

Meu corpo, minha saúde: relações entre corpo e padrões de beleza na nossa sociedade contemporânea.

### **Área(s) de conhecimento em que o Itinerário Formativo ao qual a Unidade Curricular Eletiva/Trilha de Aprendizagem é proposto**

Ciências da Natureza e suas Tecnologias

### **Componentes curriculares relacionados**

Biologia

### **Código(s) dos objetivos de aprendizagem que norteiam a Unidade Curricular**

[CN07IF] Reconhecer o conhecimento científico como instrumento de compreensão e solução de questões ambientais, sanitárias e socioculturais, a partir de procedimentos éticos, bioéticos, de respeito aos direitos humanos e à sustentabilidade.,

[CN09IF] Propor alternativas sustentáveis para a melhoria da qualidade de vida de pessoas e comunidades, garantindo seus direitos humanos e acesso a oportunidades iguais, considerando suas especificidades e diversidades regional, étnica, religiosa, sexual e sociocultural.,

[CN12IF] Desenvolver soluções sustentáveis para questões cotidianas, a partir de saberes e tecnologias que favoreçam o exercício da cultura, da cidadania, bem como o desenvolvimento da sociedade, considerando suas necessidades por produção de alimentos, geração de energia e manutenção da saúde.

### **Estratégia de aprendizagem**

Aula expositiva e/ou dialogada, Aulas orientadas, Debates e/ou discussões considerando a participação do estudante, Ensino com pesquisa, Ensino em pequenos grupos, Ensino individualizado, Entrevistas, Estudo de caso, Estudo de texto, Estudo dirigido, Exposições/excursões e visitas, Filmes e vídeos, Palestra e/ou mesa redonda e/ou entrevista, Práticas laboratoriais, Produção de materiais sobre a temática abordada, Revisão das aprendizagens, Sala de aula invertida, Solução de problemas, Utilização de recursos audiovisuais (documentários/música/data show), Criação de documentário, por parte dos alunos, por meio de entrevista e pesquisa com pessoas da comunidade do aluno; exercício de automassagem.

### **Recursos materiais necessários**

Os materiais necessários serão: papel e material de escrita, quadro, computador, projetor, caixa de som, modelos de órgãos humanos (material disponível no laboratório de Biologia

da escola) e modelo de esqueleto e musculatura humana (seria o ideal, mas caso não seja possível seria usado recursos visuais por projeção de imagem retirada da internet).

### **Eixo(s) estruturante(s) envolvido(s) na Unidade Curricular**

Mediação e Intervenção Sociocultural, Empreendedorismo

### **Detalhamento da Unidade Curricular Eletiva Orientada**

O tema será trabalhado por etapas:

Etapa 1: Serão abordados a anatomia e fisiologia do corpo humano para que os estudantes compreendam melhor a importância de cuidados com o corpo e a necessidade de manter uma vida com hábitos saudáveis, relevantes para o indivíduo e para a sociedade, porque algumas doenças causam impacto em toda a sociedade, (des)emprego e saúde pública. Além de trabalhar com os estudantes a questão do autoconhecimento e aceitação do corpo que cada um possui. Assim poderá ser trabalhado o sentimento de autoestima, promoção da saúde mental e formação integral.

O conteúdo tratado nesta etapa ocorrerá por meio de

- Vídeos:

- 1- Contração muscular. Vídeo de 4:24 min., 2019.
- 2- Obesidade/ Dráuzio comenta. Vídeo de 4:39 min., 2018.
- 3- O impacto das fibras musculares no seu treino/ Autoridade fitness. Vídeo de 3:59 min., 2016.
- 4- Perder peso só com alimentação é uma batalha perdida. Vídeo de 4:34 min., 2018.
- 5- Sedentarismo: pai de todos os males. Vídeo de 5:19 min., 2019.
- 6- Sistema cardiovascular/ sistema circulatório. Vídeo de 3:36 min., 2018.

- Leitura de partes de artigos científicos e partes de livros e notícias:

- 1- Trechos do livro Biologia de Campbell. 10ª edição, Porto alegre: Artmed, 2015.
- 2- A prática da Maurîtânia que engorda as meninas até aos 200 quilos para casarem. Observador, 2018.
- 3- O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso, 2010.

Os alunos participarão por meio de debates, apresentação da automassagem para o conhecimento do corpo e construções de ilustrações pelos alunos. Esta etapa será trabalhada em 4 aulas e serão propostos debates para discutir, questionar e provocar reflexão sobre o assunto.

Etapa 2: Nesta etapa serão trabalhados os cuidados com o corpo em busca da homeostase e para evitar problemas de saúde, voltada para doenças parasitárias e transmissíveis. Será priorizada a higiene do corpo (bucal, aparelho genital) e a necessidade de buscar o serviço de saúde periodicamente para profilaxia e não somente para tratamento. Além de abordar a necessidade com a pele (utilização de protetor solar, limpeza da pele, espinhas na adolescência que tanto incomodam e o uso de medicação para tratar espinhas e cravos), focando na característica do tecido epitelial, adiposo e muscular.

Nesta etapa terá a busca por uma parceria com um profissional dermatologista ou biomédico para falar sobre os cuidados com a pele.

Também será trabalhada a questão da atividade física na manutenção da saúde física e mental, além de abordar o excesso de atividade física que pode causar prejuízos sérios ao corpo. A busca por parcerias com o SESC para o atendimento dentário móvel gratuito para a comunidade escolar tentará ser feito.

O conteúdo tratado nesta etapa ocorrerá por meio de

- Vídeos:

- 1- 150 minutos de exercícios por semana. Vídeo de 1:48min., 2018.
- 2- O verdadeiro poder do exercício físico. Vídeo de 8:51 min., 2019.
- 3- Sedentarismo: não exercitar-se é um passo para adquirir doenças como obesidade diabetes. Vídeo de 3:31 min., 2016.

- Trechos do programa da televisão fechada “quilos mortais”,

- 1- Sean acaba falecendo por excesso de peso/ quilos mortais: como eles estão agora. Vídeo de 8:02 min., 2020.

Esta etapa será trabalhada em 4 aulas e serão propostos debates, práticas de mobilidade corporal e o cuidado com a saúde bucal.

Se houver a confirmação da parceria a ação proposta será promovida em dia e horário comum para a participação de toda a comunidade local, não limitando aos estudantes que estão participando da eletiva.

Etapa 3: Nesta etapa serão trabalhados padrões de beleza impostos pela sociedade que influenciam na atividade física em excesso e a procura por cirurgias estéticas, devido a busca utópica do corpo perfeito, sem muitas vezes pensar na questão da saúde corporal. Será feita relação com o tecido muscular e tecido nervoso.

Além de abordar questões relacionadas à bulimia, anorexia, o uso de anabolizantes relacionando-os aos padrões de beleza versus a busca de um corpo saudável.

Com o aumento de procedimentos cirúrgicos cresce também os riscos à saúde da coletividade, pois quanto mais cirurgias estéticas são realizadas, mais aumentam os problemas decorrentes destes procedimentos. Outro ponto a ser abordado nesta etapa é a influência da mídia e da sociedade quanto aos padrões de beleza levando ao uso de medicações e cirurgias estéticas. Estes são fatores estão intimamente relacionados com a saúde coletiva.

O conteúdo tratado nesta etapa ocorrerá por meio

- Estudo de partes de livros:

- 1- O vestígio e a Aura: Corpo e consumismo na moral do espetáculo. 1ª edição, Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2004.

- 2- As concepções de corporeidade no contexto da sociedade capitalista. 1994. Monografia – Curso de Licenciatura em Educação Física – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1994.

- 3- O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres, 2018.

- Parte de vídeo:

- 1- Tabu: cirurgias plásticas (dublado). Vídeo de 47:10 min., 2017.
- 2- Anorexia e bulimia. Minutos psíquicos. Vídeo de 5:09 min., 2017.
- 3- Moda de anabolizantes. Dráuzio comenta #6. Vídeo de 2:42 min., 2016.

- Leitura de artigos:

- 1- Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável, 2019.

Serão propostas Roda de conversa, criação de documentário pelos alunos por meio de pesquisa e entrevista com pessoas da comunidade escolar descrevendo o significado de beleza e sua história na sociedade brasileira. Esta etapa será executada em 4 aulas.

Etapa 4: Esta etapa é a conclusão e alinhamento de tudo que foi aprendido, em que os estudantes irão montar uma rotina de autocuidado semanal (incluindo a ingestão adequada de água, o uso controlado de doce, alimentação saudável e atividade física e/ou prática de meditação). A busca por parceria com um profissional nutricionista seria interessante para a construção correta de uma rotina alimentar.

Nesta etapa o aluno tentará montar uma rotina saudável após a apresentação de exemplos de rotinas e orientações de profissional adequado. Serão utilizadas 4 aulas nesta etapa.

### **Estratégias de avaliação do estudante**

Os estudantes serão avaliados constantemente pela participação e pelas construções das práticas propostas.

### **Referências**

Anorexia e bulimia. Minutos psíquicos. 1 Vídeo (5:09 min.), 2017. Publicado no canal do YouTube. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=mohJz\\_HyoMY](https://www.youtube.com/watch?v=mohJz_HyoMY)>. Acesso em: 21/10/2021.

A prática da Mauritânia que engorda as meninas até aos 200 quilos para casarem. Observador, 2018. Disponível em: <<https://observador.pt/2018/04/13/a-pratica-da-mauritania-que-engorda-as-meninas-ate-aos-200-quilos-para-casarem/>>. Acesso em: 30/08/2021.

CONTRAÇÃO MUSCULAR. Dubado. 1vídeo (4:24 min.), 2019. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=-Mfo3Af5E3c>>. Acesso em: 30/08/2021.

COSTA, Jurandir Freire. O vestígio e a Aura: Corpo e consumismo na moral do espetáculo. 1ª edição, Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2004.

CULTO AO “CORPO PERFEITO”: ESCRAVIDÃO AOS PADRÕES DE BELEZA. 1 vídeo (18:43 min.), 2019. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=-O5jO\\_1Khjw](https://www.youtube.com/watch?v=-O5jO_1Khjw)>. Acesso em: 30/08/2021.

LEAL, Virginia Costa Lima; CATRIB, Ana Maria Fontenelle; AMORIM, Rosendo Freitas de Miguel e MONTAGNER, Ângelo. O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso. Ciência & Saúde Coletiva. São Paulo, n. 15, p. 77-86, 2010.

150 MINUTOS DE EXERCÍCIOS POR SEMANA/ Animação #03. 1 vídeo (1:48min.), 2018. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=alZZ2PQ0SL8>>. Acesso em: 30/08/2021.

Moda de anabolizantes. Dráuzio comenta #6. 1 Vídeo (2:42 min.), 2016. Publicado no canal do YouTube. <<https://www.youtube.com/watch?v=FGCGuupY-vo>>. Acesso em: 21/10/2021.

OBESIDADE/ Dráuzio comenta #95. 1 vídeo (4:39 min.), 2018. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=eUwSZZF5-el>>. Acesso em: 30/08/2021.

O IMPACTO DAS FIBRAS MUSCULARES NO SEU TREINO/ Autoridade fitness. 1 vídeo (3:59 min.), 2016. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0GKgxI2mMSk>>. Acesso em: 30/08/2021.

O VERDADEIRO PODER DO EXERCÍCIO FÍSICO. 1vídeo (8:51 min.), 2019. Publicado no canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=i7QwQPiaA0A>>. Acesso em: 30/08/2021.

PEDROSO, Jurema Maria. As concepções de corporeidade no contexto da sociedade capitalista. 1994. Monografia – Curso de Licenciatura em Educação Física – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1994.

“PERDER PESO SÓ COM ALIMENTAÇÃO É UMA BATALHA PERDIDA”, diz Dráuzio Varella. 1 vídeo (4:34 min.), 2018. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DzIFOIANKyg>>. Acesso em: 30/08/2021.

REECE, Jane B... [et al]. Biologia de Campbell. 10ª edição, Porto alegre: Artmed, 2015.

SANTOSA, Manoel Antônio dos; OLIVEIRA, Vitor Hugo de; PERES, Rodrigo Sanches; RISKKA, Eduardo Name; LEONIDASC, Carolina; CARDOSO, Érika Arantes de Oliveira. Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. Saúde Soc. São Paulo, v.28, n.3, p.239-252, 2019.

SEAN ACABA FALECENDO POR EXCESSO DE PESO/QUILOS MORTAIS: COMO ELES ESTÃO AGORA?/ Discovery Brasil. 1 vídeo (8:02 min.), 2020. Publicado no canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=-fzDahVp2wU>>. Acesso em: 30/08/2021.

SEDENTARISMO: NÃO EXERCITAR-SE É UM PASSO PARA ADQUIRIR DOENÇAS COMO OBESIDADE E DIABETES. 1 vídeo (3:31 min.), 2016. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=KrGbM-jnxAA>>. Acesso em: 30/08/2021.

SEDENTARISMO: PAI DE TODOS OS MALES/ Coluna # 10. 1 vídeo (5:19 min.), 2019. Publicado pelo canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Hvte3XpPceQ>>. Acesso em 30/08/2021.

SISTEMA CARDIOVASCULAR/ SISTEMA CIRCULATÓRIO. 1 vídeo (3:36 min.), 2018. Publicado no canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=R1mOebfhzGk>>. Acesso em: 30/08/2021.

TABU: CIRURGIAS PLÁSTICAS (DULADO). Documentário National Geographic. 1 Vídeo (47:10 min.), 2017. Publicado no canal do YouTube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=hPVF76j9tiM>>. Acesso em: 20/10/2021.

WOLF, Naomi. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 17ª edição, Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 2018.

---

**Responsável pela eletiva/ trilha de aprendizagem**

simone.fonseca@edu.se.df.gov.br  
Simone Silva da Fonseca  
CEM 02 DE PLANALTINA