

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**CARLOS HENRIQUE DOS SANTOS SALGADO**

**O USO DE MÍDIAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROPOSTA  
PARA DESPERTAR NOS ALUNOS O DESEJO POR UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

**CURITIBA**

**2013**

**CARLOS HENRIQUE DOS SANTOS SALGADO**

**O USO DE MÍDIAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROPOSTA  
PARA DESPERTAR NOS ALUNOS O DESEJO POR UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

Artigo apresentado para obtenção do título de Especialista em Mídias Integradas na Educação no Curso de Pós-Graduação em Mídias Integradas na Educação, Setor de Educação Profissional e Tecnológica, Universidade Federal do Paraná.

Orientador(a) : Prof<sup>a</sup> MsC Eguimara Selma Branco

**CURITIBA**

**2013**

## **O uso de mídias nas aulas de educação física como proposta para despertar nos alunos o desejo por uma alimentação saudável.**

SALGADO\*, Carlos Henrique dos Santos

Curso de Especialização em Mídias Integradas na Educação, SEPT/UFPR.

Polo UAB de Apoio Presencial em Colombo /PR

### **RESUMO**

Esta pesquisa teve o objetivo de refletir como o uso das tecnologias em sala de aula, pode auxiliar no ensino e na aprendizagem dos adolescentes e na interação e comunicação professor/aluno nas aulas de Educação Física. O estudo foi realizado com os alunos dos 7º e 8º anos do Colégio Dom João Bosco, em Colombo nos meses de Fevereiro, Março e Abril de 2013. O projeto teve o intuito de despertar e promover a saúde e a moralidade físicas nos adolescentes. Para isso, foi aplicado durante as aulas de Educação Física um questionário sobre o uso e acesso as novas tecnologias de informação e comunicação (TIC), também foi feita observação direta durante as aulas, através de trabalhos realizados com auxílios de material impresso e na internet. Foram pesquisados 108 alunos do Ensino Fundamental, sendo que apenas 20% não possuem acesso à internet em sua casa e 65% dos alunos preferem fazer as pesquisas pelo computador pelas facilidades de encontrar os conteúdos solicitados. Tendo a escola a função de formar cidadãos, os temas abordados trabalharam para que os futuros cidadãos tenham saúde e com consciência da moralidade física e psicológica.

Palavra-chave: Tecnologias da informação. Suplementos Alimentares. Alimentação Saudável. Obesidade.

## INTRODUÇÃO

A obesidade, o sedentarismo e a busca de um corpo perfeito, vêm se tornando um grande problema de saúde pública em nosso país. Uns dos maiores desafios deste século será a reeducação alimentar como aliada no combate à obesidade, ao sedentarismo e ao uso abusivo de suplementos alimentares.

Nas últimas décadas, o excesso de peso entre os adolescentes tem crescido vertiginosamente em nosso país, enquanto o nível de atividades físicas tem diminuído na mesma proporção tanto nas escolas como nas comunidades, pode ser em parte decorrente do crescimento das cidades, que vem diminuindo os espaços livres propícios a atividades físicas e brincadeiras ou ainda pelo decorrente aumento do tempo em que estes permanecem em frente à TV ou do computador. Com estas mudanças de comportamento dos adolescentes, o sobrepeso e a obesidade tem se tornado cada vez mais frequentes entre os adolescentes e estes têm uma maior probabilidade de se tornarem adultos obesos.

Em uma outra vertente, temos uma explosão de academias pelas cidades e muitas com promessa de milagres para reduzir peso e transformar os corpos em esculturas vivas, seguindo os padrões que as mídias impõem como corpo perfeito. Adolescentes e adultos vendo-se rejeitados pela sociedade, buscam fórmulas mágicas e rápidas de enquadrar-se nos padrões pré-estabelecidos.

De acordo com Katch e Mcardle (1990) a aptidão física para alguns, retrata pernas e corpos delgados das modelos ou estrelas da TV, enquanto para outros a soberba da força que acompanha um grande desenvolvimento muscular.

É nesse sentido que foi desenvolvido o presente estudo. Realizado com alunos do 7º e 8º ano do Colégio Dom João Bosco em Colombo nos meses de Fevereiro, Março e Abril de 2013, através de questionário e observação direta durante as aulas de Educação Física visando refletir sobre a utilização das novas tecnologias como ferramentas de comunicação em prol do aprendizado, e oportunizar que estes vivenciem outras formas de linguagens, assim estreitando a interação entre alunos e professor na promoção da saúde e da moralidade física. Como recursos metodológicos, foi utilizado um questionário, imagens, vídeos, debates e a internet, para a criação de histórias em quadrinhos, com o intuito de fixação pelos alunos dos benefícios de uma alimentação saudável.

## REVISÃO DE LITERATURA

Em um passado não muito distante, o ganho de peso foi visto como sinônimo de saúde e prosperidade. Porém, esta doença crônica como é considerada a obesidade nos dias atuais, tem se tornado um grande problema que vem se agravando nas últimas décadas em nosso país, a obesidade tem crescido sistematicamente entre nossos adolescentes, tornando este grupo mais propenso a esta doença, que segundo Fonseca, (1998) as crianças e jovens obesos, apresentam grandes probabilidades de serem obesos na vida adulta. Estudos realizados em algumas escolas das capitais brasileiras mostram que 30% das crianças e adolescentes pesquisadas encontram-se com obesidade e sobrepeso, chegando a 35% nas escolas do Recife, conforme Balaban e Silva (2001) citados por Fisberg e Oliveira (2003). Estudos prospectivos mostram que, em 2025, o Brasil será o quinto país do mundo a apresentar problemas de obesidade em sua população, (BOUCHARD, 2000; ROMERO e ZANESCO, 2006).

Conceitualmente podemos considerar a obesidade como um aumento do tecido adiposo em determinadas partes ou em todo o corpo, este acúmulo pode ser causado por doenças genéticas ou endócrinas-metabólicas ou por alterações nutricionais (FISBERG, 2006). O sobrepeso pode ser definido como o peso corporal que excede o peso considerado ideal conforme sua altura e constituição física, já a obesidade nutricional é definida como um acúmulo excessivo de tecido adiposo, por um desequilíbrio da ingestão calórica e do gasto energético. Este é responsável por cerca de 95% dos casos de obesidade, os restantes são chamados de obesos endógenos com causas hormonais, segundo (CORSO, 2003 apud CHAVES, 2006).

Tanto a perda quanto o ganho de peso parecem depender, em grande parte, de apenas dois fatores: a ingestão alimentar e a atividade física (WILMORE e COSTILL, 2001). O combate ao sedentarismo, aliado a uma reeducação alimentar, vem ao encontro do combate da obesidade infantil e conseqüentemente a obesidade nos adultos.

Por outro lado, as tecnologias estão dia após dia mais presentes no cotidiano dos estudantes e com o crescimento das cidades e consequente diminuição dos espaços ociosos para a prática de atividades físicas, estes passam mais tempo em frente à TV e ao computador, combinados com uma alimentação a base de doces e salgadinhos industrializados, tem contribuído para o aumento do sedentarismo e da obesidade.

No contexto educacional a Educação Física está ligada a área das linguagens e suas tecnologias. A disciplina trabalha principalmente aspectos da cultura corporal, comportamental e social, tendo um papel significativo na formação do aluno, possibilitando que se aproprie de forma crítica da cultura corporal e desperte sua cidadania.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, 9394/96), coloca a Educação Física dentro do contexto curricular integrado no processo educacional, e não mais como uma atividade paralela ao processo. Com o fortalecimento e uma nova visão da disciplina, novos desafios têm aumentado a responsabilidades da atuação do profissional da área, em atender as necessidades da sociedade.

As tecnologias permitem que sejam abordados vários assuntos de modo rápido e eficiente. Os Governos Federal e Estadual tem disponibilizado acessos às novas tecnologias nas escolas e compete aos professores a preparação de aulas que possibilitem e disponibilizem as tecnologias ao educando de maneira que o acesso aos temas trabalhados seja de forma integral e continua.

Assim, o objetivo desta pesquisa é analisar como o uso das tecnologias de informação e de comunicação (TIC) dentro das aulas de Educação Física, pode auxiliar o professor no processo de aprendizado dos conteúdos escolares e servir como motivação aos estudantes tornando-os mais cientes sobre os cuidados com seus corpos, aliado a uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas regularmente, na promoção da saúde e da moralidade física.

## DESCRIÇÃO DO PROJETO

Hoje estudos comprovam que o rendimento escolar está diretamente relacionado a fatores nutricionais dos estudantes, portanto faz-se necessário produzir uma cultura de cuidados com o corpo, na busca de uma melhor qualidade de vida, através de atividades físicas regularmente e uma reeducação alimentar. É muito comum associar a má alimentação à falta de condições econômicas, mas é possível ter uma alimentação saudável sem gastar muito, outro mito é de que o uso suplementos alimentares se faz necessário para se obter uma alimentação saudável, com o aumento do número de academias em nossas cidades e, conseqüentemente, com o aumento da oferta de suplementos alimentares, muitos de nossos jovens são levados a fazer uso desta forma inadequada em busca de um corpo perfeito de acordo com os padrões de beleza divulgados pelas mídias, o que vem acarretando diversos problemas de saúde nos adolescentes.

Nas literaturas, não há muitas informações sobre as regulamentações do uso de suplementos alimentares pelo público em geral, pois, como não são classificados entre remédios, sua venda e consumo é liberada, e há poucas informações sobre seus efeitos para a saúde de seus consumidores e conseqüências do uso a longo prazo, fica claro que não existem muitos estudos sobre os efeitos destes produtos, seus efeitos nutricionais, bem como a garantia de segurança ao se utilizar. Segundo Thomaz Edison (1847-1931) apud Smith (2000 pg.38), “o médico do futuro não receitará remédios, mas estimulará seus clientes a cuidarem de si mesmo adequadamente, terem uma boa alimentação e prestarem atenção às causas e à prevenção de doenças”.

Segundo (ASSUNÇÃO, 2002; MELIN, 2002), nas últimas três décadas vem ocorrendo uma significativa transformação de valores sociais, trazendo assim, uma conceituação e padronização de um modelo de corpo perfeito. As imagens dos homens passaram a submetidas aos apelos das mídias, onde é valorizado um estereótipo masculino de corpo. Isto traz profundas modificações das mais diversificadas na estrutura humana, em particular a do homem moderno.

Em um primeiro levantamento pudemos observar, que mesmo a escola estando localizada em bairro de baixa renda, a grande maioria dos 108 alunos

investigados tem acesso a internet em suas casas e muitos tem mais de um meio de acesso as redes da internet, conforme tabela a baixo.

TABELA 1: RESPOSTA SOBRE A ACESSIBILIDADE A INTERNET EM SUAS CASAS.

1- VOCÊ TEM ACESSO A INTERNET.	RESPOSTA	PORCENTAGEM
Não	22	20,37%
Sim, pelo computador	35	32,40%
Sim, pelo celular	17	15,74%
Sim, pelo celular e computado	34	31,49%

FONTE: AUTOR (2013)

Quando perguntado sobre quais sites costumam frequentar, observamos que a maioria dos alunos faz somente uso das redes sociais e sites de vídeos e jogos, o que nos mostra a necessidade dos professores trazerem esses espaços para discussão em sala de aula, utilizando-se desses recursos enquanto espaços possíveis de aprendizagem, além de permitir aos educandos um novo olhar e direcionamento ao uso das tecnologias, enquanto forma para se apropriar de conhecimentos e informações que contribuam em sua formação e bem estar, além do puro prazer e diversão.

TABELA 2: RESPOSTAS A SITES MAIS ACESSADOS.

1 - SITES MAIS FREQUENTADOS	RESPOSTA	PORCENTAGEM
Não responderam	5	6,62%
Sites de pesquisas	1	0,92%
Sites de pesquisas, redes sociais, jogos e vídeos	32	29,62%
Sites de Jogos, Vídeos e redes sociais	69	62,84%

FONTE: AUTOR (2013)

Em relação como fazem as pesquisas escolares, 73% entrevistados responderam que fazem uso da internet, 18% disseram que pesquisam tanto em livros quanto na internet e 9% fazem uso somente de livros em suas pesquisas, esse uso das mídias cada vez mais frequente pelos adolescentes em nossas escolas, vem nos mostrar que os educadores devem tomar uma postura diferente em relação a essa utilização das novas tecnologias de informação, assumindo um papel de mediador e facilitador do conhecimento, em vez de repassador de conteúdos, para



tornar suas aulas mais atraentes, estimulando o desenvolvimento da inteligência dos educandos, levando os alunos a refletir sobre a importância do uso correto das TIC em sua formação como cidadão consciente.

A tabela abaixo vem demonstrar o fascínio que os meios de comunicação exercem sobre os estudantes e fica evidente a importância de trabalhar com os meios de comunicação como incentivo para se adquirir conhecimentos.

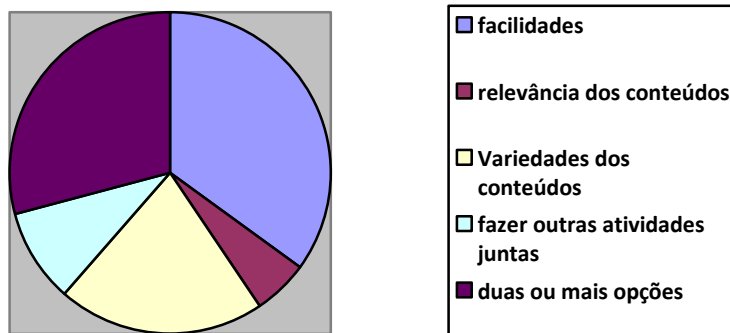
TABELA 3: RESPOSTAS A PREFERENCIA EM PESQUISAR.

2 - COMO PREFERE FAZER PESQUISAS	RESPOSTA	PORCENTAGEM
Na internet	96	88,90%
Na internet e em livros	2	1,85%
Em livros	10	9,25%

FONTE: AUTOR (2013)

Quando perguntado o porquê do método de pesquisa escolhido, 34% respondeu pelas facilidades de encontrar os conteúdos, 6% pela relevância dos conteúdos, 20% dos pesquisados pela variedades de opções sobre os conteúdos solicitados, outros 9%)por poder realizar outras atividades enquanto realizam as pesquisas. Os outros 31% dos entrevistados escolheram duas ou mais opções, sendo que todos colocaram as facilidades de encontrar os conteúdos como uma das opções. Observando o gráfico abaixo podemos notar que os alunos tem uma preferência pela facilidade de pesquisar na internet, associado a outras atividades que esta permite que seja feita em conjunto. Conforme concluiu Pasquier (2001), após analisar os resultados de diversos estudos, as mídias ou ambientes informatizados e conectados (em casa, escola), são atrativos para as crianças e adolescentes, sendo considerado um local de lazer, onde ocorre uma reestruturação da organização social da vida familiar.

GRÁFICO 01: POR QUE DA PREFERÊNCIA DE SE FAZER PESQUISAS NA INTERNET



FONTE: AUTOR (2013)

Logo após a coleta dos dados pelo questionário, foi solicitado aos alunos que realizassem uma pesquisa sobre alimentação saudável e suplementos alimentares, onde em uma primeira etapa, esta deveria ser realizada somente nas mídias impressas e posteriormente na escola realizaram a pesquisa com apoio da internet. Na pesquisa impressa poucos foram os alunos encontraram os conteúdos requisitados 16%, todos relataram das dificuldades em encontrar livros, revistas, jornais e outros meios de comunicação impressa com os conteúdos solicitados, não foram encontrados livros sobre o assunto nas bibliotecas das escolas próximas e em suas casas. Quando utilizaram a internet todos conseguiram encontrar o assunto em questão, mas mostrou-se necessário um melhor direcionamento a pesquisa, pois muitos entram no primeiro site e simplesmente copiam o texto sem refletir a relevância do que estão fazendo e se dispersam em site de jogos, vídeos e músicas.

Em uma nova etapa foi apresentado aos adolescentes participantes pequenos vídeos que mostravam pessoas com diferentes estilos, gordos, magros, corpos musculosos e musculaturas definidas, questionando quais daquelas pessoas tinham uma aparência mais saudável para eles e com quais modelos de corpos gostariam de ficar quando crescerem.

Durante os debates a maioria dos alunos defenderam corpos magros e com musculaturas definidas como sendo padrão de saudáveis e que recorreriam ao uso de dietas e suplementos alimentares para obterem o corpo desejado, não avaliando os riscos em utilizar tais métodos. Quando questionadas sobre os possíveis riscos para a saúde de fazer dietas e do uso de suplementos sem um acompanhamento

médico, eles argumentaram que se lerem corretamente as instruções das embalagens não há perigo e que muitas pessoas que conhecem fazem uso destes métodos e não ficaram doentes.

A mídia vem sendo o grande incentivador do uso de dietas e suplementos alimentares entre os jovens, perpetuando o mito de corpo ideal e tem investindo pesadamente em propaganda para persuadir prováveis consumidores a comprarem seus produtos, e os adolescentes estão em fase de autoafirmação, são mais suscetíveis a estes apelos. Também se podemos afirmar que atualmente as regras de exposição corporal são de ordem estética e econômica.

Após as informações recebidas e debatidas em sala, foi solicitado aos alunos que escrevessem uma história em quadrinhos, sobre alimentação saudável e os suplementos alimentares, onde representassem seus anseios de consumo. Os participantes foram divididos em dois grupos, os meninos falariam sobre suplementos alimentares e as meninas sobre alimentação saudável, a história foi escrita em folha de sulfite sem o auxílio do computador e posteriormente com a inversão dos conteúdos para os grupos, realizada com o auxílio da internet. A motivação dos educandos em realizar a primeira tarefa, foi relevante somente a um pequeno grupo que gosta de desenhar, os demais encontraram dificuldades em representar seus anseios e se encontravam desmotivados com a tarefa, já com o auxílio da internet ficou aparente um maior entusiasmo de todos alunos, pois com as ferramentas da internet, não é necessário saber desenhar, basta seguir o passo a passo do site e soltar a sua imaginação e a criatividade.

Em um outro instante, foi novamente mostrado aos adolescentes vídeos com imagens de pessoas magérrimas (anorexia) e com disformia muscular por excesso de exercícios (vigorexia) em um outro debate acalorado os adolescentes mostraram surpresos com as consequências a que podem levar as dietas e o abuso de suplementos alimentares, muitos não acreditaram ser efeitos colaterais desse mau uso, só acreditando após uma nova pesquisa a respeito das consequências indesejadas de se fazer dietas e usar suplementos sem acompanhamento de médico. Conforme Carvalho e Orsano (2006), apesar da *American Dietetic Association* (ADA) afirmar que a melhor estratégia para promoção da saúde seja uma alimentação variada em nutrientes, e que a suplementação deve ser feita quando alimentação não garante o aporte de nutrientes de maneira segura, grande

quantidade de suplementos são comercializados com a falsa promessa de fornecer energia, aumentar a performance atlética, o ganho de massa muscular, reduzir medidas, entre outros ganhos sem comprovação científica. Também há de se destacar que na literatura não há muitas pesquisas sobre os efeitos colaterais dos suplementos.

Conforme afirma Goldenberg e Ramos (2007), através do consumo de suplementos e de atividades físicas, são prometidas benesses, tais com abdômen cheios de gomos salientes ou nádegas duras e livres estrias e celulites, caso o cliente se dedique e cumpra todo o conjunto de informações recebidas, desta maneira, cada indivíduo passa a ser responsável pelo cuidado e manutenção do seu corpo e pelo retardamento do envelhecimento. Esta mensagem passa a ser incorporada às propagandas de produtos relacionados ao corpo, tratando da boa aparência corporal como uma virtude e como expressão externa de sucesso (GOLDENBERG, 2007).

Solicitado um novo trabalho aos mesmos, onde através de cartazes, exprimissem suas opiniões sobre o assunto em questão. Alguns dos pesquisados começaram a questionar o real valor da busca pelo corpo perfeito vendido pelas mídias, como sinal de saúde e bem estar e passaram a buscar novas informações no que diz respeito do que é ser saudável.

Os participantes partiram para uma nova etapa de pesquisas de como obter uma alimentação saudável e que não seja necessário o complemento com suplementos alimentares. Coletaram informações de como é alimentação em suas casas, na escola, e com o auxílio da internet, buscam conhecer o valor energético da alimentação que fazem todos os dias. Foi constatado que na grande maioria das casas dos alunos, a alimentação é pobre em nutrientes que os adolescentes necessitam em suas refeições, mesmo com o lanche fornecido na escola.

Segundo Siqueira e Faria (2007), os hábitos alimentares vem passando por mudanças, onde o estilo de vida, a correria do dia a dia, associado ao estresse, falta de tempo e a busca pela paz e tranquilidade tem feito que as pessoas se alimentem de forma inadequada.

De posse destes dados os alunos iniciaram a pesquisa de como se constitui uma alimentação saudável e ao contrário de que pensaram viram que a alimentação

saudável não é necessariamente cara, dá para se fazer refeições com alto valor nutritivo com um custo baixo, o segredo está na diversificação dos alimentos.

Concordo com a afirmação de Carvalho e Orsano (2006), de que a maioria das pessoas que se alimentam de forma variada e saudável, não necessita de suplementos alimentares para alcançar suas necessidades energéticas, pois as adquirem diretamente da alimentação e a suplementação alimentar só deve utilizada em casos específicos de atletas de alta performance ou por pessoas com deficiências nutricionais devidamente constatada e acompanhada por um médico, apesar de não ser necessário uma receituário para a compra.

## **RESULTADOS**

Foi possível observar grande mudança na motivação dos alunos da escola, primeiro houve um aumento da participação efetiva nas aulas de Educação Física Escolar. Outro ponto positivo a ser destacado foi o apoio da equipe pedagógica com o projeto, liberando espaço para a aplicação das atividades e equipamentos necessários (computadores, multimídias, etc.) durante a execução do projeto.

Em uma primeira pesquisa ficou evidente o fascínio que as novas tecnologias de informação exercem sobre os adolescentes, dos 108 adolescentes pesquisados 80%, tem acesso a internet e fazem uso frequentemente deste recurso, principalmente para diversão e relacionamentos. Outro fator importante foi quanto as suas preferências de como fazer os trabalhos escolares, a grande maioria 73%, preferem realizar com auxílio da internet, pela facilidade de encontrar os temas solicitados e maior variedades de sites sobre um mesmo assunto.

Quanto a alimentação saudável ficou notório no debates, que apesar dos alunos demonstrarem ter o conhecimento, não costumam realizar uma alimentação saudável por falta de incentivo tanto no âmbito familiar, bem como no ambiente escolar. Também ficou explícito que a alimentação diária dos é de baixo valor nutritivo e rica em gorduras saturadas e carboidratos.

O fator relevante observado foi de que os alunos não reconhecerem os efeitos nocivos e indesejados do uso de suplementos alimentares sem o acompanhamento de um médico, mais por falta da necessidade de receita médica para compra, pela falta de informações sobre os efeitos colaterais que podem

ocorrer pelo abuso ou pelo uso prolongado e pela pressão que os jovens sofrem das mídias, que vedem as imagens de um corpo ideal não levando em conta a saúde. Ainda ficou evidente que os adolescentes confundem suplementos alimentares com anabolizantes e esteroides, ai por falta de uma maior intervenção das escolas nos esclarecimentos sobre esse assunto.

A última etapa do projeto foi a aplicação dos conhecimentos obtidos pelos alunos, a serem repassados aos demais estudantes da escola, foram elaboradas histórias em quadrinhos, cartazes e maquetes que foram apresentados na feira do conhecimento realizada na escola, os participantes do projeto sentiram-se confiantes na hora de repassarem os conhecimentos obtidos e orgulhosos de mostrarem suas histórias e trabalhos como conscientização aos demais.

## **CONCLUSÃO**

A proposta do projeto em estabelecer metas e atividades diversificadas com auxílio de novas Tecnologias de Informação e Comunicação foi o fator motivante para se alcançar os objetivos esperados. Com isso pode-se concluir que os alunos sentiram motivados e valorizados nas apresentações dos seus trabalhos ao restante dos alunos do colégio e conscientes de que com uma alimentação saudável e balanceada, auxilia na prevenção da saúde, bem como lhes possibilitam conquistar seus anseios em relação ao corpo. Também ficou evidente a necessidade das instituições escolares, em abordarem temas que contemplem os desafios contemporâneos de acordo com a diretrizes curriculares e que os educadores possibilitem uma abordagem de maneira atrativa, prazerosa e lúdica para que os educandos se apropriem de forma crítica da cultura corporal e desperte sua cidadania.

Acreditando que o projeto teve grande relevância para os alunos envolvidos nas pesquisas e tendo conhecimento que as Tecnologias da Informação e Comunicação estão inseridas na realidade escolar, portanto devemos a utilizá-la dentro do contexto educacional como meio facilitador do ensino aprendizagem, pois ficou notório que os adolescentes desconhecem os perigos e riscos da utilização de suplementos e dietas de forma inadequada na busca de um corpo perfeito. Essas tecnologias tem proposto novos métodos de ensino e de aprendizagem, sob os mais

diversos pontos de vista, possibilitando o aluno desenvolver o senso crítico e o tornar responsável pelos cuidados com seu próprio corpo e por seu desenvolvimento educacional e social.

## REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, S. S. M. **Dismorfia muscular**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo, SP, V. 24 suppl.3. 2002.

BALABAN, G.; SILVA, G. A. P. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife**. *J. Pediat.* v.77, n.2, p.96-100, 2001.

BOUCHARD, C. - **A atividade física e obesidade**. Human Kinetics, Champaign, 2000.

CARVALHO, C. M. A.; ORSANO, E. F. **Perfil dos Consumidores de Suplementos Alimentares Praticantes de Musculação em Academias de Teresina**, Teresina, Pi, 2006, Disponível em <http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/PERFIL%20DOS%20CONSUMIDORES%20DE%20SUPLEMENTOS%20ALIMENTARES%20PRATICANTES%20DE%20MUSCULAO%20EM%20ACADEMIAS%20DE%20TERE.pdf> acesso em: 25 de abril de 2013

CELESTINO, J. O; COSTA, A. S. **A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade**. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2006, 5(especial), p 4754, [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigosteses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/5\\_pratica\\_atividade\\_obeso.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigosteses/2010/Educacao_fisica/artigo/5_pratica_atividade_obeso.pdf). Acesso em 29/11/2012.

CHANAM, D. S; NASCIMENTO, R. J; CHANAN, A. A. C. **As tecnologias da informação e da comunicação nas aulas de Educação Física em colégios de ensino médio em Londrina – Paraná – Brasil** [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/artigos/TICS\\_EDF.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/TICS_EDF.pdf). acesso em 29/11/2012

CHAVES, E.S.; LEMOS, A.C.S.; ARAÚJO, M.F.M. **Creche comunitária: Um cenário para a detecção da obesidade infantil**. *Ciência, Cuidado e Saúde*. Maringá: n.1, v.5, p. 24-31, Jan/Abr 2006.

FISBERG, M. **Obesidade na Infância e adolescência.** In: XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa, Suplemento n.5, set. 2006, São Paulo. Rev. bras. Educ. Fís. Esp v.20, p.163-64.

FONSECA, V. M, et al. **Fatores associados à obesidade em adolescentes.** Ver. Saúde Pública, 32 (6): 541-9, 1988.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. **A civilização das formas: O corpo como valor.** In: M. GOLDENBERG (org.) Nu e vestido. Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2007.

KATCH, F. I.; MCARDLE, W. D, **Nutrição, Controle de Peso e Exercício**, 3. Ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1990, 3-40 p.

MCARDLE, W.D; K.ATCH, F.I; KATCH, V.L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 4 ed, The New England Journal of Medicine, vol. 322, p. 882-889, 1990.

MELIN, P.; A, M, ARAÚJO. **Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, RJ, v. 24, Supl 3, 2002.

OLIVEIRA, C.L.; FISBERG, M. **Obesidade na infância e adolescência – Uma verdadeira epidemia.** Arquivo de Endocrinologia Metabologia. Vol.47 nº2 São Paulo Apr. 2003, Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000200001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302003000200001&script=sci_arttext) acesso em: 28 de abril de 2013.

ROMERO, C.E.M.; ZANESCO, A **O papel dos hormônios leptina e grealina na gênese da obesidade.** *Revista de Nutrição*. Campinas: n.19(1), p. 85-91, jan/fev. 2006.

PASQUIER, D. **Media at Home: Domestic Interactions and Regulation.** In S. Livingstone & M. Bovill (Eds.), **Children and their Changing Media Environment.** A European Comparative Study. New Jersey: Lawrence Erlbaum, 2001, p. 161-177.

SIQUEIRA, D. C. O., & FARIA, A. A. **Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas.** *Comunicação, Mídia e Consumo*, São Paulo, vol. 4, n. 9, p.171–188, 2008.



SMITH, T. J. **A Revolução Antienvhecimento**, Rio de Janeiro, Campus 2000, 19 - 58

WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. **Obesidade, diabetes e atividade física**. Fisiologia do esporte e do exercício, 2.ed. Barueri-SP: Manole, 2001. p. 662-691.

## Apêndice

### PESQUISA SOBRE O USO DAS TECNOLOGIAS NA EDUCAÇÃO

1 - Você tem acesso a internet em sua casa?

Não                       Sim, pelo computador                       Sim, pelo celular

2 - Quais páginas você costuma entrar frequentemente?

Hotmail               Facebook               Jogos online               Vídeos e músicas  
 sites de Pesquisas

3 - Quando vai fazer pesquisa escolar você a faz:

Na internet                       em livros

4 - Você prefere fazer pesquisas:

Na internet                       em livros

5 - Porque de sua preferencia

É mais fácil de               Os conteúdos são melhores               Tem mais opções  
para escolher               Posso fazer outras coisas junto               É mais prazeroso

6 - Os professores trabalham com as mídias na escola

Rádio               Tv               Multimídias               computadores e internet