

APRESENTAÇÃO

A Educação Física integra o aluno na cultura corporal através de brincadeiras e dos exercícios físicos. E é nessa integração que a criança ou o adulto flui sua liberdade de criação, sente que a vida é digna de ser vivida. Em contraste, existe um relacionamento de submissão com a realidade externa, onde o mundo, em todos os seus pormenores, é reconhecido apenas como algo a se “adaptar”.

A disciplina de **Educação Física** traz na prática de atividades recreativas e esportivas o instrumento educacional que visa não apenas uma hora de lazer e recreação, mas o desenvolvimento das crianças, jovens e adolescentes, capacitando o sujeito a lidar com as suas necessidades, desejos e expectativas. Desta forma, o aluno através das dinâmicas interessantes constrói competências, técnicas, sociais e comunicativas, essenciais para o seu processo de desenvolvimento individual e social, bem como trabalhar o lado ético de vivência e de competição, pois, ela aparece dentro do processo de evolução do trabalho em equipe, fornecendo a cada evento oportunidades preciosas para desenvolver a capacidade e a competência para jogar contra o outro, mas também com o outro.

Este material oferecido aos alunos é uma coletânea de textos e atividades que tem por finalidade, auxiliar o professor no processo de ensino /aprendizagem da disciplina de **Educação Física** durante o ano letivo de 2017.

CONTEÚDOS

I TRIMESTRE

- ✚ DISTÚRBIOS ALIMENTARES
 - TIPOS DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES
- ✚ DISTÚRBIOS DA IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES
- ✚ ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,

II TRIMESTRE

- ✚ CYBERBULLYNG, VIOLÊNCIA DENTRO E FORA DA ESCOLA
- ✚ CYBERBULLYNG NO BRASIL

III TRIMESTRE

- ✚ ECOESPORTE
- ✚ ESPORTES RADICAIS

I TRIMESTRE

Distúrbio Alimentar

O que são distúrbios alimentares?

Um transtorno alimentar é uma doença que causa distúrbios graves em sua dieta diária, como comer quantidades extremamente pequenas ou consumir alimentos em excesso. Angústia severa ou preocupação com o peso corporal ou a forma podem também caracterizar um transtorno alimentar.

Distúrbios alimentares, freqüentemente, aparecem durante a adolescência ou na idade adulta jovem, mas também podem se desenvolver durante a infância ou mais tarde. Os transtornos alimentares mais comuns incluem a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica. Os distúrbios alimentares afetam homens e mulheres, e são doenças médicas tratáveis. Geralmente coexistem com outras doenças, como depressão, abuso de drogas ou distúrbios de ansiedade.

Esta alteração pode ser devida a fatores metabólicos ou psicológicos. A faixa etária mais atingida é a adolescência, tanto devido às adaptações sofridas no corpo quanto a fatores sociais e emocionais envolvendo a convivência na família, na escola, no trabalho, etc. Porém, outras faixas etárias também são atingidas pelas mesmas doenças.

Quais são os diferentes tipos de distúrbios alimentares?

Anorexia nervosa: caracterizada por magreza extrema (emagrecimento), medo intenso de ganhar peso, distorção da imagem corporal, autoestima fortemente influenciada pela percepção do peso corporal e forma, ou uma negação da gravidade do baixo peso corporal, falta de menstruação, extrema seleção ao comer.

Bulimia nervosa: caracterizada por episódios recorrentes e frequentes de comer grandes quantidades de comida e sem controle sobre esses episódios. Essa compulsão alimentar é seguida por um comportamento para compensar tais excessos tais como vômito forçado, uso excessivo de laxantes ou diuréticos, jejum, exercício excessivo, ou uma combinação destes comportamentos.

Transtorno da compulsão alimentar periódica: a pessoa perde o controle sobre sua alimentação. Ao contrário de bulimia nervosa, períodos de compulsão alimentar não são seguidos por purgação, excesso de exercício, ou jejum. Como resultado, as pessoas com transtorno de compulsão alimentar muitas vezes estão acima do peso ou obesas.

Como são tratados os distúrbios alimentares?

Nutrição adequada, redução do exercício excessivo e interromper os comportamentos purgativos são as bases do tratamento. Formas específicas de psicoterapia ou terapia de grupo e medicação são eficazes para muitos transtornos alimentares. No entanto, em casos mais crônicos, tratamentos específicos ainda não foram identificados. Planos de tratamento são muitas vezes adaptados às necessidades individuais. Alguns pacientes também precisam ser hospitalizados para tratar dos problemas causados pela desnutrição ou para garantir que eles comam o suficiente se estiverem muito abaixo do peso. Consulte sempre um médico.

As disfunções alimentares ganharam maior destaque na mídia e conhecimento popular por conta de casos de adolescentes que, sem controle alimentar, tiveram sérios problemas de saúde, chegando até a haver casos de morte. As disfunções mais conhecidas são: **a bulimia**, **a anorexia**, **a obesidade** e **a desnutrição**. Mais recentemente tornaram-se também ameaças **a ortorexia** e **a vigorexia**. Vejamos em que consiste cada uma delas:

Desnutrição

Esta, pode-se dizer que é a única das doenças acima citadas da qual o indivíduo é completamente vítima. Não acontece por escolha, mas devido à situação sócio-econômica em que ele se encontra.

É uma doença causada por uma dieta inapropriada para as necessidades físicas do indivíduo. Nela há a ausência da quantidade de calorias e de proteínas necessárias ao bom funcionamento do corpo. Acontece principalmente em pessoas de baixa classe social e em crianças de países subdesenvolvidos, mas pode acontecer também como consequência da anorexia.

Anorexia e Bulimia

A **anorexia** é frequentemente associada à **bulimia**, podendo ocorrerem ao mesmo tempo em um indivíduo. A bulimia apresenta sintomas similares aos da anorexia e é ainda mais comum, podendo atingir 1 em 4 adolescentes (moderadamente).

Estes distúrbios alimentares vêm de uma insatisfação com a aparência física. A pessoa enxerga-se sempre como se estivesse acima do peso, o que a torna dependente de uma vida com privações, em busca de atingir o peso ideal. Ambos tem natureza psicológica e devem ser tratados ao mesmo tempo por um médico especialista e um psicólogo.

No caso da bulimia, podem acontecer os seguintes sintomas (a maioria comportamentais): a pessoa se



alimenta ingerindo uma quantidade exorbitante de alimento, compulsivamente, e após a ingestão seu propósito é livrar-se dos alimentos ingeridos. Por se sentirem culpadas, as pessoas podem tomar atitudes como ingerirem uma grande quantidade de laxantes e diuréticos ou de remédios que induzem o vômito, jejuar por longos períodos ou exercitar-se freneticamente em busca de queimar as calorias adquiridas.

A perda de peso, porém, não é tão rápida, pois a pessoa continua se alimentando, podendo assim viver anos com a doença sem que ninguém suspeite. Isso faz com que o início do tratamento seja mais difícil e com que a recuperação da pessoa seja mais lenta. Muitas vezes acontece recaídas, a pessoa não admite ter a doença, entre outras complicações.

No caso da anorexia, a pessoa é levada a parar de ingerir alimentos quase completamente. Pode tomar atitudes como pesar os alimentos, medir a quantidade de líquido que vai tomar, etc. Além disso, o corpo pode começar a rejeitar os alimentos e o vômito acontece de modo não intencional logo depois que a pessoa se alimenta. Pode também sentir fortes dores estomacais, rejeitando, ainda assim, alimentar-se. Alguns se recusam a comer na frente de outras pessoas.

A anorexia pode ser detectada de maneira mais fácil que a bulimia, pois a pessoa apresenta uma perda de peso rápida e muito exagerada. O indivíduo pode enxergar uma imagem distorcida de si, ou seja, mesmo tendo ficado esquelético ainda continua a enxergar-se acima do peso.

Anorexia nervosa causas

Nutrição e transtornos alimentares na adolescência

Filippo Pedrinola

Alguns estudos revelam fortes evidências quanto à predisposição familiar. Indivíduo que tem mãe ou irmã com anorexia nervosa tem aproximadamente 12 vezes mais risco de desenvolver um quadro de anorexia e 4 vezes mais de desenvolver bulimia do que em famílias que não apresentam história dessas doenças. Estudos em gêmeos mostram maior incidência de transtornos alimentares quando eles são idênticos. Estudos genéticos vêm sendo conduzidos com o objetivo de buscar características genéticas comuns, que justifiquem tal constatação. Pesquisas também vem sendo feitas focando encontrar anormalidades ou atividade do hipotálamo, área da estrutura cerebral responsável pela regulação da fome e da saciedade. Há indícios de que o hipotálamo de pessoas bulímicas seja falho em desencadear a sensação de saciedade. Outros estudos sugerem que vários neurotransmissores estariam envolvidos nos distúrbios alimentares, sendo que um grupo de pesquisadores da universidade de Pittsburgh encontrou que pacientes bulímicos tratados com sucesso ainda apresentavam baixos níveis de serotonina, enquanto os de noradrenalina e dopamina estavam normais. O sucesso do tratamento da bulimia com fluoxetina é mais uma evidência da importância desse neurotransmissor. Novos estudos sugerem que mulheres que desenvolvem anorexia podem ter níveis alterados de dopamina, o que pode causar hiperatividade, comportamento repetitivo (como restrição alimentar) e anedonia. Esse neurotransmissor também afeta o mecanismo de recompensa

cerebral, o que poderia explicar porque, mesmo tendo intensa necessidade de perder peso, tenham pouco prazer ao emagrecer.

Ainda não se sabe o exato mecanismo de como possa funcionar a tendência hereditária de desenvolver transtornos alimentares. Traços de personalidade como instabilidade emocional, obsessão e perfeccionismo têm papel importante como facilitadores do aparecimento de transtornos alimentares, particularmente anorexia e bulimia. Estudos sugerem que esses traços possam ser, em parte, de origem genética. Indivíduos com essas características de personalidade são mais predispostos a serem ansiosos, deprimidos e autocríticos, fatores que podem contribuir com sua dificuldade de gerenciar o peso corporal e seus hábitos alimentares.

Indivíduos com anorexia e bulimia tendem a ser um tanto competitivos e a comparar sua aparência com parâmetros irreais, trazendo sensação de inferioridade. Muitos desses julgamentos são resultado de pressões culturais e do grupo que os cerca, ou seja, pessoas com distúrbios alimentares se preocupam mais com o que os outros pensam deles do que eles mesmos pensam de si próprios.

Além dessas causas, descritas anteriormente, é muito importante considerar a influência da dinâmica familiar do paciente sobre o transtorno alimentar, que frequentemente propicia um ambiente que favorece a aparecimento da doença.

Obesidade

É um distúrbio caracterizado pelo excesso de peso no indivíduo. Este, alimentando-se indiscriminadamente, adquire um peso muito acima do previsto para a sua altura, idade e sexo e desenvolve, a partir daí, outras complicações na sua saúde física e mental como: altas taxas de colesterol e glicose no sangue, problemas de circulação, cardíacos e respiratórios, baixa auto-estima, depressão, etc.

Na maioria dos casos o indivíduo tem consciência do problema que adquiriu, por ser muito aparente, mas sofre preconceitos e piadinhas, o que dificulta a sua ida a um médico. É uma doença perigosa e que tem atingido uma grande quantidade de pessoas, na maioria dos casos por falta de balanceamento na alimentação e de atividades físicas.

Segundo o Ministério da Saúde, 50% da população brasileira já tem sobrepeso ou obesidade. A obesidade é a principal epidemia do século 21.

Para avaliarmos se uma pessoa está acima do peso, devemos calcular o “índice de massa corporal”, conhecido como IMC. A fórmula para chegarmos ao IMC é feita da seguinte maneira: devemos dividir o peso (em kg), pela altura (em metros) elevada ao quadrado. Se o valor ficar



entre 19 e 24,9 kg/m², você estará com o peso normal. O sobrepeso é caracterizado quando o valor atinge entre 25 e 29,9. Números de IMC acima de 30 caracterizam obesidade.

Sintomas

Os sintomas decorrentes da obesidade são: pressão alta, diabetes, dores articulares, depressão, problemas no joelho, problemas de fertilidade, apneia do sono e, em alguns casos, câncer. Exames de laboratório podem diagnosticar níveis elevados de colesterol, ácido úrico e glicemia.

Causas

Raramente a obesidade é causada por doenças hormonais. Na maioria dos pacientes, a obesidade é consequência de um estilo de vida desregrado, como o sedentarismo e a ingestão excessiva de alimentos calóricos e pouco nutritivos. Entretanto, se o aumento de peso surgiu de maneira muito rápida, sem estar ligada ao aumento da ingestão de calorias, o médico deve investigar doenças endocrinológicas que levam à obesidade.

Diagnóstico

O exame clínico é feito por meio do cálculo do IMC e da medida da circunferência abdominal. Exames complementares de sangue podem ajudar no diagnóstico de dislipidemias, de diabetes e de outras complicações decorrentes da obesidade.

Tratamento

A base do tratamento será a mudança do estilo de vida, com foco na alimentação saudável e equilibrada e atividades físicas. Para melhores resultados, é necessário que o acompanhamento do paciente seja feito por uma equipe multidisciplinar, composta por nutricionista, educador físico, psicólogo ou psiquiatra e, em alguns casos, um cirurgião gástrica.

Vigorexia e Ortorexia

A vigorexia caracteriza-se pela prática excessiva e contínua de exercício físico. Por norma, este problema está associado a uma alimentação incorreta, pois as pessoas com vigorexia tendem a consumir apenas alimentos ricos em hidratos de carbono.



Surge com maior frequência nos homens, sendo que embora sejam bastante musculosos, passam horas no ginásio a treinar por se considerarem fracos.

Geralmente, estas pessoas fazem uso de esteróides e anabolizantes, o que leva a um aumento do risco de doenças cardiovasculares, lesões hepáticas, disfunções sexuais, diminuição do tamanho dos testículos e maior propensão ao cancro da próstata.

Alguns sintomas da vigorexia:

- ✦ Preocupação exagerada com o próprio corpo;
- ✦ Baixa auto-estima;
- ✦ Distorção da imagem corporal;
- ✦ Uso de esteróides e anabolizantes;
- ✦ Prática exagerada de exercício físico em busca de resultados imediatos;
- ✦ Ansiedade;
- ✦ Cansaço excessivo;
- ✦ Irritabilidade;
- ✦ Perda de apetite;
- ✦ Sede anormal;
- ✦ Insônias;
- ✦ Tremor nas mãos.



A ortorexia é a obsessão por alimentos biologicamente puros, por uma alimentação saudável, enquanto a vigorexia é a obsessão por um corpo perfeito.

Esta última tem atingido mais aos jovens do sexo masculino, os quais, para atingir tal objetivo, acabam por utilizar suplementos alimentares e esteróides, associados a uma atividade física intensa.

A ortorexia, apesar de ainda pouco conhecida, é preocupante, pois ameaça a saúde do corpo e a saúde mental e emocional das pessoas. A preocupação exagerada com o que irá comer desvia a maior preocupação, que deveria ser com a saúde do corpo.

Sinais de Ortorexia:

- ↻ Examina cada pormenor do que se encontra em cada alimento?
- ↻ Só se permite alimentos saudáveis?
- ↻ Consegue comer uma refeição preparada por outra pessoa?
- ↻ Observa e comenta a maneira como outras pessoas preparam a comida?
- ↻ Dá consigo a pensar em conteúdo nutricional durante o dia?
- ↻ Preocupa-se ao comer qualquer coisa que possa não ser “boa” para si?
- ↻ Perdeu muito peso recentemente sem seguir conscientemente uma dieta?

Efeitos da Ortorexia

Os ortoréxicos podem ficar seriamente afetados e a comunicação em casa pode sofrer com isso. A pessoa pode começar a isolar-se dos seus semelhantes e tornar-se distante à medida que se vai fixando cada vez mais nas suas regras dietéticas.

Para alguns, a capacidade de desempenhar trabalhos ou de estudar pode começar a declinar, à medida que a sua mente se ocupa cada vez mais com a sua dieta e com os alimentos que são permitidos, como articulá-los no seu dia-a-dia, quantas vezes se devem mastigar e por aí fora. Há tantos factores que envolvem estes transtornos alimentares que os pensamentos podem ficar totalmente ocupados por eles, deixando pouco espaço para outros rumos de idéias e a concentração e a motivação acabam por ficar na retaguarda.

Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física

A imagem corporal é a figura que o ser humano tem de seu próprio, sendo formada em sua mente. Este conceito envolve três componentes: o **perceptivo**, relacionado com a percepção do corpo, e a uma estimativa do tamanho corporal e do peso; o **subjetivo**, referente à satisfação com a aparência, juntamente com a ansiedade e a preocupação relacionados a ela; e o **comportamental**, que consiste em situações evitadas devido ao desconforto causado pela aparência corporal.

Distorcer a percepção corporal subestimando ou superestimando o peso, é muito mais comum em adolescentes e mulheres, influenciados por fatores sociais, socioculturais e pela mídia por meio de modelos e atrizes extremamente magras, causando a busca pelo padrão corporal considerado como ideal, associando-o à felicidade.

A sociedade, valorizando a atratividade e a magreza, faz da obesidade uma condição altamente estigmatizada e rejeitada. O medo da obesidade faz com que as mulheres controlem neuroticamente o peso corporal, por meio de dietas extremamente restritas, exercitem-se de maneira exaustiva e ainda

façam uso de laxantes, diuréticos e drogas anorexígenas. No entanto, indivíduos do sexo masculino também podem apresentar imagens corporais distorcidas. Estudos mostram que o nível de insatisfação dos homens em relação a seus corpos vem crescendo nos últimos anos. A distorção da imagem corporal está comumente associada a distúrbios alimentares como a bulimia, a anorexia e a vigorexia, tanto em homens quanto em mulheres.

Os Transtornos Alimentares (TAs) possuem uma etiologia multifatorial, sendo determinados por diversos fatores que interagem entre si de modo complexo, para produzir e, muitas vezes, perpetuar a doença. Esse quadro costuma ter fatores com algum evento significativo como perdas, separações, mudanças, doenças orgânicas, distúrbios da imagem corporal, depressão, ansiedade e, até mesmo, traumas de infância, como abuso sexual. No entanto, a forma como esses fatores atuarão como causa do distúrbio ainda não está esclarecida.

Os TAs e a distorção da imagem corporal podem ocorrer em atletas, inclusive do sexo masculino, sendo os esportes de maior risco, tanto para homens quanto para mulheres, aqueles nos quais uma baixa porcentagem de gordura corporal é desejável, como maratonas e cross-country, além dos esportes nos quais altos índices de massa magra são interessantes, como algumas lutas, danças e corridas a cavalo.

Sundgot-Borgen, Torstveit e Skarderud (2004), relatam existir maior frequência de distúrbios alimentares em atletas do que em não-atletas, sendo que participar de competições pode ser considerado um fator importante no desenvolvimento destes transtornos. Tal fato pode ocorrer pelo fato de os atletas serem normalmente muito preocupados com a saúde e, em alguns esportes, o peso correto ajudar o atleta a atingir um melhor desempenho.

Imagem corporal: surgimento e distorção

A todo o momento ocorrem em nosso corpo reações orgânicas. Porém, quando estas estão prejudicadas, existe a possibilidade da imagem corporal do indivíduo ser afetada⁹.

A imagem corporal descreve uma ilustração, criada na mente do indivíduo, das suas estruturas corporais de forma multidimensional, envolvendo tamanho, imagem e forma do corpo, além de sentimentos relacionados a essas características e partes que o constituem. Estas abrangem processos fisiológicos, psicológicos e sociais, tendo que haver um intercâmbio contínuo entre eles. Sua formação pode ser influenciada pelo sexo, idade, pelos meios de comunicação, bem como por uma relação entre processos cognitivos, como crenças, valores e atitudes provenientes de sua cultura. Além disto, envolve fatores emocionais, de atitude e perceptuais.

A auto-percepção do peso é um aspecto importante quando se fala de imagem corporal, podendo ser influenciada por diversos fatores, incluindo a cultura e os padrões sociais.

Segundo Barros (2005), a imagem corporal depende de reações fisiológicas e emocionais, sendo construídas a partir de trocas entre as pessoas e o mundo a sua volta. Estas imagens são multifacetadas, influenciadas pela sociedade e não são fixas. Além disso, influenciam nosso comportamento e relações pessoais.

Um fator importante para o desenvolvimento de TAs é a distorção da imagem corporal; a auto-avaliação desta pode ocorrer de três formas: o indivíduo pensa em extremos relacionados a sua aparência ou é muito crítico em relação a ela; quando o indivíduo compara sua aparência com padrões extremos da sociedade; quando o indivíduo se concentra em um aspecto de sua aparência¹.

Segundo Duchesne et al (2004), estudos revelam que pacientes com TAs apresentam uma disfunção no lobo parietal, o que poderia justificar a distorção da imagem corporal destes pacientes.

Estudo realizado por Almeida et al (2005), com homens e mulheres obesas, utilizando a Escala de Desenhos de Silhuetas, observou que a maioria das mulheres sinalizavam as representações 1 e 2 como tamanho e forma corporal de uma mulher normal. Porém, tais representações significam indivíduos com baixo peso corporal, evidenciando ainda mais a distorção da imagem corporal, além da imposição atual da sociedade do "corpo perfeito" ter que ser magro e esguio. Já os indivíduos do sexo masculino, não apresentaram uma escolha de figura específica para representar tal normalidade.

Influências

Um dos principais fatores causais de alterações da percepção da imagem corporal é a imposição, pela mídia e pela sociedade, de um padrão corporal considerado o ideal ao qual associam o sucesso e a felicidade.

Mídia

Saikali et al (2004) relatam que modelos, atrizes e outros ícones femininos vêm se tornando mais magras ao longo dos anos. Segundo os autores existem evidências que dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar.

Em estudo realizado por Becker et al (2002) avaliou-se o impacto da exposição de adolescentes do sexo feminino e conseqüentes atitudes e comportamentos alimentares destes indivíduos. O estudo foi dividido em duas etapas, a primeira em 1995 e a segunda em 1998, sendo que nestes três anos houve exposição das participantes do estudo à televisão. Os resultados apontaram que após a segunda etapa os indicadores de TAs foram de prevalência mais significativa, demonstrando um maior interesse em perda de peso por parte da amostra, o que sugere um impacto negativo da mídia.

Um outro estudo citado por Conti, Frutuoso e Gambardella (2005), com adolescentes de 10 a 14 anos de idade, constatou os efeitos negativos das campanhas publicitárias em revistas de moda. Por meio da comparação dos atrativos físicos das próprias adolescentes com os modelos dos anúncios, demonstrou-se que elas são mais vulneráveis ao desenvolvimento e reforço da insatisfação corporal.

Sociedade

A sociedade pode ser um modelo de preocupações com as medidas corporais, dietas excessivas e comportamentos inadequados para controle de peso¹. Com isto, a cultura ocidental faz da mulher magra um símbolo de competência, sucesso, controle e atrativos sexuais, enquanto que o excesso de peso e a obesidade representam preguiça, indulgência pessoal, falta de auto-controle e força de vontade.

Mudanças corporais com relação à forma, tamanho e aparência são comuns em todas as sociedades e têm uma importante função social. Estas expressam onde este indivíduo está inserido na sociedade e podem ainda demonstrar mudanças no status social.

O indivíduo só é aceito ao estar de acordo com os padrões do grupo. Logo, pessoas não atraentes são discriminadas e não recebem tanto suporte em seu desenvolvimento quanto os sujeitos reconhecidos como atraentes, chegando mesmo a serem rejeitados. Isto pode dificultar o desenvolvimento de habilidades sociais e de uma autoestima.

Transtornos alimentares e imagem corporal

Os TAs afetam, em sua maioria, indivíduos jovens do sexo feminino, porém também acometem homens, principalmente entre 18 e 26 anos.

A Bulimia Nervosa (BN) é um TA caracterizada por episódios de compulsão alimentar, seguido de comportamentos compensatórios inadequados, nos quais o indivíduo experimenta sensação de perda de controle. Alvarenga e Philippi (2002), relataram que este distúrbio é o mais prevalente entre os TA, com 1% a 4% de incidência entre mulheres jovens. As autoras o descrevem como um transtorno quase que exclusivamente feminino. Em contrapartida, Melin e Araújo (2002) relatam que, em homens, a BN é mais freqüente que a Anorexia Nervosa e que a proporção de homens que apresentam TA é, geralmente, de 1:10, podendo ser encontrados também os valores de 1:6 e 1:20.

Indivíduos com BN levam muito em conta o peso e a forma corporal quando realizam auto-avaliações. Este é considerado um transtorno de etiologia multifatorial e o aumento de sua incidência nas últimas décadas tem relação com os padrões estéticos vigentes. Segundo Cordás (2004), o que leva uma pessoa a apresentar episódios bulímicos é a preocupação excessiva com o peso e a imagem corporal.

Um outro TA é a Anorexia Nervosa (AN), caracterizada por uma restrição alimentar auto-imposta com seqüelas graves, características obsessivo-compulsivas e crenças irracionais que freqüentemente complicam o tratamento. A perda de peso intensa pode levar à desnutrição, desidratação e alterações no ciclo menstrual. Apesar dos pacientes negarem fome, são comuns as queixas de fadiga, fraqueza, tonturas e visão turva.

Segundo Saikali et al (2004), a distorção da imagem corporal está diretamente relacionada com a AN, pois este é um dos fatores determinantes para o desenvolvimento deste transtorno.

No caso dos homens, a preocupação excessiva com o corpo se manifesta de maneira diferente das mulheres. Apesar de indivíduos do sexo masculino também sofrerem de AN e BN, chama atenção um novo quadro denominado vigorexia.

Os indivíduos acometidos pela vigorexia se descrevem como fracos e pequenos, quando na realidade são extremamente fortes e musculosos. Estes pacientes, em sua maioria, utilizam esteróides anabolizantes, dietas hiper-protéicas e suplementos à base de aminoácidos com intuito de maior ganho de massa muscular. Normalmente, estes indivíduos praticam atividade física excessiva, o que pode levar a prejuízos em seu convívio social. Além disso, não praticam atividades aeróbias, pois temem perder massa muscular. Um outro dado interessante é que pessoas com vigorexia evitam exposição de seus corpos e utilizam-se de diversas camadas de roupas, mesmo no calor, a fim de evitar esta exposição. Falhas no corpo destes indivíduos que, normalmente, passam despercebidas para os outros, são reais para estes pacientes, conduzindo o mesmo à depressão. Como resultado, podem perder o emprego e apresentar problemas de relacionamentos.

Atletas: um grupo de risco

Atletas podem ser considerados um grupo de risco para o desenvolvimento de TA, já que geralmente têm intensa preocupação com a saúde e o bem-estar e são mais críticos em relação aos seus corpos e peso do que não atletas praticantes habituais de atividade física. Em algumas modalidades esportivas o peso corporal pode influenciar diretamente a performance do competidor, causando, em homens, o desejo de se tornarem maiores para ganharem vantagem:

Quando os atletas não atingem suas expectativas competitivas pode haver um aumento da visão negativa em relação a seus corpos, levando-os a buscar o padrão ideal. A combinação entre performance esportiva, imagem corporal e peso pode levar o esportista a um distúrbio de imagem corporal.

Enquanto atletas mulheres que sofrem de TA participam de modalidades que exigem um corpo magro e belo, como atletismo, ginástica artística, nado sincronizado, ginástica olímpica e dança, principalmente ballet, os esportistas do sexo masculino acometidos de dismorfia muscular participam comumente de atividades que envolvem força, como o futebol americano, lutas e fisiculturismo. Por outro lado, homens

podem sofrer também de AN e BN, principalmente bailarinos, jogadores, ginastas, nadadores, fisiculturistas, corredores e praticantes de luta-livre. As causas que levam atletas a sofrer de distúrbios alimentares ainda não foram estabelecidas⁷.

No caso de portadores de AN, nota-se uma hiperatividade decorrente dos longos períodos de jejum praticados, provavelmente decorrente de uma hipoleptinemia. Em estudo relatado por Assunção, Cordás e Araújo (2002), pesquisadores observaram pacientes do sexo feminino com transtorno alimentar, notando que 78% realizavam exercícios excessivamente e ainda que 60% eram atletas antes de serem acometidas com o TA.

Segundo Oliveira et al (2003), treinadores, patrocinadores e familiares podem ter forte influência no desenvolvimento de TA, através de comentários sob a forma física dos atletas. Por esta razão, treinadores devem estar bem informados quanto a distúrbios de auto-imagem e TAs.

De acordo com Villardi et al 2001, apesar do crescente interesse pela nutrição esportiva, ainda hoje treinadores e até mesmo os atletas, insistem em cuidar do tratamento dietético, não buscando a orientação do profissional nutricionista.

A prevalência de AN e BN em atletas ainda não é conhecida no Brasil, porém estima-se que sua incidência aumentou de 15% para 62%.

A inter-relação entre transtorno de comportamento alimentar, amenorréia e baixa densidade óssea é chamada de **tríade da mulher atleta**. Todos esses componentes, que são inter-relacionados em etiologia, patogênese e deficiências de ferro, irregularidades menstruais, desmineralização óssea e danos músculo-esquelético, podem influenciar o desempenho atlético e, inclusive levar a morbidade e mortalidade.

Um estudo realizado na Noruega por Torstveit e Sundgot-Borgen (2005), mostrou que a tríade tem prevalência significativa tanto em atletas quanto em mulheres não atletas praticantes de atividade física. Assim como nos outros TAs, a prevenção depende de atenção por parte dos atletas, pais e treinadores.

Considerações sobre praticantes de atividade física

Os praticantes de atividade física, tendem a buscar uma melhora da aparência física, sendo um fenômeno sociocultural, às vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional. Os principais motivos pelos quais pessoas iniciem programas de atividade física, são a insatisfação com o próprio corpo ou mesmo pela imagem que se tem dele e pela valorização exacerbada de baixos níveis de gordura corporal.

Estudo realizado por Braggion (2002), avaliou mulheres com média de 65,8 anos de idade, praticantes de atividade física. O método utilizado foi uma escala de 9 silhuetas para verificar a satisfação com a aparência corporal. Diagnosticou-se que, entre as mulheres a maioria (71,7%) estavam, insatisfeitas com a aparência corporal.

Damasceno, et al, 2005, Quantificou em seu estudo, o tipo físico ideal e verificou o nível de insatisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Participaram deste estudo 186 pessoas, sendo 87 mulheres e 98 homens. Os resultados apontaram que as mulheres tendem a escolher silhuetas menores que a atual, e no caso dos homens, verificou-se a tendência desejar possuir um corpo com maior massa muscular e menor quantidade de gordura corporal, assim como relatado no estudo de Araújo e Araújo (2003).

Um dos sintomas de TA, é a prática excessiva de exercício físico, tendo como único objetivo a perda e/ou controle de peso.

Assunção, Cordás e Araújo (2002), analisaram métodos para perda e/ou controle de peso, com ênfase na atividade física, em indivíduos com AN e BN. Os resultados mostraram que indivíduos com TA e maior prática de exercício, sentem-se mais insatisfeitos com o corpo que aqueles sem atividade física. A amostra estudada utilizava métodos para controle de peso, como uso de laxantes, diuréticos, anfetaminas e indução de vômito.

Isso vem de encontro com estudo realizado por Assunção (2003), que avaliou a semelhança entre indivíduos com exercício excessivo (EFEx) e aqueles com TA. Concluiu-se que os indivíduos com TA são significativamente diferentes daqueles com EFEx. Logo, nota-se que indivíduos com TA praticam exercício excessivo em decorrência do próprio TA, porém não foi encontrada relação entre desenvolvimento de TA em decorrência de EFEx.

A atividade física em indivíduos com TA é um comportamento voltado para o controle de peso, sendo motivo de preocupação, pois pode acarretar prejuízos psicológicos, sociais e físicos.

Os distúrbios de imagem corporal em atletas podem ser o estopim para o desenvolvimento de TAs. Sabe-se que a presença destes transtornos pode desencadear sérias complicações na saúde dos esportistas, podendo levá-los à morte. É necessária uma maior atenção a esse grupo e um melhor preparo dos treinadores e da família quanto a esses transtornos, evitando queda de performance e, eventualmente, a necessidade de abandonar a modalidade esportiva praticada.

A conscientização dos treinadores e familiares com relação à sua influência na parte psicológica dos atletas e à alimentação dos mesmos, é primordial para a prevenção de TAs e distúrbios da imagem corporal, evitando que estes os influenciem negativamente.

Há escassez de estudos epidemiológicos sobre estes transtornos na população esportiva, o que impede uma melhor visão da magnitude do problema, principalmente no Brasil.

Sarah Passos Vieira da Costa* | Eugenia Camara Guidoto*
Tatiana Pimentel Pires de Camargo* | Laura Giron Uzunian*
Renata Furlan Viebig**
passos_vieira@yahoo.com.br

ATIVIDADE

Obesidade

- 1) A obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.
- a) Problemas genéticos.
 - b) Hábitos alimentares inadequados.
 - c) Hipertensão arterial.
 - d) Problemas hormonais.
 - e) Falta de atividades físicas regulares.
- 2) A obesidade é uma doença crônica decorrente de um aumento da quantidade de gordura no organismo. Apesar de muitas pessoas considerarem-na apenas um problema estético, a obesidade é grave e pode ser a causa de vários problemas de saúde. Indique, entre as alternativas a seguir, o problema que não apresenta relação com a obesidade:
- a) Hipertensão arterial.
 - b) Diabetes.
 - c) Ataque cardíaco.
 - d) Desgaste nas articulações.
 - e) Aumento da sensibilidade ao frio.
- 3) Nos últimos anos, a obesidade tem crescido consideravelmente entre crianças e adolescentes em nosso país, tornando-se um problema nutricional altamente significativo, visto que pode trazer consequências drásticas à saúde.
- Considerando a conduta a ser tomada diante de erros alimentares e/ou comportamentais, assinale a alternativa correta.
- a) Erro alimentar: doces, salgadinhos e fast-food;
Conduta: controlar a quantidade, porém liberando nos finais de semana, feriados e ocasiões especiais.
 - b) Erro comportamental: Comer rápido;
Conduta: Aumentar a quantidade de alimento por garfada para estimular o tempo de mastigação.
 - c) Erro alimentar: sobremesas;
Conduta: se desejado, comer diariamente, porém em quantidades limitadas.
 - d) Erro Alimentar: nenhuma fruta e hortaliça;
Conduta: incentivar a experimentar pequenos pedaços; experimentar novas formas de preparo.
 - e) Erro comportamental: líquidos durante as refeições;
Conduta: Estimular o consumo de líquidos imediatamente antes de cada refeição.

Alimentação Saudável

A Alimentação tem um papel fundamental na nossa qualidade de vida, sendo muito importante adotar uma dieta saudável e adequada ao nosso estilo de vida.



O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares pode provocar problemas de saúde. Contudo, lembre-se: não há alimentos maus, apenas má alimentação.

Não é necessário deixar de comer determinados alimentos para ter uma alimentação saudável, apenas fazer a combinação certa de alimentos, na quantidade adequada, e adotar algumas regras no seu dia a dia.



Os macronutrientes são os **carboidratos** (pães, massas e batatas, entre outros), gorduras (como os óleos, as oleaginosas, abacate e outros) e proteínas (peixes, ovos, carnes vermelhas, carne de frango, entre outros). Enquanto os micronutrientes são as vitaminas e minerais, que estão presentes nos mais diversos alimentos, como frutas, verduras, legumes, entre outros.

As fibras, a parte não digerível do alimento vegetal, a qual resiste à digestão e à absorção intestinal, com fermentação completa ou parcial no intestino grosso, também são essenciais para a alimentação saudável e estão presentes nos alimentos integrais, nas frutas e verduras. Uma alimentação composta por estes nutrientes de forma equilibrada costuma ser bem variada, não tem exageros e não segue nenhum tipo de modismo.

Ter uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto e em mulheres que amamentam irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. Entre outros inúmeros benefícios.

IMC

O índice de massa corporal, também chamado de **IMC**, é um parâmetro que classifica, entre outras coisas, o nível de obesidade de um indivíduo. O Índice de Massa Corporal (**IMC**) é um parâmetro bastante utilizado para classificar o indivíduo de acordo com seu peso e altura.

O **Índice de Massa Corporal (IMC)** é um parâmetro bastante utilizado para classificar o indivíduo de acordo com seu peso e altura. Seu uso é disseminado principalmente entre profissionais que trabalham com o corpo, como médicos, fisioterapeutas e profissionais de Educação Física. É importante ressaltar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) utiliza esse índice como indicador do nível de obesidade nos diferentes países.

O cálculo desse índice é bastante simples e, para utilizá-lo, basta saber o seu peso e a sua altura e inseri-los na fórmula. A fórmula dada é a seguinte:

$$\frac{\text{peso (em quilogramas)}}{\text{altura x altura (em metros)}}$$

Confira um exemplo para esse cálculo: uma pessoa pesa 57 quilos e mede 1,54 metros de altura. Logo, o seu IMC será:

$$\frac{57 \text{ Kg}}{(1,54)^2 \text{ m}} = 24,03 \text{ Kg/m}^2$$

Ou seja, de posse do valor exato de sua altura, multiplique-o pelo mesmo valor (ou eleve-o ao quadrado). Depois, divida o valor de seu peso pelo quadrado de sua altura. A seguir, utilize a tabela abaixo para a classificação.

Magreza	Abaixo de 18,5
Peso normal	Entre 18,6 e 24,9
Sobrepeso	Entre 25 e 29,9
Obesidade de grau I	Entre 30 e 34,9
Obesidade de grau II	Entre 35 e 39,9
Obesidade de grau III	Acima de 40

II TRIMESTRE

Cyberbullying, violência dentro e fora da escola

Por Lucas Oliveira
Graduado em Sociologia

A palavra bullying tem origem na língua inglesa e faz referência a *bully*, que entendemos como “valentão”, aquele que maltrata ou violenta de forma constante outras pessoas por motivos supérfluos. É justamente esse ato de maltratar ou violentar o outro de forma sistemática e repetitiva que é denominado *bullying*. Falamos de *cyberbullying*, então, quando a agressão se passa pelos meios de comunicação virtual, como nas redes sociais, telefones e nas demais mídias virtuais.

Muito embora o *cyberbullying* não consista em agressões físicas, e por isso é comumente visto como menos danoso, tem conseqüências tão ou mais graves quanto as do *bullying* físico. O abuso sofrido pela vítima do *bullying virtual* é, em sua maioria, de cunho psicológico, no entanto ela pode chegar a se tornar física em casos extremos. Ameaças de morte, agressão física e publicação de informações pessoais de vítimas são alguns dos meios mais violentos de *cyberbullying*, já que coloca a vítima em situação de risco e constante apreensão diante da possibilidade de um atentado contra sua vida.

Os ataques sofridos por uma vítima de *cyberbullying* são geralmente direcionados a características pessoais da vítima e são feitas em meio público, denegrindo a imagem pública da vítima e afetando sua autoestima. O abuso é constante e pode tomar grandes proporções, já que a dinâmica do mundo online é enorme e, na maioria das vezes, impossível de se controlar. O *cyberbullying* é ainda permanente, uma vez que ao serem jogadas na rede online as informações lá permaneceram por tempo indeterminado.

A violência virtual tem impacto real na vida de quem a sofre:

A agressão contínua pela qual uma vítima de *cyberbullying* passa pode trazer conseqüências graves como trauma psicológico, isolamento social, desenvolvimento de problemas relacionados à depressão, podendo até mesmo levar a vítima ao suicídio. O agravante do *bullying virtual* é a constante agressão que o agressor é capaz de infligir sobre seu alvo, uma vez que, diferente do *bullying* convencional em que a vítima tem contato presencial limitado com seu agressor (geralmente na escola), no mundo virtual o agressor tem sempre a vítima ao seu alcance, a qualquer hora do dia ou da noite.



Outra característica marcante do *cyberbullying* é que o agressor nem sempre, ou quase nunca, é identificado, uma vez que é possível manter-se anônimo no mundo virtual. Estudos indicam que essa impessoalidade pode ser um dos agravantes da epidemia desse fenômeno, uma vez que o contato virtual e indireto pode dessensibilizar as partes envolvidas na agressão, já que não há contato direto com o sofrimento da vítima ou com as conseqüências de seus atos.

Conceito de *cyberbullying* (assédio moral virtual)

O *cyberbullying* é um tipo de violência contra uma pessoa praticada através da internet ou de outras tecnologias relacionadas (meios virtuais). Praticar *cyberbullying* significa usar o espaço virtual para intimidar e hostilizar uma pessoa (colegas de escola, professores, chefes, subordinados, colegas de mesma hierarquia ou mesmo pessoas desconhecidas), difamando, insultando ou atacando covardemente.

O *cyberbullying* nada mais é do que *bullying* praticado por meio de novas tecnologias. No entanto, a análise mais profunda do tema, evidenciará que ele pode se configurar como mais gravoso, perpetuando a situação de vitimização em virtude das configurações do espaço virtual, que permite o livre e simultâneo fluxo das informações, o que faz com que as notícias e informações se propaguem muito rapidamente, alcançando um número indefinido de internautas. Aliado a isso, tudo o que é publicado na web (imagens, vídeos, fotos, palavras e recados postados em redes sociais – como *Orkut*, *Facebook*, *Myspace*, *Twitter*, dentre outras) é facilmente capturado pelos demais internautas, que tanto podem armazenar esse conteúdo, como disseminá-lo entre outras pessoas. Significa dizer, de outro modo, que se perde o controle sobre as informações postadas podem armazenar esse conteúdo, como disseminá-lo entre outras pessoas. Significa dizer, de outro modo, que se perde o controle sobre as informações postadas.

É o assédio moral virtual, muito comum nas relações de trabalho, em que algum colega quer se vingar de alguém que se destaca no serviço, na empresa. Nesse sentido, o assédio moral virtual mais comum é o do tipo horizontal, entre colegas de mesma hierarquia dentro da organização do trabalho.

Problemas do cyberbullying

Indubitavelmente conhecido como causa de cometimento de violência física, moral e psicológica entre crianças e adolescentes, inicialmente ocorridas e disseminadas apenas no âmbito escolar, o *bullying* praticado pela internet vem aumentando a cada dia, mormente pela facilidade de acesso às ferramentas disponíveis nos modernos meios de comunicação, como é o caso da internet. Dessa maneira, essa reconhecida expressão inglesa é utilizada para qualificar condutas agressivas de forma intencional e repetitiva, sem que, no entanto, esse comportamento transgressivo apresente qualquer motivação específica e justificável, muito ao revés, apenas se baseia no fato de se maltratar, intimidar, humilhar ou mesmo amedrontar vítimas, como puro e único “objeto de diversão”. A forma em que traduzida pela internet vem hoje sendo o modo mais usual de ocorrência, já que possibilita que agressões sejam providas e praticadas anonimamente ou, quando no máximo, que seu praticante se camufle e esconda sua identidade por apelidos, tal como corrente por meio de *messenger*, *e-mail*, *orkut*, *facebook* e outros sítios de relacionamento. Com o crescimento desenfreado, reflexos jurídicos vão se desencadeando gradativa e continuamente, exigindo aplicação contundente da legislação vigente, seja de ordem civil, seja de ordem penal, sem olvidar, nesse desiderato, a aplicação das disposições normativas do Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA.

Nesse sentido, no campo penal, dependendo por óbvio da intenção do agressor, sua prática pode ser tipificada como hipótese de crime de ameaça, racismo, injúria, calúnia, difamação ou até lesão corporal. Em sede de aplicação do ECA, perfeitamente admissível a aplicação dos crimes descritos nos arts. 240 e 241-A, donde se verifica a busca pela proteção maior, como bem jurídico tutelado, da liberdade e dignidade da criança ou do adolescente.

Representa um tipo de violência mais cruel do que o assédio moral (que é presencial), pois, em primeiro lugar, os agressores podem se manter no anonimato (nas redes sociais, através de e-mails ou de torpedos com conteúdos ofensivos e caluniosos). As redes sociais (*facebook*, *twitter*, etc) alcançam milhares de usuários em curtíssimo espaço de tempo, o que faz com que este tipo de assédio seja mais danoso, no que tange à extensão do dano, em comparação ao assédio moral presencial.

As redes sociais podem servir como fonte de informação às empresas sobre o tipo de personalidade de um indivíduo (orientação religiosa, preferências sexuais, composição conjugal, fotografias da intimidade familiar, etc), sendo que estas contratam empregados como espiões que ingressam nas redes sociais para espionarem colegas de trabalho. Nessa esteira, as redes sociais ainda podem representar um limitador de acesso ao mercado de trabalho dos indivíduos.

O possível anonimato favorece a prática do *ciberbullying*, pois é possível difamar, caluniar ou injuriar alguém (seja uma pessoa física, seja uma empresa, pessoa jurídica), provocando um dano de grande extensão em um curto espaço de tempo. Mas há meios do assediado virtualmente se defender ou denunciar a prática lesiva.

Verifica-se assim que o assédio moral por meio virtual provoca efeitos reais muitas vezes mais danosos do que ocorreria em situações análogas no assédio moral presencial. Neste sentido, o *ciberbullying* abrange um maior número de pessoas (internet) em um menor espaço de tempo do que ocorre no assédio moral presencial.

Verifica-se, assim, que o cyberbullying é prática de assédio moral virtual facilitada pela possível impunidade do agressor em face de seu anonimato. Nas relações de trabalho, fica fácil utilizar-se dos meios tecnológicos (internet, por exemplo) para difamar ou caluniar algum colega de trabalho, seja por inveja, ciúmes ou falta de entendimento com a vítima. Garantir um meio ambiente de trabalho equilibrado, sadio, é condição *sine qua non* para que haja respeito à dignidade do trabalhador, evitando condutas desrespeitosas no trabalho. Dessa forma, estará a empresa agindo de forma responsável, ética, evitando futuras condenações contra si mesma por danos morais propostas por seus ex-empregados, seja por assédio moral presencial, seja por assédio moral virtual.



PARA REFLETIR...

- ⇒ O bullying é um fenômeno recente?
- ⇒ O que leva o autor do bullying a praticá-lo?
- ⇒ O espectador também participa do bullying?
- ⇒ Quais são as conseqüências para o aluno que é alvo de bullying?
- ⇒ O que é pior: o bullying com agressão física ou o bullying com agressão moral?
- ⇒ Existe diferença entre o bullying praticado por meninos e por meninas?
- ⇒ Como lidar com o cyberbullying?

ATIVIDADE

1) O que é **bullying** virtual ou **cyberbullying**?

2) (ENEM 2013) Segundo o texto, com as tecnologias de informação e comunicação, a prática do bullying ganha novas nuances de perversidade e é potencializada pelo fato de:

- a) Atingir um grupo maior de espectadores.
- b) Dificultar a identificação do agressor incógnito.
- c) Impedir a retomada de valores consolidados pela vítima.
- d) Possibilitar a participação de um número maior de autores.
- e) Proporcionar o uso de uma variedade de ferramentas da internet.

✎ **Texto base para as questões 3 e 4.**

A palavra bullying ainda é pouco conhecida do grande público brasileiro. De origem inglesa e ainda sem tradução no Brasil, é utilizada para qualificar comportamentos violentos no âmbito escolar, tanto de meninos quanto de meninas. Dentre esses comportamentos podemos destacar as agressões, os assédios e as ações desrespeitosas, todos realizados de maneira recorrente e intencional por parte dos agressores. É fundamental explicitar que as atitudes tomadas por um ou mais agressores contra um ou alguns estudantes, geralmente, não apresentam motivações específicas ou justificáveis. Isso significa dizer que, de forma quase “natural”, os mais fortes utilizam os mais frágeis como meros objetos de diversão, prazer e poder, com o intuito de maltratar, intimidar, humilhar e amedrontar suas vítimas. E isso, invariavelmente, produz, alimenta e até perpetua muita dor e sofrimento nos vitimados.

3) Segundo o texto,

- a) embora a palavra *bullying* ainda não seja muito familiar em nosso país, com o tempo ela se tornará quase natural para nós.
- b) os comportamentos violentos de garotos e garotas, em contexto escolar, têm recebido a denominação inglesa de *bullying*
- c) mesmo ignorado pela maior parte das pessoas, o termo *bullying* designa um fenômeno que está sendo encarado com crescente naturalidade.
- d) a falta de uma tradução para a palavra inglesa *bullying* provoca dificuldades para qualificar comportamentos violentos na escola.
- e) somente a metade das manifestações violentas, na escola, qualificadas como *bullying*, apresenta motivações justificáveis

3) De acordo com o texto acima:

- a) os estudantes mais fortes usam de sua prepotência e do constrangimento e intimidação dos mais frágeis, com o objetivo de se divertirem.
- b) as ações violentas, praticadas no ambiente escolar, são invariavelmente frequentes, involuntárias e motivadas por sofrimentos dos agressores.
- c) o sofrimento proveniente das manifestações violentas na escola pode demandar tratamentos dispendiosos, porém eficientes.
- d) em geral, as agressões sofridas pelos alunos não são gratuitas e possuem causas cada vez mais claramente identificáveis.
- e) a humilhação e o medo a que são submetidas as vítimas do bullying são consequências naturais da sociedade contemporânea.

4) Leia o texto.

O cyberbullying é um problema crescente justamente porque os jovens usam cada vez mais a tecnologia. Ana, 13 anos, já era perseguida na escola – e passou a ser acuada, prisioneira de seus agressores via internet. Hoje, vive com medo e deixou de adicionar “amigos” em seu perfil no Orkut. Além disso, restringiu o acesso ao MSN. Mesmo assim, o tormento continua. As meninas de sua sala enviam mensagens depreciativas, com apelidos maldosos e recados humilhantes, para amigos comuns. Os qualificativos mais leves são “nojenta, nerd e lésbica”. Outros textos dizem: “Você deveria parar de falar com aquela piranha” e “A emo já mudou a sua cabeça, hein? Vá pro inferno”. Ana, é claro, fica arrasada. “Uso preto, ouço rock e pinto o cabelo. Curto coisas diferentes e falo de outros assuntos. Por isso, não me aceitam.”

(Beatriz Santomauro. Nova Escola, junho/julho 2010. Adaptado.)

Conforme o texto

- a) o desenvolvimento da tecnologia extinguirá o problema do cyberbullying entre os jovens;
- b) apenas os jovens que não frequentam a escola são perseguidos implacavelmente pela internet;
- c) Ana é vítima do cyberbullying porque tem gostos e interesses que seu grupo social não aprecia.
- d) os qualificativos enviados pelas colegas de sala a amigos comuns levaram Ana a usar preto e pintar o cabelo.
- e) a restrição do acesso ao MSN e o uso mais limitado do Orkut eliminam, significativamente, problemas de *cyberbullying*.



🏠 Depoimentos de quem sofreu cyberbullying

... Amigos

"Um dia, do nada, meu melhor amigo me chamou de falsa e começou a me difamar na escola, dizendo que eu falava mal de todo mundo... Não demorou para todos começarem a me xingar no orkut e no twitter. Todo dia, na minha página havia alguém falando mal de mim. O pior é que, na internet, até pessoas que eram mais tímidas ao vivo aproveitavam para me ofender! eu tentava deletar todos, mas nada os fazia parar. Até que não aguentei e contei para os meus pais. Minha mãe quis falar com a diretora, mas não deixei. A única saída que encontrei foi mudar de escola! Mesmo assim o bullying virtual continuou por um tempo. Isso já faz dois anos, mas a dor continua a mesma."

Taís , 15 anos, São Paulo (SP)

...Alguém da escola

"Logo que descobri que tinha diabetes, me abri com meus amigos e alguns professores. Mas uma menina popular também ficou sabendo e resolveu usar isso contra mim. Começou pela internet, fazendo perfil no orkut chamado A Garota Doente com varias fotos minhas. Ela me humilhava: falava que ninguém poderia sair comigo porque ia passar vergonha, já que eu não poderia comer nada. Com isso, as pessoas se afastaram de mim, não me chamavam mais para nada. Fiquei péssima! O pesadelo só acabou quando o caso chegou à diretoria e eles fizeram a tal garota me pedir desculpas na frente de todos sob a ameaça de ser expulsa."

Ana Catarina, 16 anos, São Paulo(SP)



Cyberbullying no Brasil

No final do século XIX e início do século XX, a Revolução Técnico-Científica trouxe muitos benefícios para a população como um todo. Além de melhorar, em escala planetária, a rapidez na transmissão de informações, ela permitiu uma melhor integração social com a internet e as redes sociais. Porém com esse cibridismo, veio também novos problemas, como o Cyberbullying.

O bullying é um termo usado para descrever um ato de violência física ou moral, que causa dor e angústia, sendo executado em relação desigual de poder. Este pode ocorrer de várias formas como o Cyberbullying via internet. A perturbação on-line de acordo com alguns especialistas, cresce em escala, devido ao individualismo e competitividade que são marcas do advento da sociedade contemporânea.

Neste cenário, o número de pessoas que sofreram agressões é crescente, como mostra uma pesquisa feita no Brasil, em que 66% dos entrevistados afirmaram ter presenciado casos de violência nas mídias sociais, 21% alegaram ter sofrido com a prática e grande parte das vítimas têm entre 13 e 16 anos. Esta prática vexatória, segundo o Cleo Fante, especialista em violência escolar, causa sequelas na grande maioria dos jovens, como déficit de atenção, desmotivação nos estudos, depressão e em casos extremos, tentativa de suicídio.

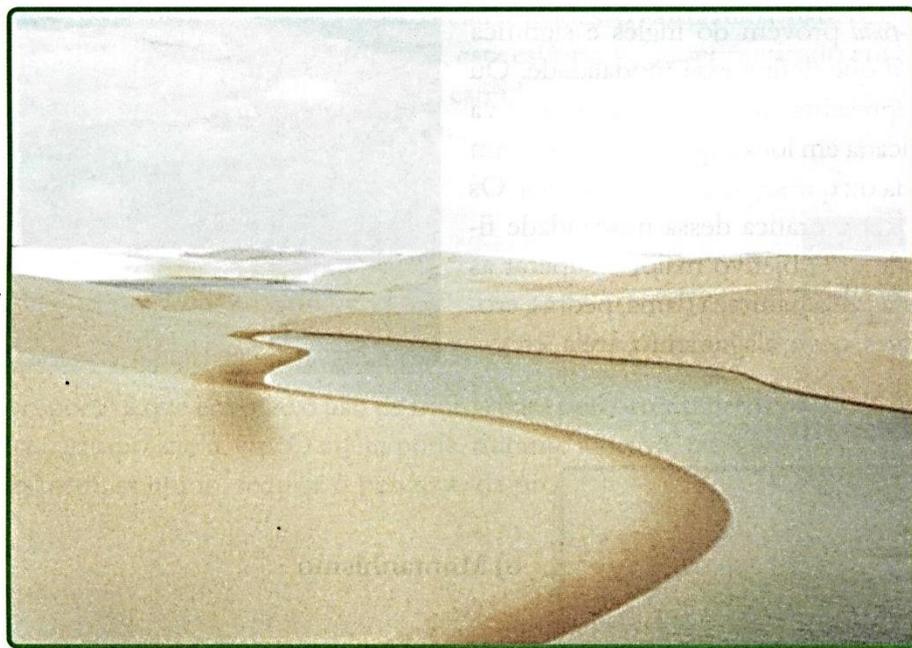
ATIVIDADE

- 1) (UEM/CVU-2013) Sobre padrão de beleza, de saúde e de performance, responda o que for **correto**.
- 01) Os meios de comunicação frequentemente orientam as pessoas sobre os problemas que a prática de exercícios físicos pode oferecer, sobretudo os relacionados a modificações nas articulações, nos tendões e na musculatura, deixando para segundo plano os benefícios advindos dessa prática.
 - 02) Para que o nosso corpo esteja bem, basta adotar a prática regular de exercício físico ou de algum esporte.
 - 04) Para reforçar a ideia de corpo ideal, há várias pessoas famosas, na mídia, que têm sua imagem intensa e constantemente veiculada como modelo de corpo perfeito. Com isso, pessoas procuram artifícios que possam operar milagres no corpo, a fim de obter contornos corporais ideais.
 - 08) Na atualidade, os meios de comunicação expressam a ideia de valorização exagerada da juventude como modelo de sucesso que garante a felicidade. Além disso, sugerem que a juventude eterna possa ser alcançada por meio de exercícios físicos, cirurgias plásticas e/ou consumo de determinados produtos que prometem a obtenção de tal êxito.
 - 16) A sociedade vê o ser humano e a sua força de trabalho como meio essencial para a produção, sendo a ginástica laboral utilizada como forma de contribuir para o aumento da eficiência e da produtividade e para a redução de faltas ao trabalho, fomentando o aumento dos lucros das empresas.
- 2) (UEM/CVU-2013) Considerando o contexto esportivo brasileiro e a mídia, assinale o que for **correto**.
- 01) Os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo de Futebol possuem visibilidade midiática mundial e grande interesse do público, especialmente por sua exposição intensa durante todos os dias de sua realização. Esse é um dos motivos que leva um país a se candidatar como sede desses eventos esportivos.
 - 02) Os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo de Futebol são considerados megaeventos, cuja magnitude afeta economias inteiras e repercute especialmente na mídia local onde ocorrem esses eventos.
 - 04) Na atualidade, é comum a associação entre esporte e espetáculo. Nesse sentido, as práticas esportivas tornaram-se um dos negócios mais rentáveis dentro da crescente economia do entretenimento, e a espetacularização é parte importante desse processo.
 - 08) No campo comunicacional, é possível observar, ao mesmo tempo, dois eventos esportivos: o jogo jogado e o jogo convertido em produto midiático.
 - 16) A construção do esporte espetáculo, como conhecemos hoje, recebeu pouca influência dos meios de comunicação de massa.

- 3) (UEM/CVU-2013) A intensificação do debate sobre a relação entre saúde e prática esportiva pode ampliar o entendimento de como essa relação é capaz de favorecer a percepção ampliada sobre a qualidade de vida dos indivíduos. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.
- 01) A prática esportiva proporciona, em certa medida, qualidade de vida aos seus praticantes. Por isso, a Organização Mundial da Saúde tem incentivado sua regularidade ao longo da vida, entendendo que essa prática pode contribuir para melhores níveis de saúde em todas as idades.
- 02) O entendimento tradicional que associa a saúde à doença é um dos fatores que contribui para que a relação entre saúde e prática esportiva seja mais bem compreendida.
- 04) Um programa de exercício físico direcionado à melhoria das capacidades físicas do indivíduo provoca a diminuição dos efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento e favorece, ainda, o convívio social dos sujeitos, atuando na melhoria dos aspectos psicológicos, como ansiedade e depressão.
- 08) Formas de exercitar o corpo, antecessoras do esporte e praticadas em diferentes contextos históricos e em diferentes civilizações, foram instrumentalizadas para o cumprimento de finalidades do próprio ser humano e das atenções e dos cuidados dispensados com a saúde.
- 16) Apesar da prática esportiva e de outros exercícios físicos atuarem positivamente sobre os indicadores da aptidão física, a autovalorização, que é uma das dimensões psicológicas do indivíduo, tem sua importância diminuída.

III TRIMESTRE

Ecoesporte



Fotografia / Arquivo Editora

Muito legal aprendermos como colaborar com a preservação do nosso planeta, não é mesmo? Mas, qual a relação disso com a Educação Física? Resposta: **tudo!** Já imaginou realizar uma prova de natação em um mar sujo de óleo; uma partida de futebol onde o nível de poluentes no ar fosse alto e impedisse os atletas de respirarem; ou, quem sabe, tentar realizar uma corrida em um terreno cheio de lixo!

Isso nos faz enxergar o quão importante é a preservação de nosso planeta, mas o objetivo maior deste capítulo não é apenas informar a necessidade de cuidar do ambiente, é também chamar a atenção para um tipo de esporte que vem atraindo muitas pessoas, principalmente pelo fato de ser praticado junto à natureza. Essa prática é conhecida como **ecoesporte**.

Como o próprio nome já indica, ecoesporte nada mais representa do que atividades esportivas praticadas em contato com a natureza e que podem apresentar algum nível de risco. Pode, ainda, ser definido como “esporte de aventura” ou “esporte radical”. Constitui-se de diferentes modalidades, que podem ser divididas em três grupos:

- esportes terrestres;
- esportes aquáticos;
- esportes aéreos.

Como o ser humano é muito criativo, existe uma infinidade de esportes de aventura. Vamos, então, conhecer alguns exemplos?

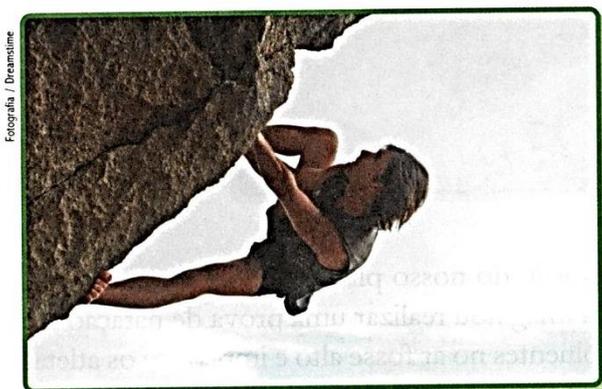
Esportes terrestres

a) Off-road

O termo *off-road* provém do inglês e significa “fora de estrada”, o que define essa modalidade. Ou seja, “off-road” representa uma atividade esportiva normalmente praticada em locais que não apresentam estrada pavimentada ou que sejam de acesso difícil. Os locais preferidos para a prática dessa modalidade ficam longe da cidade e o objetivo maior é superar as dificuldades impostas pela natureza (lama, pedras, erosões, subidas, declives, neve, alagamento, areia, etc).



Fotografia / Aquano Editora



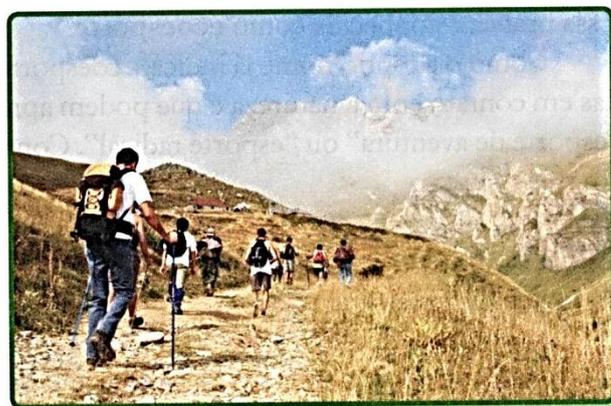
Fotografia / Dreamstime

b) Montanhismo

Montanhismo, como o próprio nome já diz, é um esporte de aventura que consiste em subir montanhas na forma de caminhadas e/ou escaladas com ou sem material específico para a prática.

c) Trekking

Este esporte pode ser praticado por uma grande variedade de pessoas, pois consiste em corrida ou caminhadas longas por trilhas ou estradas em ambientes naturais, não exigindo técnica específica para a sua prática. Tanto pode apresentar um lado competitivo, com a determinação da distância a percorrer, oferecimento de prêmios àqueles que conseguirem completar a prova em menos tempo, etc., como um lado puramente ecológico, em que grupos podem se reunir apenas com o intuito de se aproximar mais da natureza e admirá-la.



Fotografia / Dreamstime



d) Ciclismo de montanha (Mountain bike)

Representa uma modalidade de ciclismo cujo objetivo principal é completar um determinado percurso com diferentes irregularidades e obstáculos naturais, ou seja, apesar do nome, este esporte pode ser praticado em diversos ambientes, desde estradas de terra, trilhas em fazendas ou montanhas até dentro de parques.

e) Motocross

Modalidade esportiva que envolve o uso de motos para percorrer trajetos naturais, como terra, campo, areia, etc. O atleta pode, durante a prova, realizar diversas acrobacias; sem, contudo, reduzir o percurso da prova.



Fotografias / Dreamstime



f) Rapel

Esta modalidade consiste apenas em descer obstáculos verticais fornecidos pela natureza (como paredões e vãos livres), utilizando, para isso, cordas e equipamento adequado e devidamente testado antes de cada aventura. O praticante deve passar por um curso antes de se envolver com esse esporte e obrigatoriamente ser acompanhado por especialista.

g) Canionismo

A palavra *canyon* origina-se do inglês e caracteriza uma formação lenta que a natureza faz em um terreno pelo processo de erosão (degradação) por um rio formando, assim, um vale profundo com paredes bastante íngremes (altas e bem verticais). Neste contexto, canionismo é uma modalidade esportiva em que o atleta tem de descer, com equipamento apropriado, uma parede, esta devendo ser recoberta de água. Simplificando, é similar ao rapel, contudo é realizado em cachoeiras, dificultando mais ainda a descida.





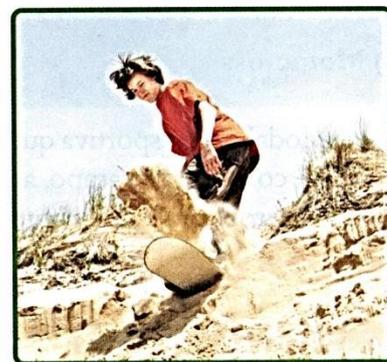
h) Skatismo

Este esporte surgiu a partir do surfe (esporte aquático que iremos estudar mais adiante), pois muitos atletas queriam encontrar um meio de fazer de suas pranchas um divertimento também em terra firme, principalmente para os dias com pouca onda. Em 1973, um americano teve uma brilhante ideia e confeccionou as rodinhas do equipamento, conhecido atualmente como *skate*. A modalidade exige de seus competidores manobras muito difíceis, as quais devem ser bastante treinadas. Além disso, o atleta precisa

ter muita afinidade com o equipamento para não cair ou escorregar.

i) Sandboarding

É uma atividade física muito divertida criada em Florianópolis, Santa Catarina, e também teve sua origem a partir da criatividade dos surfistas, abrindo oportunidade para esses atletas “surfarem” em grandes dunas. No início, qualquer material poderia ser utilizado para descer na areia: prancha quebrada, papelão, pedaço de madeira, etc. Hoje o esporte caracteriza-se por apresentar uma prancha específica, o *sandboard*.



Fotografias / Dreamstime

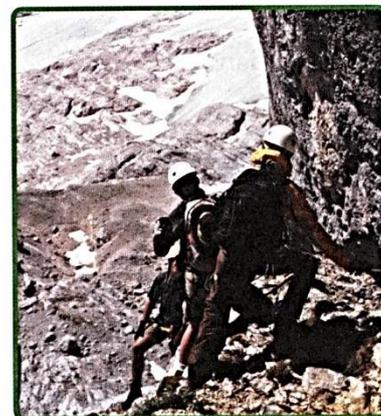


j) Frescobol

O frescobol é uma atividade muito divertida e pode ser praticada por qualquer pessoa. O esporte consiste em rebater uma bolinha de borracha com uma raquete de tamanho médio (maior que uma raquete de tênis de mesa e menor que uma de tênis profissional). As cidades com praia apresentam vários praticantes deste esporte, pois é o ambiente ideal para essa modalidade.

k) Corrida de aventura

O nome mais apropriado para esse tipo de esporte é competição multiesportiva, pelo fato de essa “corrida” ser composta por um misto de diferentes modalidades, como *trekking*, ciclismo, natação, *sandboard*, rapel, canoagem, etc. Tudo vai depender da comissão organizadora em definir o trajeto a ser percorrido e como fazê-lo. É um esporte muito emocionante, pois é feito em equipes e uns vão ajudando aos outros a vencer os desafios naturais que surgem.



Esportes aquáticos



Fotografias / Dreamstime

a) Canoagem

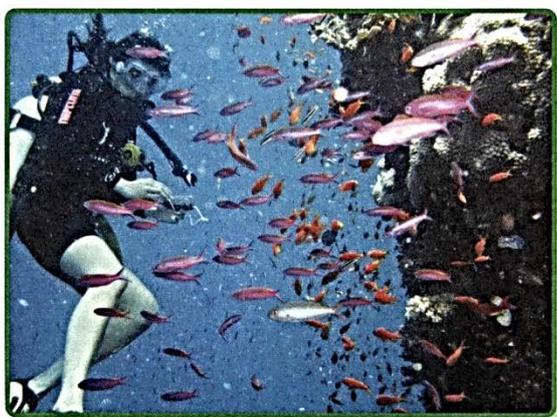
Diferente da maioria dos outros ecoesportes, a canoagem é uma modalidade que faz parte do quadro de atividades olímpicas desde 1936. Os atletas, nessa modalidade, devem percorrer uma determinada distância o mais rápido possível dentro de uma canoa (daí se origina o nome do esporte) ou caiaque (uma embarcação menor e mais leve do que a canoa), impulsionando o veículo com um remo (cada pessoa fica com apenas um único remo). Podem apresentar, no máximo, quatro participantes por embarcação e todos devem manter um ritmo único para que possam vencer a competição. Já imaginou se um começa a remar pra frente e o outro para trás? Não sairiam do lugar!

b) Iatismo

É uma modalidade esportiva reconhecida mundialmente e também faz parte dos desportos olímpicos. Pode também ser chamada de **vela** e consiste em uma atividade em que o atleta deve percorrer um determinado trajeto no mar com um barco movido apenas pelo vento (vela). Esta modalidade é formada por diversas provas, as quais são chamadas de **classes**, diferenciadas entre si por certas características apresentadas nas embarcações utilizadas. Cada competição é constituída por uma série de corridas conhecidas como **regatas**, as quais acontecem em diferentes dias. O vencedor só é conhecido no último dia, quando são somados os pontos de todas as regatas.



c) Mergulho



Você já teve interesse em conhecer o fundo do mar? Por meio do mergulho, você pode admirar as inúmeras maravilhas oceânicas. Além de ser uma atividade turística, o mergulho é considerado uma modalidade esportiva e apresenta três estilos diferentes:

- livre;
- autônomo;
- dependente.

O mergulho livre é a atividade desportiva propriamente dita, pois o atleta conta apenas com uma máscara, um tubo respirador (*snorkel*) e nadadeiras, dependendo apenas de sua capacidade de prender a respiração e manter o fôlego o máximo de tempo possível, além de sua força física e seu controle emocional. Os mais experientes nesta prática conseguem ficar mais de um minuto e meio sem respirar e atingem profundidades superiores a 30 metros; fazem competição em apneia (sustentar o máximo de tempo possível sem respirar) ou caça submarina.

No caso do mergulho autônomo, o atleta utiliza um equipamento mais sofisticado para a prática esportiva, com um cilindro de ar comprimido ou mistura de gases, além de um colete equilibrador, que serve para controlar a flutuação do praticante.

O mergulho dependente não é praticado por amadores ou esportistas. É utilizado por profissionais que trabalham em plataformas de petróleo ou na construção civil. Neste caso, o suprimento de ar é feito por um barco que fica na superfície.

d) Kitesurfe

Modalidade muito praticada em cidades litorâneas, pode também ser chamada de *kiteboarding* ou *flysurf*. A palavra *kite* vem do inglês e significa “papagaio” ou “pipa”, caracterizando, assim, o equipamento usado para a prática deste esporte, ou seja, o atleta navega (surfa) na água sobre uma prancha que apresenta suporte para fixar os pés enquanto é impulsionado por uma pipa (ou papagaio) presa na cintura. O controle do equipamento e das acrobacias realizadas se dá por uma barra que o praticante sustenta em suas mãos.



e) Remo



Este esporte também faz parte do quadro olímpico mundial. É praticado em barcos estreitos onde os atletas se sentam em bancos móveis de costas para a direção do movimento e devem tentar cruzar o mais rápido possível a linha de chegada. Pode ser praticado por uma ou até mais de oito pessoas no mesmo barco e cada atleta pode usar um ou dois remos dependendo do tipo de embarcação. Além disso, pode ser inclusa uma pessoa para dar direção e ritmo aos movimentos dos atletas, a qual é chamada de **timoneiro**.

f) Rafting

Este é um dos esportes aquáticos mais fáceis de praticar, pois é bastante acessível a pessoas de qualquer idade, dependendo do trajeto a ser percorrido. O *rafting* é a modalidade em que os atletas, utilizando-se de botes infláveis, remos e equipamentos de segurança, descem em corredeiras. Aqui no Brasil, esta atividade é muito praticada principalmente em São Paulo, no Rio de Janeiro, no Espírito Santo, em Santa Catarina e na Bahia.



g) Surfe



Este esporte, conhecido e popular mundialmente, foi criado por povos canibais do Havá que utilizavam grandes pranchas de madeira para deslizar sobre a água. À medida que essa atividade foi se espalhando pelo mundo, diversos modelos de pranchas foram criados até se chegar ao que é conhecido hoje (fibra de carbono). A primeira prancha fabricada no Brasil tinha 3,60 metros de comprimento e pesava 80 kg.

O objetivo deste esporte é o atleta conseguir se manter mais tempo sobre uma onda fazendo inúmeras manobras (quanto mais arriscadas, mais pontos ganha), porém isso não depende apenas do praticante como também das condições do próprio mar.

h) Bodyboard

Muito semelhante ao esporte anterior, contudo o atleta realiza as manobras deitado de barriga para baixo (se ele quiser ficar em pé, ele pode) sobre a prancha, a qual apresenta um tamanho reduzido se comparado ao de uma prancha de surfe. Nesta modalidade, o praticante pode fazer uso de pés de pato (nadadeiras) para facilitar a entrada na onda e a execução dos movimentos.



i) Waveski

Esta modalidade é uma mistura de canoagem com surfe, pois o atleta deve realizar manobras sentado em uma prancha modificada (parece um caiaque com partes similares às de uma prancha de surfe) em que ele fica preso por um cinto e pedaleiras dentro da embarcação. Além disso, ele se utiliza de um remo de duas pás, capacete e roupa de neoprene para sua proteção.

j) Wakeboard

Outro esporte similar ao surfe, mas neste o atleta tem a vantagem de não precisar depender das condições do mar, pois uma lancha é responsável por colocar e manter o atleta em movimento dentro da água. Além disso, a prancha é bem menor e apresenta botas para encaixe dos pés.



k) Windsurfe

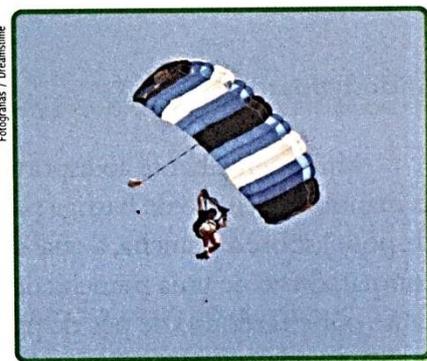


Esta prática parece uma mistura de surfe com iatismo. O atleta tem de velejar em pé sobre uma prancha semelhante à de surfe, mas adaptada a uma vela, que é responsável por captar o vento e deslocar o equipamento e o atleta. Esse esporte foi criado por um engenheiro da NASA em 1969, mas só fez sucesso em meados da década de 80.

Esportes aéreos

a) Paraquedismo

Este termo é utilizado, em geral, para toda modalidade praticada no ar em que o atleta depende da abertura de uma lona leve que fica guardada dentro de uma bolsa (paraquedas) para suavizar o seu retorno ao solo. Para entrar em “voo”, o atleta salta de um avião em diferentes alturas e, quando está se aproximando do chão, aciona o paraquedas para cair em segurança e sem danos corporais.



Fotografias / Dreamstime



O interessante desta modalidade é que, a partir dela, várias outras atividades foram criadas, como o salto em queda livre (*freefly*), em que o atleta salta de alturas maiores para poder permanecer mais tempo em voo e realizar diversas acrobacias e poses. Em geral, esse estilo é feito em grupo para a formação de desenhos aéreos mais dinâmicos.

Outra modalidade bastante interessante é o *birdman* (homem pássaro), em que o atleta usa uma roupa especial chamada de *wingsuit* (macacão-asa), que lhe permite um maior tempo de voo por reduzir sua velocidade de queda. Desta forma, o atleta “voa” como um pássaro.

b) Paragliding

O nome desta modalidade tem origem no equipamento que é usado para a prática, parapente ou *paraglider* (lê-se: “paraglaider”), formado por uma asa inflável semelhante a um paraquedas presa por linhas ao piloto. Além disso, pode apresentar um motor que oferece ao atleta um desenvolvimento aéreo mais dinâmico, pois o praticante pode controlar o seu voo (mudar de direção) de acordo com as condições meteorológicas.



c) Skysurfe

A palavra *sky* é inglesa e quer dizer “céu”. Agora você consegue imaginar como é realizada essa modalidade apenas se baseando no nome dela? Pois é isso mesmo! É uma atividade em que o atleta surfa no céu, ou seja, ele usa uma prancha especial adaptada (com botas para fixação dos pés) para executar acrobacias em elevadas altitudes.

d) Asa-delta

Esta modalidade é um tanto diferente das demais principalmente porque não precisa de um avião para pôr o atleta no ar nem precisa de paraquedas para uma aterrissagem segura. O atleta salta de um ponto alto e o equipamento de voo (asa-delta) faz o restante. Esse tipo de aeroplano é formado por tubos de alumínio que dão rigidez a uma vela feita de tecido, geralmente, em forma de um V, com sua base (ponta) voltada para frente.



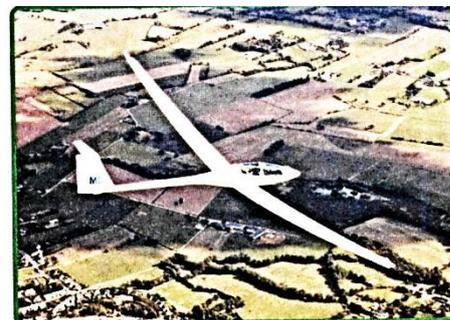
e) Acrobacia aérea



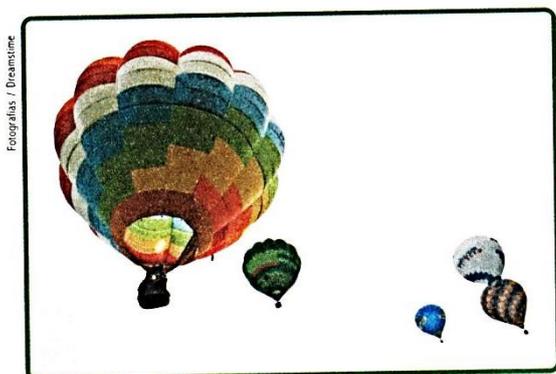
Esta modalidade não é tão fácil de praticar pelo fato de exigir muita habilidade e experiência dos pilotos. Os praticantes precisam ter muito tempo de voo para não correr o risco de sofrer qualquer acidente nas manobras. É uma atividade em que aviões fazem demonstrações de acrobacias. No Brasil, um grupo muito conhecido por realizar esse tipo de esporte é o Esquadrão de Demonstração Aérea (EDA), ou mais popularmente chamado de Esquadrilha da Fumaça, formado por um conjunto de pilotos e mecânicos da Força Aérea Nacional.

f) Voo a vela

Este é um esporte bastante interessante pelo fato de a aeronave usada nessa atividade voar sem a necessidade de um motor. Isso mesmo! Esse “avião”, conhecido como **planador**, realiza o seu voo sem recorrer a nenhum motor próprio. É que a sua forma externa consegue se manter no céu apenas apoiando-se nas correntes de ar atmosféricas. Contudo, para o aeroplano decolar, ele precisa de um avião-reboque que o coloque a uma altura adequada para o voo, puxando-o por um cabo de aço. Esse tipo de aeronave pode até realizar algumas acrobacias, mas são bem mais lentas do que as efetuadas nas acrobacias aéreas.



g) Balonismo



Balonismo é uma modalidade aérea que faz uso de um balão de ar quente para poder levantar voo. É uma atividade muito divertida; mas, se não forem tomadas as devidas precauções, pode ser bastante perigosa, pois a queda de um desses balões em áreas inadequadas pode levar não apenas a um acidente aéreo, mas também a um acidente ecológico, como uma queimada. Por isso, só pode ser realizado por gente especializada. Na figura ao lado, temos uma visão muito colorida dessa competição.

Garotas Super-radicais

Mulheres se destacam em esportes de predominância masculina e conquistam feitos importantes, como a escalada do Monte Cho-Oyu.

(Renata Leal)

O relógio marcava 1h 45min do domingo 25 quando um grupo de alpinistas deixou o acampamento III, a 7.400 metros de altitude no Monte Cho-Oyu, na Cordilheira do Himalaia. Por quase sete horas escalaram a parte final da montanha até alcançar o cume. Entre eles, estava Ana Elisa Boscarioli, que se torna, assim, a primeira brasileira a chegar ao topo de uma montanha acima de 8.000 metros. O Cho-Oyu é a sexta maior do mundo, com 8.201 metros. “É uma lembrança que levarei para o resto da vida”, diz.

O feito de Ana é ainda maior se analisado globalmente. Ela não é alpinista profissional. Usou oxigênio suplementar a partir dos 7.500 metros de altitude e integrou uma expedição que tinha dois guias neozelandeses, oito xerpas (carregadores locais) e seis alpinistas, dos quais quatro chegaram ao cume. Cirurgiã plástica, a paulista de 39 anos é casada e tem uma filha de 5 anos. Começou no alpinismo há apenas seis anos, depois de um *trekking* no Himalaia. Desde então, chegou ao topo de 12 montanhas, todas acima de 5.000 metros. Seu treinamento inclui corridas de aventura, maratonas e provas de triatlo.

Assim como Ana, muitas outras se aventuram em esportes em que os homens são maioria. Para elas, invadir o clube do Bolinha é parte do jogo. A cada ano, cresce o time de interessadas em modalidades radicais. Segundo dados de uma pesquisa feita pelo *site* Webventure em parceria com a Associação Brasileira de Esportes de Aventura, em 2002, quase 40% das mulheres têm o *trekking* como modalidade preferida.

Quem pensa que esportes radicais não combinam com a delicadeza das mulheres está enganado. Além de já estarem em número bem representativo, elas não só respondem à altura ante o desempenho masculino, como também sobressaem. “Queremos ser reconhecidas por nossos feitos”, afirma a bicampeã mundial de *bodyboard*, Neymara Carvalho, de 29 anos. Assim como a maioria das atletas que praticam esse tipo de esporte, Neymara começou por diversão. A capixaba se sagrou bicampeã do circuito mundial nos últimos dois anos. Grávida de seis meses, competiu até agosto e garantiu o sétimo lugar no *ranking* deste ano.

Outra com nome registrado fora do Brasil é a patinadora Fabíola da Silva, de 25 anos. Conhecida como Da Silva, a “Cinderela dos patins” é uma das poucas mulheres a praticar o *in-line* – modalidade em que os atletas descem uma pista em forma de U. No ano passado, ficou em segundo lugar nos X-Games, competindo com homens. Famosa no exterior, ela tem até uma boneca com seu nome. “Faço manobras que antes só um homem fazia”, diz ela, que praticamente vive nos Estados Unidos organizando campeonatos.

A paulista Bia Figueiredo, de 20 anos, é destaque nos autódromos. É piloto de Fórmula Renault e está nas pistas há 12 anos. Em 2003, foi apontada como melhor piloto estreante da categoria. No fim de semana passado, fez a *pole-position* e está em terceiro lugar no campeonato, com chances de conquistá-lo. “Almejo dois diferenciais. Um já tenho, que é ser mulher. Agora, quero ser campeã”, salienta a moça, que estuda Administração.

Por terrenos mais acidentados anda a mineira Érika Gramiscelli, de 22 anos. Ela compete no *cross-country*, uma modalidade do ciclismo. Bicampeã brasileira de *mountain bike*, não vê discriminação entre os atletas. “O preconceito é dos organizadores, pois nós treinamos tão forte quanto os homens e recebemos prêmios inferiores”, explica. “As próprias mulheres estão perdendo a cisma que tinham de ser vistas fazendo esse tipo de esporte”, opina a carioca Carol Freitas, de 24 anos, tricampeã brasileira de *kitesurfe*, uma modalidade que cresce em todo o mundo.

Em comum, a maioria das atletas tem o desejo de viver do esporte – o que algumas já conquistaram – e disputar grandes campeonatos. Como a *snowboarder* Isabel Clark, classificada para as Olimpíadas de Inverno em Turim, em 2006. “As mulheres estão se superando, se esforçando para fazer diferença”, diz a carioca de 28 anos.

(Revista Época <<http://www.revistaepoca.globo.com/revista/epoca/0,,EDR71858-6014,00.html>> acessado 25/fev/09)

Trabalhando um pouco mais!

Demonstrando o conhecimento

- 1) O que é ecoesporte?
- 2) Em que grupos são divididos os diferentes ecoesportes?
- 3) Cite cinco ecoesportes terrestres, seguidos de suas definições.
- 4) Cite cinco ecoesportes aquáticos, seguidos de suas definições.
- 5) Cite cinco ecoesportes aéreos, seguidos de suas definições.

Organizando as ideias

Construa um texto que consiga mostrar a relação existente entre Educação Ambiental e Educação Física, demonstrando o que a poluição do ar e da água e a devastação da terra têm a ver com o ecoesporte.

Descobrimo mais

Existem inúmeros esportes radicais diferentes do que foi exposto no texto. Será que você consegue achar mais esportes? Pesquise em livros, revistas, internet, etc. e encontre ao menos um ecoesporte de cada grupo (terrestre, aquático e aéreo). A seguir, descreva cada um deles.

Vencendo desafios

Vamos interagir com a natureza? Reúna sua turma, peça permissão a seus pais, fale com o(a) professor(a) e descubra um local em sua cidade (ou fora dela) tranquilo, seguro e cheio de árvores para vocês realizarem um *trekking*. Vocês irão se aproximar da natureza e, ao mesmo tempo, ver como isso é divertido. Lembrem-se de levar sacolas plásticas para guardar o lixo que vocês venham a produzir e guardá-las até achar um local apropriado para jogá-las!

Esportes radicais

O que são Esportes Radicais?



Também chamados de esportes de aventura pelo fato de serem esportes praticados com um grande risco físico, devido às condições extremas na qual são praticados. Para que a prática dos esportes radicais seja bem sucedida é necessário haver um grande condicionamento físico, mental, boa alimentação e equipamentos adequados.

A definição de esportes radicais surgiu no final dos anos 80 e início dos anos 90, e tem como uma de suas principais características o aumento da adrenalina no corpo humano. Os esportes radicais podem incluir atividades competitivas e não competitivas.

Cada vez mais estas práticas vêm ganhando popularidade e a internet vem colaborando bastante para isto. Em sites de vídeos, como o youtube, milhares de usuários divulgam suas aventuras, nos fazendo sentir como se estivéssemos, nós mesmos, praticando estes esportes.

Vejam abaixo algumas das modalidades de esportes radicais:

Acquaride - Consiste em descer corredeiras sobre uma câmara de ar utilizando as mãos como propulsores. Luva e capacete são equipamentos de segurança obrigatórios.

Alpinismo ou Montanhismo é a prática de subir montanhas através de caminhada ou escalada.

Arborismo - consiste na travessia entre plataformas montadas no alto das árvores, ultrapassando diferentes tipos de obstáculos como escadas, pontes suspensas, tirolesas e outras atividades que podem ser criadas.

Asa-delta - é um tipo de aeronave composta por tubos de alumínio, que proporcionam a sua rigidez estrutural, e uma vela feita de tecidos, que funciona como superfície que sofre forças aerodinâmicas, proporcionando a sustentação da asa-delta no ar.

BMX ou Biccicross - é praticado com bicicletas especiais em uma espécie de corrida em pistas de terra com diversas rampas e obstáculos

Bungee jumping - consiste em praticar um salto em lugares muito altos amarrados pelos tornozelos ou cintura a uma corda elástica.

Motocross, MX ou MotoX - é praticado sobre motocicletas de estilo off-road em lugares com diversos obstáculos, são várias as categorias do Motocross, como: Arenacross, Trial e Enduro.

Mountain Bike, ou Bicicleta de Montanha, é um tipo de bicicleta usado no Mountain Biking, uma modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos.

Parapente, ou paraglider em inglês, é semelhante a um paraquedas pois também tem uma estrutura flexível e o utilizador está suspensos. O voo de parapente é uma modalidade de voo livre que pode ser praticado tanto para recreação quanto para competição onde é considerado esporte radical.



Parkour, ou em português: arte do deslocamento, é uma atividade cujo princípio é mover-se de um ponto a outro o mais rápido e eficientemente possível, usando principalmente as habilidades do corpo humano.

Rapel - é uma atividade praticada com o uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações.

Rafting - é a prática de descida em corredeiras em equipe utilizando botes infláveis, equipamentos de segurança.

Skate - consiste em deslizar sobre o solo superando obstáculos equilibrando-se numa prancha com rodas.

Snowboard, Snowboarding ou Esnouborde - é um esporte que consiste em equilibrar-se sobre uma prancha sobre superfícies com neve em encostas de montanhas como no esqui.

Surfe ou surf - é efetuado na superfície da água deslizando em pé sobre uma prancha , cuja proficiência é verificada pelo grau de dificuldade dos movimentos executados pelo surfista aproveitando a onda que quebra quando se aproxima da praia ou costa

Wingsuit é um macacão com asas usado por paraquedistas para vôos de alta performance. Os praticantes desta modalidade de paraquedismo são também chamados "Bird-man" (homem pássaro).