

---

## SAÚDE EM BOA FORMA – ANÁLISE DESCRITIVA DAS MATÉRIAS DE CAPA DA REVISTA BOA FORMA

**Sheila Alves Gonçalves**

(Estudante de Educação Física/Bacharelado/Faculdade do Futuro)

**Diógenes Henrique Jordão**

(Especializando em Educação Física Escolar/Faculdade do Futuro)

**Rony Eder Laignier**

(Especializando em Educação Física Escolar/Faculdade do Futuro)

**Scheila Espindola Antunes**

(Mestre em Educação Física/Faculdade do Futuro)

### Introdução

Este resumo é fruto de um estudo realizado ao final do curso de Licenciatura em Educação Física, por meio de uma pesquisa de iniciação científica, para a composição do trabalho de conclusão de graduação. Para compor o tema de estudo, focou-se nas concepções de saúde e de beleza que são produzidas pelas mídias para veicular uma imagem do corpo contemporâneo.

Historicamente o corpo na educação foi abordado e associado pelas questões da saúde e da qualidade de vida. No século XIX, a Educação Física tinha em seu objetivo auxiliar os médicos higienistas no combate à mortalidade brasileira, justificada pela falta básica dos cuidados corporais. Já no século XX o Brasil, bem como a Educação Física passam por três momentos históricos: o Estado Novo, a Ditadura Militar e a Pós-Ditadura. Teve-se então, algumas alterações nos ideais da área, porém, todas as práticas mantiveram certo grau de centralidade no corpo humano (SOARES, 2006).

No período que compreendeu o chamado Estado Novo, a Educação Física seguiu servindo aos ideais do Estado, o qual se preocupava com a formação de corpos robustos, saudáveis e patriotas. Já no período da Ditadura Militar, o governo passou a utilizar o esporte como aparelho ideológico. Sendo inserido no Brasil o movimento Esporte Para Todos (EPT), o qual foi anunciado como um movimento democratizador das práticas esportivas, enaltecendo os esportes e difundindo a ideia de que todos poderiam praticá-los. O corpo passou, então, a ser capacitado para as práticas esportivas. (SOARES, 2006).

Com o fim da Ditadura Militar, outras discussões foram promovidas no interior da Educação Física brasileira. A pedagogização do movimento corporal humano tornou-se mais evidente, e com os movimentos renovadores novas perspectivas de ação e compreensão para os profissionais da área foram fomentadas, mantendo ainda o corpo em evidência, seja sob o viés educacional, cultural e/ou da aptidão física e saúde (COLETIVO DE AUTORES, 1993).

Nas sociedades contemporâneas, já não é mais possível à Educação Física pensar o corpo sem que questões acerca da saúde e da estética corporal perpassem, em

algum nível, as discussões que se tente promover. Isso porque, atualmente, os discursos empregados e difundidos sobre saúde humana inculcaram no imaginário social uma ideia fixa, cristalizada, que associa diretamente a saúde à beleza/aparência estética (ORTEGA, 2008). Esse processo contribui para que coletivamente a saúde contemporânea seja assimilada como sinônimo de beleza corporal.

Segundo Zylberberg (2006), a sociedade está sendo habitada cada vez mais, por imagens. Para Zylberberg a memória natural está sendo transformada em uma memória artificial, desencadeando um “espetáculo do corpo”. A memória passa então a ser educada pelas imagens oferecidas pela mídia, que são na verdade produzidas para criar mitos que vão se eternizar como modelos, voltados para questões ideológicas do mercado.

Nesse sentido, as imagens acabam assumindo um importante papel social na constituição de opiniões e referências para as pessoas. Imagens agem, no dia a dia, como elementos fixadores de ideias, conceitos, valores, modelos, etc., que devem circular nas esferas sociais, estando presentes na televisão, nas revistas, na internet, nos jornais, nos outdoors, dentre outros tipos de comunicação de massa.

O corpo é um vetor semântico por estar incluído no contexto social e cultural, qual sofre influências por se inserir de forma ativa no interior das relações cotidianas. O corpo é a condição corporal, que pela corporeidade faz do mundo a extensão das experiências humanas, como emissor ou receptor se transforma e se produz sentidos pela mediação perceptiva de ver, ouvir, saborear, sentir e tocar. Quer pelas expressões dos sentimentos, quer pelos conjuntos de gestos e mímicas, da relação com a dor, com o sofrimento, com a alegria, com a vitória ou com o fracasso (LE BRETON, 2007).

Atualmente, existe um vasto mercado direcionado ao corpo, explorando todas as possibilidades existentes nele, desde sua significação social até a constituição de uma imagem corporal estendida às populações como referência, um modelo, uma meta a ser alcançada.

A imagem corporal se faz pela corporeidade, de um corpo-sujeito que age no mundo e que por suas vivências simbólicas carrega a sua história pessoal, sendo uma re(construção) constante de como o indivíduo se percebe, devido às determinações inconscientes de como ele dialoga com o mundo (FREITAS, 1999).

A imagem corporal está diretamente vinculada na percepção da aparência física. Esta por sua vez esta relacionada na forma de se apresentar e de se representar para o próximo, sendo dividida em dois constituintes, o primeiro está voltado para a organização simbólica, no modo de vestir, de arrumar o cabelo, de cuidar do corpo, na forma cotidiana de se apresentar para a sociedade. O outro constituinte diz respeito ao aspecto físico, altura, peso, qualidades estéticas, sendo estes traços da aparência, quais estão em constantes avaliações pelo olhar do outro, quais sofrem atualmente pelo narcisismo, pela vaidade excessiva, de uma espécie de “códigos morais da aparência” (LE BRETON, 2007).

Sendo assim, é preciso que os profissionais da Educação Física, educadores no/do campo da saúde, atuem efetivamente como mediadores destes conhecimentos, para que se evite que os alunos adotem passivamente concepções equivocadas de saúde e beleza, buscando discutir como a Educação Física escolar pode agir, pedagogicamente, para auxiliar seus alunos a desenvolverem um olhar crítico para análise das informações veiculadas pelas mídias contemporâneas, especialmente aquelas que direcionam seus discursos para as questões voltadas ao corpo.

## **Objetivos do Estudo**

- Descrever como a revista discursa sobre saúde, beleza e medidas/padrões estéticos corporais;
- Identificar quais são os elementos mais evidenciados pelas matérias anunciadas na capa da revista;
- Refletir sobre o papel da educação física como mediadora entre as informações oferecidas pelas mídias e os alunos dentro da escola.

## **Metodologia**

Foi realizado um estudo qualitativo, do tipo descritivo-interpretativo. Foram analisadas 04 (quatro) edições da Revista Boa Forma, editadas e veiculadas no segundo semestre de 2010. As edições analisadas foram as veiculadas nos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro.

A revista Boa Forma foi escolhida por se tratar de uma revista que aborda assuntos voltados ao corpo, sejam eles relacionados à saúde e/ou a beleza do corpo. Tendo em vista que o corpo, em seus aspectos biomecânico, social e cultural, constitui-se objeto de estudo da Educação Física, nada mais pertinente para o estudo este veículo midiático. Ainda mais, quando considerada a forma como o corpo contemporâneo vem sendo transformado em um objeto de desejo, de reverência e de devoção, esculpido por exaustivas horas de esforço físico e/ou modelado pelas cirurgias plásticas.

No que diz respeito aos dados, foram selecionados para a análise somente as matérias que tiveram chamadas de capa, ou seja, somente as matérias que falavam sobre corpo, saúde e/ou beleza que foram divulgadas nas capas de cada uma das revistas selecionadas para o estudo.

Vale ressaltar que a escolha pelas matérias de capa das revistas se deu pelo papel que a capa da revista exerce. Pois, a capa é a primeira forma de seduzir o leitor a consumir a revista. A capa é a porta de entrada da revista para o leitor, sua composição deve possuir boas doses de apelo e sedução (MÓL, 2005).

Para as análises foram considerados os títulos, subtítulos, fotografias, fontes e legendas que ilustraram as reportagens/matérias. Para analisar os dados foram utilizados os pressupostos da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (s/d). Com as análises foi possível a estruturação de três eixos temáticos para discussão, sendo eles assim intitulados: A Busca pela Longevidade, Visão de Corpo Fragmentada e A Ciência Comprova.

## **Apresentação dos Dados e Discussões**

Os dados e discussões serão apresentados em três momentos, cada um deles composto por um dos três eixos temáticos de discussão que foram estruturados após as análises dos dados.

### **Eixo Temático 1 – A Busca Pela Longevidade**

Este eixo foi composto por quatro matérias, as quais tiveram como destaques na chamada de capa: 32, 36, 37, 36 anos - Na Boa Forma os segredos destes corpos.

Das quatro modelos que são mencionadas nas reportagens, três já são mães. Segundo a Boa Forma, é importante divulgar os segredos dessas mulheres para manterem seus corpos em perfeito estado de saúde e beleza, pois, se tratam de mulheres inteligentes, que não perdem tempo, tratam logo de eliminar os quilinhos a mais que ganharam durante a gestação, porque são espertas, disciplinadas e prudentes. E para não

perderem o ritmo ou a boa forma física, descobriram que precisam de um *personal trainer*, para manterem a disciplina. De vez em quando até sentem ódio dos aparelhos e dos exercícios, mas como elas querem manter os seus corpos firmes e saudáveis por muitos e muitos anos, vão lá e fazem os exercícios físicos, não se importando com os sacrifícios.

Esta é a busca da longevidade contemporânea, de envelhecer em forma, mantendo um ritmo constante de exercícios físicos, para se chegar à velhice, que é vista como um problema e não como algo natural. A imagem do *personal trainer* e agora também do *personal diet*, surge como mero instrutor, ou melhor, construtor de um corpo digno de apreço social, de uma visão platônica de belo e bom, de uma perfeição física e moral (LOVISOLO, 1995).

Uma disciplina moral é aplicada pelas vias de acesso de acontecimentos comuns e naturais que acabam sendo encarados como incomuns, anormais e deficientes. Isso tem acontecido com a velhice e com o ganho de peso durante a gestação. Ou seja, os acontecimentos naturais reais, como o envelhecimento da pele e a perda da tonicidade muscular, por exemplo, não são mais vistos como eventos naturais da vida humana e sim como problemas.

A saúde hoje é vista pelo entendimento de uma mercadoria (serviço) algo a ser vendido, um estado que se tem e uma técnica que se pratica. Mas a saúde segundo as leis legais não é um direito de todos? Direito do cidadão e dever do Estado? Porém atualmente, a saúde é entendida, segundo Lefèvre; Lefèvre (2006), como um desejo virtual a ser consumido, sobretudo manipulado do exterior para o interior, pela publicidade e outros meios técnicos de convencimento do sistema produtivo, de sempre desejar mais saúde. Com efeito, a saúde e a doença se tornam objetos técnicos e científicos, que organizam e viabilizam estes desejos em discursos eficazes destinados ao público.

## **Eixo Temático 2 – Visão de Corpo Fragmentada**

Neste eixo foram agrupadas 03 (três) matérias, as quais tiveram como chamada de capa: Os treinos que chaparam e derreteram as gorduras das atrizes; Dieta pró-músculo; Copie o cardíaco e a aula.

A preocupação com a aparência física tomou o lugar da sociabilidade, de todo o movimento simbólico, agora não mais importa a subjetividade, os gestos, as maneiras de agir, pensar e sentir. Apenas sobraram espaços para esta nova roupagem frenética dos cuidados corporais.

O objetivo da subjetividade na educação física, concentra-se sobre a pessoa que se movimenta e não sobre os movimentos desta. A subjetividade é um processo que se desenvolve pelo contexto social concreto, em relações individuais e sociais, existindo fatores quais interferem em todo o seu desenvolvimento (KUNZ, 2006).

A escola é um destes fatores, porém se o objetivo é resgatar o papel da escola, em especial da educação física para a sociedade, é preciso se interpor contra estas realidades artificiais, para assim desenvolver subjetividades capazes de se relacionarem em um diálogo constante com o mundo e com os outros à volta, e não mais contribuir para o desenvolvimento de subjetividades submissas e alienadas, preparadas para servir aos interesses dominantes (KUNZ, 2006).

O corpo tornou-se um artigo da moda do momento, um objeto manipulável e acessível vendido pela lógica do mercado. Diversos artigos estão postos à disposição, são roupas esportivas, acessórios de ginásticas, revistas especializadas, dvd's com programas específicos de treinamento e aparelhos exclusivos para malhar a

musculatura, garantem milagres devido a sua alta eficácia tecnológica, tudo ao alcance pela simples ideia da vontade pessoal e individual, do “eu posso”, “eu sei”, “eu consigo”, de um corpo da vontade, da perseverança, do otimismo.

Na sociedade de consumo, o aspecto exterior corpóreo se tornou a marca da civilidade. A ênfase nos cuidados corporais trouxe consigo uma cultura somática, uma cultura em que o *self* subjetivo está preocupado com os procedimentos dos cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos. Formando as identidades pessoais, ou seja, as bioidentidades somáticas, nas quais as modernas tecnologias produzem um desinvestimento simbólico, onde o homem só existe para cuidar do corpo, estando a seu serviço. O corpo tornou-se o centro das experiências humanas (ORTEGA, 2008).

Segundo pesquisa realizada pelo IBOPE (2009), a indústria de cirurgias plásticas e cosméticas fatura mais de R\$ 25 bilhões por ano e o Brasil é o segundo país com o maior número de cirurgias plásticas no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. Um em cada cinco brasileiros gostaria de fazer alguma cirurgia reparadora para conseguir o corpo ou o rosto perfeito. Apesar deste crescente fenômeno abranger os dois sexos, as mulheres são as que mais realizam cirurgias plásticas, totalizando 82% das cirurgias realizadas em 2009, perfazendo um total de 526.247 intervenções. Diante dos fatos pode-se dizer que a visão de corpo é fragmentada, um corpo abstrato, recortado pelas suas partes (MEDINA, 2009).

Com relação à prescrição de exercícios físicos para que ela seja realizada de forma segura e coerente, tendo em seu objetivo afastar ao máximo as probabilidades que venham a colocar em risco a saúde das pessoas, torna-se preciso e primordial o conhecimento prévio dos aspectos fisiológicos, psicológicos e culturais dos indivíduos que estão sendo avaliados. Buscando conhecer as variações atribuídas ao estado de saúde, aos hábitos de vida, aos níveis de aptidão física e, sobretudo, as experiências físicas anteriores.

A avaliação física se torna importante mediante o conhecimento adquirido sobre a aptidão física direcionada à saúde funcional (dimensão morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental). No entanto, para o campo da Educação Física, destacam-se as informações voltadas para as dimensões morfológicas e funcional-motora. Na dimensão morfológica se encontra as informações voltadas para os parâmetros da composição corporal e da distribuição da gordura corporal, são os de maior significância (GUEDES, 2002).

Quanto à dimensão funcional-motora, Guedes (2002) sugere incluir dados relacionados às funções cardiorrespiratória (VO<sub>2</sub> máx) e músculo-esquelético (força, resistência muscular e flexibilidade). Só assim, de posse dessas informações, é que deverão ser traçadas metas específicas de acordo com as necessidades e potencialidades de cada educando, interpretadas mediante avaliações prévias.

Portanto, é com base nestes procedimentos que se pode afirmar que é de fundamental importância avaliar e reavaliar, garantindo aos sujeitos avaliados o encorajamento para participar de suas atividades físicas de forma segura e eficaz. Evitando-se desgastes metabólicos indevidos, afastando os riscos de lesões ortopédicas e/ou articulares, como também de acidentes vasculares.

### **Eixo Temático 3 – A Ciência Comprova**

Neste eixo foram agrupadas 03 (três) matérias, as quais tiveram como título na chamada de capa: Caralluma e água emagrecem; Dietas com sanduíches e *shakes*; Suplemento pele de verão.

Caralluma não emagrece. Segundo dados técnicos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) o produto é classificado como um alimento e por isso, não conta com propriedades medicinais. Em 21 de dezembro de 2010 sua importação e comercialização foi suspensa pela ANVISA, por não haver estudos científicos suficientes que comprovem os efeitos divulgados.

Segunda questão, a água não emagrece, mas é um nutriente extraordinário e onipresente, sem água a morte ocorre em poucos dias. Ela constitui de 40 a 70% da massa corporal, dependendo dos fatores idade, sexo e composição corporal, representando de 65 a 75% do peso do músculo e cerca de 10% da massa de gordura (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2008).

Um adulto sedentário em um ambiente termoneutro necessita diariamente de aproximadamente 2,5 litros de água. A água também participa do metabolismo energético, é a chamada água metabólica, responsável por 14% da demanda hídrica diária de uma pessoa sedentária. Este processo ocorre quando a glicose é desmembrada, liberando 55 gramas de água metabólica, sendo uma maior quantidade de água formada a partir do catabolismo das proteínas e gorduras. Além disso, cada grama de glicogênio se une a 2,7 gramas de água e suas unidades de glicose se acoplam, sendo esta água liberada pelo glicogênio para formar energia (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2008).

Em um estudo hispano-americano realizado pelo Centro Superior de Investigações Científicas da Espanha e o Instituto de Medicina dos Estados Unidos, concluíram que no processo de excesso de ingestão de água há uma reação anormal das células do cérebro. Como o líquido é mais do que o corpo está acostumado e necessita, os rins demoram mais tempo para filtrar e até completar a absorção as células se incham, podendo levar a transtornos nervosos, coma e a morte. A redução do sódio abaixo do limite provoca tremores, convulsões, perda de memória, podendo haver colapsos, sendo em alguns casos mortais (INFANTE, 2011).

As técnicas de manipulações corporais pela conquista da beleza são inúmeras, vão desde as cirurgias plásticas até a manipulação do metabolismo, e com isto um extenso mercado se constitui a partir de uma concepção que a beleza pode ser adquirida. O poder e a felicidade são associados ao sucesso do emagrecimento, de uma beleza que deve ser admirada e contemplada, baseando-se em valores estéticos exteriores e não interiores. De um culto ao corpo e de uma paixão descontrolada por uma imagem descorporalizada, o prazer se tornou um martírio a narciso (ORTEGA, 2008).

A fotografia publicitária consiste numa ritualização dos estereótipos amplamente compartilhados pela mídia. Na reformulação do saber pela medicina contemporânea, a beleza é um bem do consumo, onde a exploração do corpo espetáculo é pela criação de novas possibilidades estéticas, construindo discursos e produzindo significados, sobrepondo-se às diversidades culturais. O corpo tornou-se um artefato da indústria da cultura do consumo, onde os grandes desejos da sociedade se tornaram a imortalidade e a perfeição. E assim, “o corpo natureza”, deu lugar ao corpo “artifício”, construído, manipulado e treinado por uma racionalidade funcionalista e tecnocientífica (MARTINS; ALTMANN, 2007).

O combate não é mais contra as doenças transmissíveis e não transmissíveis, ou pelas desigualdades sociais, neste momento o medo, as frustrações, as decepções, o sofrimento, a angústia e o desolamento estão voltados para a luta contra o envelhecimento. O envelhecimento corporal e mental. Os corpos devem ser magros, jovens, bonitos, torneados, bronzeados e sedutores. Assim, estarão preparados para resistir à linha do tempo, pois a passagem do tempo não é mais vista pela riqueza das experiências e vivências humanas.

## Conclusões

Os conceitos/entendimentos acerca de Saúde e beleza se confundem. Esses dois elementos estão sendo tratados como sinônimos nos discursos empregados pela revista Boa Forma, e isso certamente tem contribuído para que seja reforçado, nas subjetividades dos leitores, um modelo estereotipado de corpo saudável e belo. Como se a condição para se ter um corpo saudável fosse a jovialidade e a beleza.

Esse estereótipo corporal está sendo moldado segundo interesses das indústrias da moda e da cosmética, as quais oferecem como imagem corporal a ser desejada e consumida aquela que ultrapassa o real. A beleza corporal vendida extrapola os limites da realidade a medida que assume contornos criados pela tecnologia. Assim, os pacotes de saúde e beleza vendidos pelas mídias tem, normalmente oferecido produtos que seduzem seus consumidores pelas promessas que enunciam, e as quais são sustentadas por uma cultura de consumo que se instituiu nas sociedades modernas.

Quando a revista Boa Forma propõe ideias ou dicas igualitárias para todas as leitoras, como as dietas, os treinos específicos, as cirurgias plásticas e os novíssimos suplementos da beleza, ela nega a individualidade, a subjetividade de cada uma das mulheres para quem escreve. Não respeitando os parâmetros fisiológicos e metabólicos, não respeitando o próprio elemento orgânico de ser, não respeitando a cultura desse corpo.

Por isso, acredita-se no potencial da Educação Física escolar em desmistificar discursos que reforçam padrões de corpos belos e saudáveis, os quais estão pautados pela homogeneidade e pela obrigação social imposta de ajustamento do corpo real ao padrão veiculado. Isso porque, deve-se ter a ação de confiar na premissa de que o desenvolvimento de um corpo concreto somente será possível por meio de suas relações sociais.

Relações essas que são estabelecidas com os outros, com a natureza, com o ambiente de vida, com a cultura. O profissional de educação física deve procurar estimular o desenvolvimento de uma compreensão de que existem corpos diferentes, movimentos diferentes, falas diferentes, práticas físicas, sociais, culturais diferentes. A expressão do corpo é uma forma de linguagem, da qual a Educação Física deve procurar se apropriar para agir pedagogicamente e contribuir com a formação de sujeitos críticos e emancipados dos modelos veiculados pelas mídias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. **Anvisa Suspende medicamentos usados para emagrecer**. Disponível em: <http://www.buladeremedio.com.br/termos/caralluma> . Acesso em: 14 janeiro. 2011.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, s/d.

BOA FORMA. **Carolina Dieckman – Setembro de 2010**. Disponível em: <http://boaforma.abril.com.br/edicoes/edicao-carolina-dieckmann-setembro-2010.shtml> – Acesso em 06 outubro. 2010.

\_\_\_\_\_. **Guilhermina Guinle – Outubro de 2010**. Disponível em: <http://boaforma.abril.com.br/edicoes/edicao-guilhermina-guinle-outubro-2010.shtml> – Acesso em 05 novembro. 2010.

\_\_\_\_\_. **Adriane Galisteu – Novembro de 2010.** Disponível em: <http://boaforma.abril.com.br/edicoes/edicao-adriane-galisteu-novembro-2010.shtml> – Acesso em 03/12/2010.

\_\_\_\_\_. **Gabriela Duarte – Dezembro de 2010.** Disponível em: <http://boaforma.abril.com.br/edicoes/edicao-gabriela-duarte-dezembro-2010.shtml> – Acesso em 08/01/2011.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia de Ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1993.

GUEDES, Dartagnan P. Avaliação e Prescrição de Programas de Exercícios Físicos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício Físico.** Rio de Janeiro/RJ: Sprint, v.1n. 1. p. 47-61, 2000.

IBOPE. **Cirurgias Plásticas no Brasil, 2009.** Disponível em: [http://www4.ibope.com.br/download/apresentacao\\_cirurgia\\_plastica.pdf](http://www4.ibope.com.br/download/apresentacao_cirurgia_plastica.pdf) – Acesso em 03/01/2011.

INFANTE, Anelise. **Beber água demais faz mal à saúde, diz estudo.** Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/bbc/ult272u55603.shtml> – Acesso em 10/01/2011.

FREITAS, Giovanina, **O Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade.** 2ª ed. Ijuí/RS: Unijui, 1999.

KUNZ, Elenor. **Transformação Didático-Pedagógica do Esporte.** 7ª ed. Ijuí/RS: Unijuí, 2006.

LE BRETON, Davide. **Sociologia do Corpo.** 2ª ed. Petrópolis/RJ: Vozes, 2007.

LEFÈVRE, Fernando ; LEFÈVRE, Ana Maria. **Saúde/ Doença e Triangulação: Pontos de Vista e Inter-Relações.** A Saúde em Debate na Educação Física. Vol.2. Blumenau/SC: Edibes, 2006.

LOVISOLO, Hugo. **Educação Física. A Arte da Mediação.** Rio de Janeiro/RJ: Sprint, 1995.

MARTINS, Carlos ; ALTMAN, Helena. Construções Históricas de Ideais de Corpos Masculinos e Femininos. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana; PALMA, Alexandre. **A Saúde em Debate na Educação Física.** Vol.3. Ilhéus/ BA: Editus, 2007. p. 23-37.

MCARDLE, William; KATCH, Frank; KATCH, Victor. **Fundamentos de Fisiologia do Exercício.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, 2008.

MEDINA, João Paulo **O Brasileiro e seu Corpo.** 12ª ed. Campinas/SP: Papyrus, 2009.

MÓL, Mellyssa. **Feliz na Contemporaneidade: Dos Cuidados com a Saúde aos Cânones da Estética. E vice-versa? Analisando o discurso midiático de Veja.** Disponível em:



[http://www.labomidia.ufsc.br/index.php?option=com\\_docman&Itemid=112](http://www.labomidia.ufsc.br/index.php?option=com_docman&Itemid=112) – Acesso em: 10 setembro.2010.

ORTEGA, Francisco. **O Corpo Incerto, Corporeidade, Tecnologias Médicas e Cultura Contemporânea**. Rio de Janeiro/RJ: Garamond Ltda, 2008.

SOARES, Carmem. **Corpo, Conhecimento e Educação. Corpo e História**. 3ª ed. Campinas/SP: Autores Associados, 2006.

ZYLBERBERG, Tatiana. A internet como uma Possibilidade do Mundo da (In)formação sobre a Cultura Corporal. In: BETTI, Mauro. **Educação Física e Mídia: Novos Olhares, Outras Práticas**. São Paulo/SP: Hucitec, 2006. p. 45-70