

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR ENQUANTO INSTRUMENTO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA PREVENÇÃO À ANOREXIA NERVOSA NO ENSINO MÉDIO

Jaine Silva Oliveira ¹
Pedro Henrique do Nascimento ²
Izabelly Vanessa Gouveia da Silva ³
Jonathan Francisco da Silva ⁴
Jaelson de Melo Bezerra ⁵

RESUMO

A sociedade atual é fortemente influenciada pelos meios de comunicação e a mídia. Com isso, o padrão estético magro é almejado por jovens que se submetem a diferentes hábitos, por vezes não saudáveis, em busca do corpo “perfeito”. O aparecimento de doenças como a anorexia cresce a cada dia entre os jovens. A anorexia é um transtorno alimentar caracterizado pela busca incansável por magreza, medo mórbido da obesidade, imagem distorcida do corpo, e restrição da ingestão relativa à necessidade, levando a peso corporal significativamente baixo. Dentre os fatores que podem ocasionar o mesmo, se tem a insatisfação corporal proveniente de padrões estéticos preestabelecidos e a incapacidade de expressão de sentimentos de forma saudável, sendo a própria anorexia, uma forma de expressão desses sentimentos. Dessa forma, este estudo objetivou avaliar como a Educação Física escolar pode ser utilizada na prevenção da anorexia, com foco no desenvolvimento da Educação Emocional. Sendo assim, foi realizado um trabalho de revisão da literatura com o intuito de pesquisar como a Educação Emocional e como instrumento diagnóstico, atividades de livre associação. Após a análise da literatura e observação dos resultados obtidos nas atividades, concluímos que a Educação emocional, através dos recursos da Educação Física escolar, contribuem para a prevenção da anorexia nervosa no ensino médio, uma vez que é uma disciplina que promove a atividade física e a saúde, o que estimula os estudantes a desenvolver habilidades socioemocionais, tais como a empatia, a autorregulação emocional, a resiliência e a tomada de decisão consciente, com o objetivo de ajudá-los a lidar com as emoções de forma mais saudável e eficaz.

Palavras-chave: Educação Emocional, Anorexia Nervosa, Educação Física Escolar.

¹ Graduada pelo curso Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, jainesiloliveira@gmail.com;

² Graduado pelo Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, Phstudios12@gmail.com;

³ Graduada do Curso de Licenciatura plena em Letras do Centro Universitário de Vitória de Santo Antão - UNIVISA, izabellyvanessa@hotmail.com;

⁴ Graduado do Curso de Licenciatura em Pedagogia pelo Centro Universitário Facol- UNIFACOL, jonathanf.edu@gmail.co

⁵ Graduado pelo curso Licenciatura em Geografia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, jaelsonmellob@gmail.com