, “Depois eu pego com um colega”, “o tempo está ruim”. Enquanto estamos ali deitadinhos no conforto da nossa cama, nosso corpo preguiçoso sabota nossa mente, e nossa mente também sabota nosso corpo, usufruindo de pensamentos que banalizam a nossa aula ou trabalho. Agora me diz uma coisa... Tem como dizer que mente e corpo estão separados, minha gente?



A nossa vozinha já dizia que “Penso, logo existo”, e ela nem sabia que estava apenas reproduzindo a frase de Descartes (por mais que eu acredite que foi a vó do Descartes que disse isso para ele). Ele estava meio #chatiado porque descobriram que a Terra girava ao redor do Sol, não o contrário. Essa falsa-

verdade foi uma verdade absoluta por muito tempo, e agora cairá por terra. Descartes decidiu que duvidaria de tudo a partir de agora, ele só não duvidava das suas dúvidas, e essa certeza sob suas dúvidas lhe tornava um ser pensante, o que tornava o pensar uma verdade; então, se ele pensa, logo existe. Em um tempo de pensadores que apoiavam a razão acima da emoção, essa frase fazia muito sentido. “Só preciso pensar para existir”, mas me diz uma coisa, Descartes, seu corpinho entra onde nessa história?

Por muito tempo, a razão foi a “rainha da cocada”, o sucesso viria da razão, a razão é de confiança, vamos nos basear cegamente na razão. Não precisamos ir muito longe para perceber que não é bem assim que funciona. Eu, por exemplo, sempre quis cursar Educação Física, mas me disseram que eu iria “morar debaixo da ponte”, não teria dinheiro, sucesso, um bom carro e uma boa casa. O que eu fiz? Entrei no curso de Estatística. Eu gostava de Matemática, Estatística “dá” dinheiro, opa!, é esse meu caminho. Cursei dois anos e meio e os últimos meses foram uma tortura. Eu não queria mais levantar para ir à aula. Não queria estudar. Isso se refletiu na minha vida, nas minhas notas e acabei chegando no meu limite. Conversei com algumas pessoas que me incentivaram e era só o que eu precisava. Chutei o balde, dei um tchau para a Estatística e entrei na Educação Física. “Vou ser pobre, mas vou ser feliz!”. Sempre penso porque ouvi tanto a razão e não a emoção. Se você está passando por algo parecido, vá ser feliz! Sério, juro que funciona. Acordo 5:30 da manhã sorrindo, pode isso?



Com o tempo, surgiram novos pensadores que foram contra essa ideia de não duvidar de seus pensamentos. *Hello*, óbvio que devemos duvidar dos nossos pensamentos! Ainda mais quando esses pensamentos envolvem estudar Estatística. Brincadeira, façam Estatística, no fundo – bem no fundo – é legal. **E por que devemos duvidar dos nossos pensamentos?** Porque eles são totalmente influenciados pelo mundo exterior queridos. Cada ideia, pensamento, dúvida e questionamento envolve o que vimos, o que ouvimos, o que lemos, ou sei lá de onde veio essa influência. O que eu sei é que não devemos acreditar que nossos pensamentos são individuais, superpróprios e originais. Pffff, não são. Desde o nascimento passamos pelo processo de **endoculturação**, processo de aprendizagem. Você pode acreditar que não tem influências, mas tem. Eu mesma

criando essa apostila, as referências do final são poucas para tudo que me levou a escrever cada palavra aqui.

Dentro desse nosso pensamento, que é construído e influenciado, também entram os pensamentos condicionados. Ô palavrinha que pede para abrirmos a caixinha da treta de novo. Esses pensamentos nos fazem acreditar em superioridade de culturas, de raça e de sexo. Está enraizado que tudo que é estrangeiro, vulgo “de fora”, é melhor. As roupas, os esportes e até os próprios atletas. Você cresceu vendo o quadro de medalhas das Olimpíadas<sup>5</sup>, em que determinados países estão sempre vencendo. E fica difícil de acreditar que o Brasil poderia estar ali entre os primeiros. É como se ficássemos conformados e estagnados nessa verdade incontestável que os Estados Unidos, a China e os Países Europeus sejam os melhores.

---

<sup>5</sup> <https://botecodosboleiros.com.br/2012/08/01/quadro-de-medalhas-das-olimpiadas-2008-pequim/>

| País                        | Ouro | Prata | Bronze | Total |
|-----------------------------|------|-------|--------|-------|
| 1º <u>China</u>             | 51   | 21    | 28     | 100   |
| 2º <u>Estados Unidos</u>    | 36   | 38    | 36     | 110   |
| 3º <u>Rússia</u>            | 23   | 21    | 28     | 72    |
| 4º <u>Reino Unido</u>       | 19   | 13    | 15     | 47    |
| 5º <u>Alemanha</u>          | 16   | 10    | 15     | 41    |
| 6º <u>Austrália</u>         | 14   | 15    | 17     | 46    |
| 7º <u>Coréia do Sul</u>     | 13   | 10    | 8      | 31    |
| 8º <u>Japão</u>             | 9    | 6     | 10     | 25    |
| 9º <u>Itália</u>            | 8    | 10    | 10     | 28    |
| 10º <u>França</u>           | 7    | 16    | 17     | 40    |
| 11º <u>Ucrânia</u>          | 7    | 5     | 15     | 27    |
| 12º <u>Holanda</u>          | 7    | 5     | 4      | 16    |
| 13º <u>Jamaica</u>          | 6    | 3     | 2      | 11    |
| 14º <u>Espanha</u>          | 5    | 10    | 3      | 18    |
| 15º <u>Quênia</u>           | 5    | 5     | 4      | 14    |
| 16º <u>Belarus</u>          | 4    | 5     | 10     | 19    |
| 17º <u>Romênia</u>          | 4    | 1     | 3      | 8     |
| 18º <u>Etiópia</u>          | 4    | 1     | 2      | 7     |
| 19º <u>Canadá</u>           | 3    | 9     | 6      | 18    |
| 20º <u>Polônia</u>          | 3    | 6     | 1      | 10    |
| 21º <u>Hungria</u>          | 3    | 5     | 2      | 10    |
| 21º <u>Noruega</u>          | 3    | 5     | 2      | 10    |
| 23º <u>Brasil</u>           | 3    | 4     | 8      | 15    |
| 24º <u>República Tcheca</u> | 3    | 3     | 0      | 6     |
| 25º <u>Esllováquia</u>      | 3    | 2     | 1      | 6     |
| 26º <u>Nova Zelândia</u>    | 3    | 1     | 5      | 9     |
| 27º <u>Geórgia</u>          | 3    | 0     | 3      | 6     |
| 28º <u>Cuba</u>             | 2    | 11    | 11     | 24    |
| 29º <u>Cazaquistão</u>      | 2    | 4     | 7      | 13    |
| 30º <u>Dinamarca</u>        | 2    | 2     | 3      | 7     |
| 31º <u>Mongólia</u>         | 2    | 2     | 0      | 4     |
| 31º <u>Tailândia</u>        | 2    | 2     | 0      | 4     |
| 33º <u>Coréia do Norte</u>  | 2    | 1     | 3      | 6     |
| 34º <u>Argentina</u>        | 2    | 0     | 4      | 6     |

Mas deixa eu contar para vocês que o Brasil é o primeiro no quadro das medalhas<sup>6</sup>, sim! Os atletas paralímpicos dão o seu melhor, sabendo que podem chegar lá, e que isso depende do seu esforço e dedicação, não do seu país de origem.

### QUADRO DE MEDALHAS

OS 10 PRIMEIROS COLOCADOS NO PARAPAN-AMERICANO

| PAÍSES         | OURO       | PRATA     | BRONZE    | TOTAL      |
|----------------|------------|-----------|-----------|------------|
| <b>BRASIL</b>  | <b>109</b> | <b>74</b> | <b>74</b> | <b>257</b> |
| Canadá         | 50         | 63        | 55        | 168        |
| Estados Unidos | 40         | 51        | 44        | 135        |
| México         | 38         | 36        | 39        | 113        |
| Colômbia       | 24         | 36        | 30        | 90         |
| Cuba           | 19         | 15        | 13        | 47         |
| Argentina      | 18         | 25        | 24        | 67         |
| Venezuela      | 8          | 14        | 25        | 47         |
| Chile          | 4          | 2         | 6         | 12         |
| Jamaica        | 2          | 2         | 1         | 5          |

<sup>6</sup> <http://globoesporte.globo.com/parapan-americanos/quadro-de-medalhas-dos-jogos-parapan-americanos/>



Nosso corpo está super ultra mega ligado à nossa mente. Por isso esse subtítulo maravilhoso. Me senti meio mal em escrever como título “mente e corpo”, sendo que estou tentando dizer que eles não se param. Essa verdade (será que é verdade?) podemos ver no dia a dia. Como o exercícios físicos nos fazem bem, ficamos com pensamentos positivos. Quando temos pensamentos negativos ficamos preguiçosos, desapontados, até mesmo com depressão. Poderíamos fazer uma apostila inteira sobre depressão e como ela é realmente uma doença e, sim, pessoas morrem por depressão. Esse é um infeliz exemplo de “mentocorpo”, real e perigoso. Cuide da sua mente que você cuidará do seu corpo. Cuide do seu corpo que você cuidará da sua mente.

## CIBORGUES



Se você acha que esse subtítulo e essa imagem foram usados para chamar atenção, acertaram! Talvez nossa discussão não vá tão longe quanto ciborgues<sup>7</sup>, mas chegaremos perto.

Dentro das paralimpíadas<sup>8</sup> surge muito a pergunta: **O que é corpo?** Junto com essa pergunta aprofundamos mais umas mil. Trouxe algumas delas para que possamos pensar juntos: até onde é corpo, até onde é máquina? Quais são os

---

<sup>7</sup> <http://nanopixel.com.br/teoria-sobre-ciborgue-e-confirmada/>

<sup>8</sup> IMAGEM: <http://www.guiadasemana.com.br/esportes/noticia/13-curiosidades-sobre-as-paralimpiadas-2016>

limites do uso da tecnologia? O que é mais importante? Conquistar marcas custe o que custar ou conseguir marcas a partir da ontologia tradicional?



Para quem não sabe, **ontologia** é o estudo do corpo. Chamamos de ontologia tradicional o estudo do corpo fisiológico, ossos, músculos e tudo mais. Quando paramos para discutir o que é corpo, estamos criando a possibilidade de uma nova perspectiva sobre o significado do corpo. Mudar essa perspectiva reflete riscos à ontologia tradicional. Se esse significado for mudado, o estudo também deverá sofrer mudanças, o que causa um pouco de aversão por parte das pessoas conservadoras, porém, isso não nos impede de discutir o assunto. Então partiu!

Pense em um atleta que pratica corrida, a prova de 100m para ser mais específica. Esse atleta, não satisfeito com suas marcas, decide amputar as duas pernas e colocar próteses no lugar. Ele acredita que pode alcançar novos recordes com a tecnologia das próteses. PUM TUM TSS. E agora, José? Você acha essa atitude sensata? Parece certo? Lembrando que estamos aqui para discutir, não vou dar respostas certas para as perguntas aqui feitas. Queria que vocês refletissem essa situação. Se quiserem abrir uma discussão com seus amigos e colegas, melhor ainda, quanto mais visões sobre a situação melhor.

Nosso exemplo pode parecer extremo, mas será que sempre será? Até não muito tempo, o uso de lentes para melhorar a visão era considerado extremo. Uma pessoa usando lentes em uma prática esportiva estaria “roubando”? Estaria ela usufruindo da tecnologia para melhores resultados? E é aí que entra outro ponto. O uso da tecnologia apenas para suprir alguma deficiência ou para otimizar algum exercício. Essa lente é apenas para uma correção ou ela optimiza a visão e vai além do dito “normal”?

Da mesma forma, as próteses das pernas. Elas foram criadas para que pessoas com deficiência possam caminhar. Mas elas podem ser usadas para bater marcas que o corpo humano não consegue. P-o-l-ê-m-i-c-a.

A nossa cabeça, tanto nesse quanto em outros aspectos, pensa de forma binária. Dividimos corpo de máquina, certo do errado, ou você é uma pessoa com deficiência ou não é, participa das paralimpíadas ou das olímpíadas, o natural versus o híbrido. Como se não existisse um meio termo. Isso acaba limitando muito as nossas ideias. Acredito que vocês estejam pensando muito nessas perguntas (e foram várias) e percebendo que é difícil chegar a uma conclusão. A conclusão que mais me agradou é que não há conclusão. O corpo está sempre se modificando, a discussão do que é corpo também está sempre aberta, logo essa discussão é inconclusiva. Se o conceito de corpo está em constante transformação, essa discussão também deve estar. Trouxe este trecho de um artigo para a apostila ter aquele ar de coisa séria...

O nascimento e a morte dos corpos, ou das mentes conscientes, não conseguem delimitar um puro espaço de uma vida humana. Ambos são processos que envolvem continuidade genética, continuidades de ideias e de linguagem, de sociedades e de mundos. Isso não significa que não haja algo como a vida humana, ou que ela não seja valiosa. Significa que a vida humana não é um absoluto e que as bordas não são a maior certeza sobre a qual se poderiam construir sistemas de verdades (WILLIAMS, 2012, p.42)

Não posso dizer para vocês que isso é certo ou errado. E se alguém ler essa apostila daqui dez anos e ficar perdido, já que tudo mudou? O meu papel é mostrar formas de pensar para vocês, usando perguntas e exemplos para que vocês exercitem o senso crítico, o poder do pensar. Esse poder será útil em diversas matérias, diversos assuntos e momentos. Aproveitem!

## **PARA SABER MAIS!**

Vídeo:

[O insuportável do corpo feminino | Diana Corso](#)

Vídeo refletindo as representações do corpo feminino na História. Partiu assistir e dar um tchau tchau pros tabus!

Sites:

R7.com <http://noticias.r7.com/saude/fotos/iovem-quer-amputar-2-perna-para-conseguir-correr-mais-rapido-19092014#!/foto/1>

Entrevista com Danielle Bradshaw

<https://www.youtube.com/watch?v=88EYYgShRlw>

Danielle Bradshaw é paratleta. Amputou uma de suas pernas em 2010 por conta de uma doença congênita. Com 15 anos sente muitas dores em sua outra perna e busca amputá-la para um melhor desempenho sem tantas dores.

Para pensar!

Filmes e documentários:

“Raça” - [Stephen Hopkins](#), 2016

Filme maravilhoso, conta a história de um atleta negro que participa das Olimpíadas de Berlim em pleno Regime Nazista. Para pensar em raça, potencial corporal, racismo e dificuldades. Agora as três palavras que todo mundo gosta de ouvir: “Tem na Netflix”.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, S. S. “Saúde e beleza do corpo feminino: Algumas representações no Brasil do Século XX”. *Revista Movimento*. Porto Alegre, V.9, N°1, P. 119-143, Janeiro/Abril de 2003.

BEAUVOIR, Simone. *O Segundo Sexo*. Volume 2. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

CORREIA, E. S.; LAMAR, A. R.; ZOBOLI, F.. “Corpo, Tecnologia e Desporto: Considerações a partir do caso da paratleta Danielle Bradshaw”. *Revista Movimento*. Porto Alegre, v. 22, n. 2, 659-670, abr./jun. de 2016.

LARAIA, R.B. *Cultura: um conceito antropológico*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

MANSKE, George Saliba. "Atletas do século XXI: ou das fusões biotecnológicas nos atletas de alto rendimento". **Movimento**. Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 289-308, jan./mar. 2013.

MUNANGA, Kabengele . **Negritude: Usos e Sentidos**. 2 ed. São Paulo: Ática, 1988

\_\_\_\_\_. Teorias sobre o racismo. In: **Estudos & pesquisas 4. Racismo: perspectivas para um estudo contextualizado da sociedade brasileira**. Niterói: EDUFF, 1998. pp. 43-65.

\_\_\_\_\_. Uma abordagem conceitual das noções de raça, racismo, identidade e etnia. Palestra proferida no 3º Seminário Nacional Relações Raciais e Educação-PENESB-RJ, 05/11/03

PALMA, Alexandre. "Educação Física, educação e saúde: uma reflexão sobre outros "modos de olhar"". **Rev. Bras. Cienc. Esporte**. V. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.

RODRIGUES, J. C. **Tabu do Corpo**. 4 ed. Rio de Janeiro: Dois Pontos, 1986.

VAZ, Alexandre Fernandez. "Doping, esporte e performance: notas sobre os limites do corpo". **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 17, n. 1, p. 26-36, set. 2005.

WILLIAMS, James. **Pós-estruturalismo**. Tradução de Caio Liudvig. Petrópolis: Vozes, 2012.

*meSalva!*