

CORPO, PERFORMANCE E EXAUSTÃO: IMPACTOS DA CULTURA DO DESEMPENHO NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BODY, PERFORMANCE, AND EXHAUSTION: IMPACTS OF PERFORMANCE CULTURE ON THE MENTAL HEALTH OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Alan de Menezes Pires Lopes¹

Ana Beatriz de Araújo Lobato²

Geisiane Márcia Moreira³

João Tiradentes de Sousa⁴

Viviane Noronha Fernandes⁵

RESUMO

O presente trabalho analisou os impactos da cultura do desempenho na saúde mental de estudantes de Educação Física, considerando aspectos relacionados à pressão estética, produtividade e autocobrança. A pesquisa, de abordagem mista e caráter exploratório, foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, aplicação de questionário online e realização de roda de conversa com universitários. Fundamentado nas contribuições teóricas de Byung-Chul Han, Gilles Lipovetsky e Zygmunt Bauman, o estudo evidenciou que as exigências contemporâneas relacionadas ao corpo e à performance podem contribuir para sentimentos de exaustão, pressão e sofrimento psíquico. A roda de conversa possibilitou reflexões críticas sobre saúde mental, corpo e formação profissional, destacando a importância de práticas mais humanizadas no contexto universitário.

PALAVRAS-CHAVE: Cultura do desempenho; Saúde mental; Corpo; Educação Física; Pressão estética.

ABSTRACT

This study analyzed the impacts of performance culture on the mental health of Physical Education students, considering aspects related to aesthetic pressure, productivity, and self-demand. The research, based on a mixed and exploratory approach, was developed through bibliographic review, an online questionnaire, and a discussion circle with university students. Grounded in the theoretical contributions of Byung-Chul Han, Gilles Lipovetsky, and Zygmunt Bauman, the study showed that contemporary demands related to body image and performance may contribute to feelings of exhaustion, pressure, and psychological distress. The discussion circle promoted critical reflections on mental health, body image, and professional education, highlighting the importance of more humanized practices in the university context.

KEYWORDS: Performance culture; Mental health; Body; Physical Education; Aesthetic pressure.

¹ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

² Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵ Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea é marcada por uma valorização crescente do desempenho, na qual produzir, render e superar limites assumem o lugar de práticas rotineiras. Nesse contexto, o sujeito é constantemente convocado a produzir mais, superar limites e otimizar a si mesmo, transformando o próprio corpo em um instrumento de performance e produtividade.

As reflexões de Byung-Chul Han sobre a sociedade do desempenho contribuem para compreender esse cenário, ao evidenciar como essa lógica é internalizada pelos sujeitos e se transforma em uma forma de auto exploração. Nessa dinâmica, o sujeito assume simultaneamente os papéis de quem exige e de quem é exigido, o que intensifica processos de autocobrança e favorece o surgimento de estados de esgotamento físico e psíquico. As transformações da contemporaneidade também podem ser compreendidas a partir das contribuições de Gilles Lipovetsky, ao analisar a hipermodernidade como um tempo marcado pela intensificação do individualismo, pela busca incessante por satisfação e pelo culto à felicidade. Para o autor, a valorização da juventude, da beleza e do bem-estar fortalece uma relação cada vez mais instrumental com o corpo, que passa a ser continuamente moldado e aperfeiçoado em consonância com ideais sociais de sucesso e realização. Autores como Zygmunt Bauman e Dantas apontam que, inserido em uma lógica de constante aperfeiçoamento, o sujeito pode recorrer a intervenções corporais na tentativa de alcançar um ideal de corpo socialmente valorizado. No campo da Educação Física, essa lógica pode se manifestar de forma particularmente intensa, uma vez que o corpo ocupa posição central tanto como objeto de estudo quanto como elemento importante na atuação profissional. Assim, estudantes são frequentemente atravessados por exigências relacionadas à performance, à estética e à produtividade corporal, o que pode intensificar a autocobrança e contribuir para o sofrimento psíquico.

Diante desse cenário, o presente trabalho buscou analisar os impactos da cultura do desempenho na relação com o corpo e na saúde mental de estudantes de Educação Física, procurando compreender como as exigências relacionadas à produtividade, à estética e à performance atravessam a constituição subjetiva desses universitários. Além da pesquisa bibliográfica, foram realizados levantamento de dados por meio de questionário online e uma roda de conversa com estudantes do curso de Educação Física, possibilitando aproximar as discussões teóricas das experiências vivenciadas pelos participantes. A partir disso, tornou-se possível refletir criticamente sobre os efeitos da autocobrança, da pressão estética e da busca constante por desempenho na contemporaneidade, bem como sobre a importância de promover espaços de escuta e formação mais humanizados no contexto universitário.

2 OBJETIVO

Analisar, a partir de revisão bibliográfica, como a cultura do desempenho, articulada às dinâmicas da hipermodernidade, do culto ao corpo e da pressão estética, influencia a saúde mental de estudantes de Educação Física.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1.1 Compreender os fundamentos teóricos da cultura do desempenho, da hipermodernidade e do culto ao corpo na contemporaneidade, a partir das contribuições de autores como Byung-Chul Han, Zygmunt Bauman, Gilles Lipovetsky e Jurema Barros Dantas.

2.1.2 Investigar como as exigências de performance corporal, pressão estética e produtividade acadêmica presentes no contexto da Educação Física podem impactar a saúde mental e a constituição subjetiva de estudantes universitários.

2.1.3 Analisar criticamente as relações entre corpo, formação profissional e sofrimento psíquico, buscando contribuir para reflexões sobre práticas formativas mais humanizadas e para a promoção da saúde mental no ambiente universitário.

3. JUSTIFICATIVA

Esse estudo possui sua relevância associada à necessidade de compreender como as transformações socioculturais contemporâneas impactam a constituição subjetiva de estudantes universitários, especialmente daqueles inseridos em áreas nas quais o corpo ocupa o centro acadêmico, simbólico e profissional. Segundo Bauman (2001), a modernidade líquida pode ser caracterizada pela por estruturas sociais frágeis, pelo aumento significativo da insegurança e pela constante necessidade de acompanhar as tendências do momento. Nesse cenário, o sujeito passa a construir sua identidade em meio à fluidez, à competitividade e à instabilidade, sendo frequentemente responsabilizado por seu sucesso, fracasso e capacidade de adaptação. Lipovetsky (2004) acrescenta que a hipermodernidade radicaliza esse processo ao consolidar uma cultura orientada pela performance, pelo consumo e pela maximização da experiência individual, produzindo sujeitos marcados pela busca incessante por eficácia, reconhecimento e satisfação, ainda que isso implique desgaste subjetivo crescente. No que se refere ao corpo, Dantas (2011), dialogando com Le Breton, Sant'Anna e Bauman, mostra que a contemporaneidade produz uma relação cada vez mais instrumentalizada com a corporeidade,

transformando o corpo em capital estético, moral e social. O ideal de boa forma deixa de ser apenas escolha e passa a se configurar como uma obrigação social, frequentemente acompanhado por culpa, ansiedade e sentimento de inadequação. No curso de Educação Física, tais exigências tendem a ser potencializadas, uma vez que o estudante se encontra inserido em um campo no qual aparência, competência física e performance frequentemente se articulam à construção da identidade profissional. Isso pode favorecer processos de autoexploração, insatisfação corporal e sofrimento psíquico. Além disso, a escolha pela revisão bibliográfica como metodologia se justifica por permitir análise crítica, sistemática e fundamentada de produções científicas já consolidadas, possibilitando identificar como diferentes autores interpretam as relações entre cultura do desempenho, corpo e adoecimento subjetivo. Conforme Lima e Miotto (2007), a pesquisa bibliográfica constitui procedimento rigoroso de produção do conhecimento, superando a mera compilação de textos ao exigir problematização, análise e síntese crítica. Portanto, esta pesquisa justifica-se por sua relevância científica, social e formativa, ao contribuir para reflexões sobre saúde mental universitária, formação humanizada e crítica às imposições socioculturais que atravessam o corpo e a subjetividade na contemporaneidade.

4. METODOLOGIA

A pesquisa adotará uma abordagem mista, de natureza exploratória e descritiva, estruturada em quatro etapas:

4.1 Pesquisa Bibliográfica

Será realizado levantamento de literatura científica sobre cultura do desempenho, corpo, saúde mental e Educação Física, com base em autores como: Han (2017), Bauman (2001), Lipovetsky (2004), Dantas (2011), Le Breton (2003; 2006) e Sant'Anna (2001), além de artigos científicos indexados em bases confiáveis. As buscas serão realizadas em bases acadêmicas reconhecidas, como SciELO, Google Acadêmico, Portal de Periódicos CAPES e bibliotecas universitárias, utilizando descritores como:

- cultura do desempenho;
- corpo;
- hipermodernidade;
- saúde mental universitária;
- Educação Física;
- pressão estética;

Os critérios de inclusão contemplarão:

- a) obras científicas com relevância temática;
- b) publicações clássicas e contemporâneas;
- c) textos revisados por pares;
- d) produções em língua portuguesa ou traduzidas com reconhecimento acadêmico.

Serão excluídas fontes sem respaldo científico, materiais opinativos sem fundamentação teórica e conteúdo não verificáveis.

O percurso metodológico seguirá as etapas de:

1. delimitação do problema;
2. levantamento bibliográfico;
3. leitura exploratória;
4. leitura seletiva;
5. leitura analítica;
6. interpretação crítica;
7. síntese integradora.

A análise ocorrerá por categorização temática, considerando eixos como:

- Corpo e contemporaneidade;
- Cultura do desempenho;
- Hipermodernidade;
- Pressão estética;
- Sofrimento psíquico;
- Formação universitária.

Dessa forma, a metodologia assegura rigor científico, fidelidade às normas acadêmicas vigentes e sustentação teórica sólida para compreender criticamente os impactos da cultura do desempenho na saúde mental de estudantes de Educação Física.

4.2 Coleta de Dados

Será aplicado um questionário online, por meio da plataforma Google Forms, direcionado a estudantes do curso de Educação Física de uma instituição de ensino superior. O instrumento investigará: Percepção sobre exigências de desempenho acadêmico, físico e estético; Relação com a prática

corporal; Sentimentos associados à performance (pressão, motivação, culpa, exaustão); Impactos percebidos na saúde mental; Relação entre corpo, formação e identidade profissional.

4.3 Análise de Dados

Os dados quantitativos serão analisados por meio dos gráficos gerados pelo próprio Google Forms, enquanto os dados qualitativos serão interpretados a partir da análise de conteúdo, buscando identificar categorias relacionadas à cultura do desempenho e seus efeitos subjetivos nas obras selecionadas, que totalizaram seis.

4.4 Intervenção

Será realizada uma roda de conversa com os participantes, com o objetivo de apresentar os resultados obtidos e promover reflexão crítica sobre os impactos da cultura do desempenho na saúde mental, no corpo e na formação profissional baseada nos estudos realizados e nas obras analisadas.

5. DESENVOLVIMENTO

Na contemporaneidade, o corpo parece se tornar alvo de constantes demandas por desempenho e produtividade, evidenciando uma intensificação dessas exigências que produzem impactos significativos no sofrimento psíquico. Nesse sentido, alguns autores, como Byung-Chul Han, problematizam esse cenário ao analisar a sociedade contemporânea a partir da noção de “Sociedade do Cansaço”.

Byung-Chul Han (2024) teoriza sobre a “Sociedade do Cansaço”, também denominada sociedade do desempenho, a caracterizando como expressão da contemporaneidade. Na sociedade atual, há um excesso de positividade, no qual os sujeitos obedecem não em razão da imposição de padrões violentos, como ocorria anteriormente, mas porque a liberdade é incentivada como meio de produzir mais, trabalhar mais e se cobrar constantemente. “Os novos sujeitos obedecem não pela imposição de padrões violentos que lhes tolem a liberdade, mas esta última é incentivada e canalizada para o desempenho e a produção” (HAN, 2017 apud Bernabé; Hugo, p.121). Assim, na sociedade contemporânea, o sujeito é, ao mesmo tempo, explorador e explorado, algoz e vítima, senhor e escravo (HAN, 2024, p. 77). Desse modo, o indivíduo passa a acreditar que é capaz de fazer tudo e ser tudo, não havendo limites claramente definidos.

O cansaço não pensado, segundo Byung-Chul Han, é um tipo de esgotamento que surge na sociedade do desempenho, marcada pela exigência constante de produtividade. Diferente de um cansaço comum, ele não resulta apenas do esforço físico, mas de uma pressão interna contínua para produzir, melhorar e dar conta de tudo. Trata-se de um cansaço “não pensado” porque não há espaço para pausa ou

reflexão: o indivíduo não questiona o que faz, nem reconhece seus próprios limites, permanecendo em um estado quase automático de atividade. Nesse processo, a pessoa passa a exercer simultaneamente o papel de quem cobra e de quem é cobrado, intensificando o desgaste físico e psíquico. Assim, mesmo estando constantemente ativa, a pessoa experimenta uma sensação de vazio e de paralisação interna, como se não conseguisse, de fato, avançar.

Portanto, antes, no que Byung-Chul Han (2024) chama de paradigma negativo, o poder era mais visível: ele controlava por meio da repressão, da proibição e até da violência. As pessoas obedeciam porque eram obrigadas. Agora, no paradigma positivo, o poder não desapareceu, ele apenas se tornou mais sutil e invisível. Em vez de proibir, ele incentiva, oferecendo a sensação de liberdade, autonomia e escolha. A pessoa acredita que está agindo por vontade própria, mas, na verdade, está inserida em uma lógica de produção e desempenho previamente estabelecida.

Ou seja, a violência que antes era infligida por outro agora é exercida pelo próprio sujeito. Esse novo tipo de violência não é excludente, mas exaustiva. Ela se manifesta por meio da “superprodução, super desempenho ou supercomunicação”, gerando esgotamento e exaustão (HAN, 2024, p. 12), sem permitir um ponto de satisfação, pois alimenta constantemente o sentimento de culpa e falta. Assim, o sujeito nunca se sente plenamente satisfeito e passa a se perceber como insuficiente diante de metas cada vez mais elevadas.

Gilles Lipovetsky (2004), ao discutir a hipermodernidade, aponta que a sociedade contemporânea é atravessada por uma intensificação do individualismo e pela centralidade do consumo como forma de construção identitária. Nesse contexto, o corpo torna-se objeto privilegiado de investimento, sendo constantemente submetido a práticas de aperfeiçoamento e controle. O ideal de felicidade passa a estar associado à boa aparência, à juventude e ao bem-estar, fazendo com que os sujeitos assumam uma responsabilidade cada vez maior sobre sua própria imagem. Essa lógica reforça processos de autocobrança e insatisfação, uma vez que o corpo idealizado se apresenta como meta permanente e nunca plenamente alcançável.

O estado de cansaço excessivo surge justamente pela ausência de contentamento com o que se faz. Quando a pessoa atinge uma meta, rapidamente estabelece outra ainda mais exigente. Esse ciclo de auto exigência leva ao esgotamento mental, uma vez que o ponto de satisfação parece sempre fora de alcance. Na tentativa constante de alcançá-lo, o indivíduo se empenha de forma cada vez mais intensa, o que acaba enfraquecendo suas próprias capacidades, levando a um desgaste profundo, “pois a depressão aqui não se refere a uma tristeza profunda, mas a um cansaço exaustivo, haja vista que parece ser impossível atingir algo que coincida com o horizonte” (BERNABÉ; HUGO, 2022, p. 124).

Com isso, Byung-Chul Han também aborda a ausência de uma atenção contemplativa na sociedade contemporânea, fundamental para a criação e o desenvolvimento do pensamento crítico. No entanto, essa atenção não se sustenta em um contexto marcado pela superprodução e pelo desempenho, no qual

o indivíduo não encontra tempo para refletir sobre si mesmo e acaba reproduzindo padrões previamente estabelecidos como modelos de sucesso.

No contexto da Educação Física, é possível associar essas reflexões à forma como o corpo e o desempenho são compreendidos na contemporaneidade. A lógica da sociedade do cansaço se manifesta na valorização da performance e da produtividade corporal, muitas vezes desconsiderando as necessidades individuais e o cuidado com o corpo. Dessa forma, as práticas corporais deixam de ser espaços de saúde, prazer e convivência, tornando-se meios de autocobrança.

Para os estudantes de Educação Física, o corpo passa a ser visto como um “cartão de visitas desses futuros profissionais”, como apontam Felden et al. (2016), o que pode gerar uma pressão constante para se adequar aos padrões culturais dominantes. Dantas (2011) nos mostra que a busca pelo enquadramento do corpo a valores idealizados também se associa à busca pela felicidade: “o culto ao corpo apresenta-se como instrumento de adequação a valores ligados à estética, ao comportamento e aos estados de ânimo” (Dantas, 2011, p. 901). Nesse contexto, cresce a procura por procedimentos estéticos como soluções rápidas para insatisfações, enquanto um corpo magro, belo e jovem se torna um mandamento associado ao sucesso e à felicidade (Dantas, 2011).

Além disso, os limites do corpo são constantemente ultrapassados com o auxílio de tecnologias, em uma tentativa de alcançar padrões irreais de estética. A lógica produtiva também incide sobre o corpo, orientando práticas que visam atingir o ideal de perfeição estabelecido socialmente.

Assim, o cuidado com o corpo deixa de ser apenas uma prática de saúde e se transforma em um imperativo social marcado por excessos. Sob a promessa de juventude e felicidade permanentes, difundem-se discursos que associam bem-estar à constante otimização corporal. Nesse cenário, saúde e estética se fundem, e o autocuidado assume um caráter quase obrigatório, gerando sentimentos de culpa e inadequação.

Dantas (2011) ainda argumenta que discursos midiáticos e de autoajuda levam os indivíduos a acreditarem que qualquer imperfeição é resultado de negligência pessoal. Dessa forma, o corpo passa a ser percebido como totalmente moldável e responsabilidade exclusiva do indivíduo, sustentando uma busca incessante por um ideal corporal.

Bauman (2007) aponta que a busca pela boa forma, ao contrário da saúde, configura-se como um processo interminável, no qual o sujeito permanece constantemente insatisfeito e impulsionado a buscar novos níveis de aperfeiçoamento: “A luta pela boa forma é uma compulsão que logo se transforma em vício. Cada dose precisa ser seguida de outra maior” (BAUMAN, 2007, p. 123 apud Dantas, 2011, p. 905).

No contexto da Educação Física, essa dinâmica adquire maior intensidade, pois o corpo não é apenas vivido, mas também exposto, avaliado e constantemente comparado. A hipermodernidade descrita por Lipovetsky evidencia como a imagem corporal se converte em capital simbólico, atravessando a

formação acadêmica e a futura atuação profissional desses estudantes, que passam a experimentar o corpo não apenas como instrumento de trabalho, mas como exigência de validação social.

Com isso, torna-se primordial discutir a relação entre auto exigência e desempenho na sociedade contemporânea. Nesse sentido, Hannah Arendt, apresenta o pensamento como possibilidade de ruptura. Segundo Arendt (apud Bernabé; Hugo, 2022), quando o indivíduo reconhece que não sabe aquilo que acreditava saber, inicia um processo genuíno de reflexão. Esse movimento questiona e desestabiliza valores e certezas previamente estabelecidos, permitindo ao sujeito estranhar a si mesmo, reconhecer seus próprios limites e abrir espaço para uma compreensão mais profunda de sua existência. Dessa forma, ao valorizar o parar, o não fazer e a atenção, Byung-Chul Han aponta para uma forma de vida orientada ao bem-viver, em oposição a uma existência reduzida à lógica da produção e da auto-imagem baseada no olhar do outro.

5. APLICAÇÃO

A aplicação do projeto integrador intitulado *Corpo, Performance e Exaustão: Impactos da Cultura do Desempenho na Saúde Mental de Estudantes de Educação Física* iniciou-se no dia 18 de maio de 2026, por meio da plataforma Google Forms (ver Anexo A).

Foram elaboradas 15 perguntas, sendo 14 objetivas e 1 discursiva, com o objetivo de realizar um levantamento quantitativo e qualitativo acerca da temática central da pesquisa junto aos estudantes do 3º período do curso de Educação Física da Faculdade UNOPAR de Pará de Minas (ver Anexos B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N e O).

O questionário produzido na plataforma foi encaminhado ao professor da turma, Diego Henrique Soares de Oliveira, responsável por disponibilizá-lo aos estudantes. Após o preenchimento pelos participantes, iniciou-se o levantamento e a análise dos dados obtidos, possibilitando a organização dos resultados para posterior apresentação e discussão com a turma.

A segunda etapa da aplicação ocorreu no dia 22 de maio de 2026, por meio da realização de uma roda de conversa com os estudantes de Educação Física, com a finalidade de apresentar os resultados obtidos no questionário e promover reflexões acerca dos impactos da cultura do desempenho, da pressão estética e da autocobrança na saúde mental dos universitários (ver Anexo P).

A apresentação ocorreu de forma dinâmica e participativa, contando com o envolvimento dos integrantes do projeto, dos estudantes e do professor responsável pela turma (ver Anexo Q). Durante o momento, foi possível associar os conhecimentos construídos a partir do levantamento bibliográfico às experiências e percepções relatadas pelos participantes, favorecendo diálogos críticos e reflexivos sobre corpo, performance, saúde mental e os desafios contemporâneos relacionados à busca constante por produtividade e perfeição estética.

Dessa forma, a aplicação do projeto possibilitou não apenas a socialização dos resultados obtidos, mas também a construção de um espaço coletivo de escuta, troca de experiências e conscientização acerca da importância do equilíbrio entre saúde mental, corpo e qualidade de vida no contexto universitário.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto teve como objetivo analisar como a cultura do desempenho, aliada às dinâmicas da hipermodernidade, do culto ao corpo e da pressão estética, influencia a saúde mental de estudantes de Educação Física. Ao longo do desenvolvimento da pesquisa, foi possível compreender que as exigências contemporâneas relacionadas à produtividade, ao desempenho e à construção de uma imagem corporal idealizada atravessam diretamente a constituição subjetiva desses estudantes, produzindo impactos significativos em sua saúde mental e em suas formas de se relacionar consigo mesmos e com o próprio corpo.

A pesquisa bibliográfica permitiu aprofundar discussões acerca da sociedade contemporânea e da lógica da autoexploração descrita por autores como Byung-Chul Han, Gilles Lipovetsky e Zygmunt Bauman, evidenciando como o sujeito contemporâneo passa a internalizar cobranças relacionadas à performance, à estética e à produtividade. No contexto da Educação Física, essas exigências tendem a assumir maior intensidade, uma vez que o corpo ocupa papel central tanto na formação acadêmica quanto na futura atuação profissional.

A aplicação do questionário e a realização da roda de conversa permitiram aproximar a discussão teórica da realidade vivenciada pelos estudantes inquiridos. Os resultados obtidos demonstraram a presença de sentimentos relacionados à autocobrança, pressão estética, necessidade de validação corporal e preocupação constante com desempenho e aparência física. Além disso, a atividade em roda de conversa, possibilitou a construção de um espaço coletivo de escuta, diálogo e reflexão crítica, favorecendo trocas significativas entre todos os presentes.

Uma das experiências mais marcantes do projeto foi perceber o nível de identificação dos estudantes com as discussões apresentadas durante a roda de conversa. Muitos participantes relataram situações relacionadas à pressão para corresponder a padrões corporais e expectativas sociais, evidenciando como essas demandas impactam não apenas o corpo, mas também aspectos emocionais e psicológicos. Além dos conhecimentos teóricos construídos ao longo da pesquisa, o desenvolvimento do projeto contribuiu significativamente para o crescimento acadêmico e profissional dos integrantes, especialmente no que se refere às habilidades de escuta, trabalho em equipe, organização, comunicação e desenvolvimento de práticas extensionistas voltadas à promoção de saúde mental e reflexão social. Apesar dos resultados positivos alcançados, reconhece-se que a pesquisa possui limitações relacionadas ao número de participantes e ao recorte específico da amostra analisada. Dessa forma,

futuras pesquisas podem ampliar a investigação para outros cursos universitários e diferentes contextos sociais, buscando compreender como a cultura do desempenho atravessa distintas realidades acadêmicas e profissionais.

Por fim, conclui-se que discutir corpo, performance e saúde mental na contemporaneidade torna-se cada vez mais necessário, especialmente em uma sociedade marcada pela busca incessante por produtividade, perfeição e reconhecimento. Assim, espera-se que este trabalho possa contribuir para o fortalecimento de debates críticos sobre saúde mental universitária, formação humanizada e construção de relações mais saudáveis com o corpo e consigo mesmo.

ANEXOS

Anexo A – Questionário formulado na plataforma Google Forms

Corpo, Performance e Saúde Mental: vivências de estudantes de Educação Física

Este questionário faz parte de uma pesquisa acadêmica de caráter bibliográfico e reflexivo sobre cultura do desempenho, corpo e saúde mental entre estudantes de Educação Física, intitulada de: *Corpo, Performance e Exaustão: Impactos da Cultura do Desempenho na Saúde Mental de Estudantes de Educação Física*.

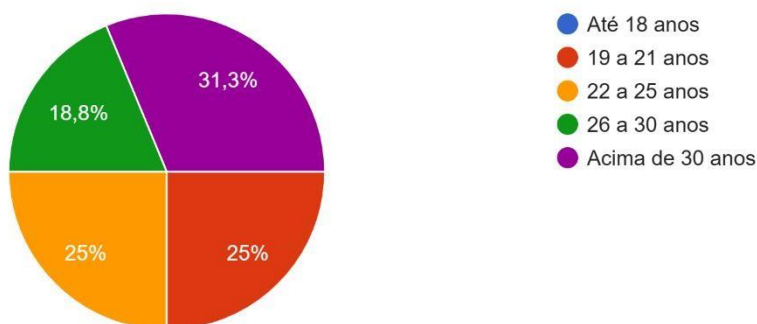
As respostas são anônimas e serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos.

Email *

Anexo B – pergunta 1/15 que corresponde a idade dos inquiridos.

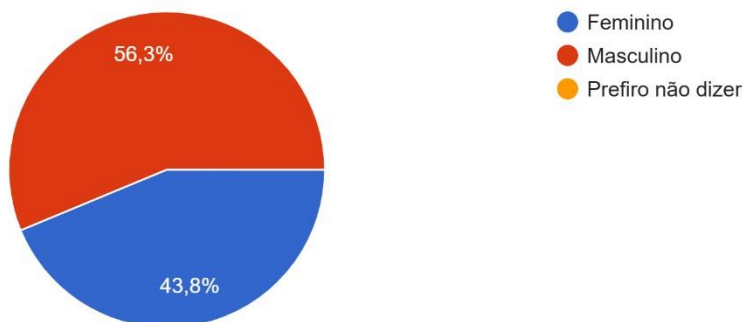
1. Faixa etária

16 respostas



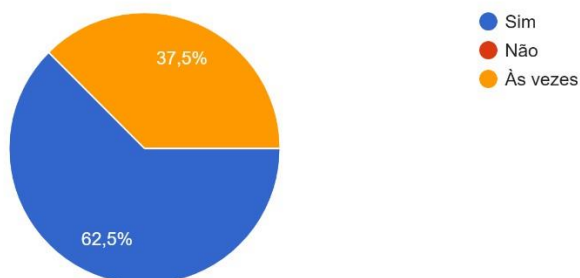
Anexo C – pergunta 2/15 que corresponde ao gênero dos inquiridos.

2. Gênero
16 respostas



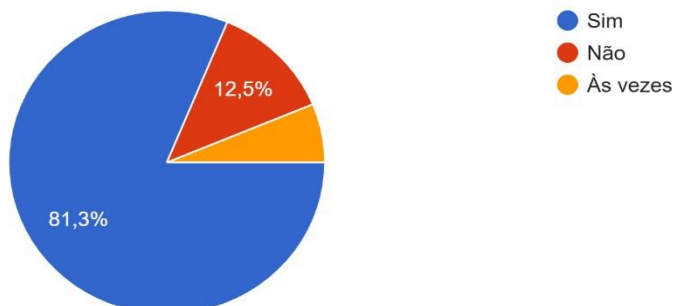
Anexo D – pergunta 3/15.

3. Você sente que existe pressão para manter um corpo considerado “ideal” dentro da área da Educação Física?
16 respostas



Anexo E – pergunta 4/15.

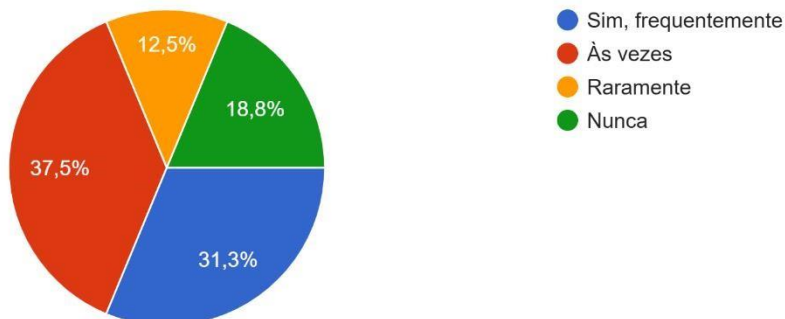
4. Sua aparência corporal influencia a forma como você percebe sua futura competência profissional?
16 respostas



Anexo F – pergunta 5/15.

5. Você já se comparou fisicamente a colegas ou profissionais da área?

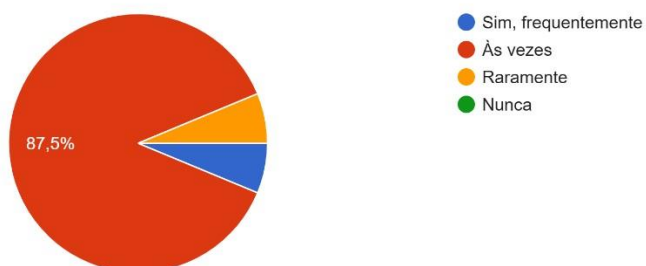
16 respostas



Anexo G – pergunta 6/15.

6. Você sente pressão para apresentar alto desempenho físico e/ou acadêmico?

16 respostas



Anexo H – pergunta 7/15.

7. Com que frequência você sente necessidade de estar constantemente melhorando seu corpo ou desempenho?

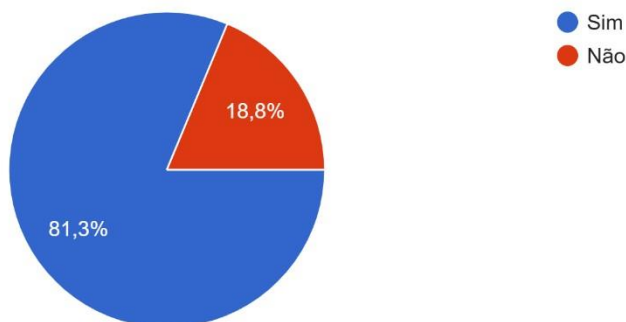
16 respostas



Anexo I – pergunta 8/15.

8. Você acredita que o curso contribui para aumentar cobranças relacionadas ao corpo e à performance?

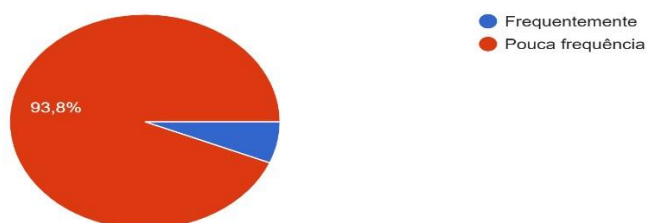
16 respostas



Anexo J – pergunta 9/15.

9. Com que frequência você sente ansiedade relacionada às exigências do curso ou da profissão?

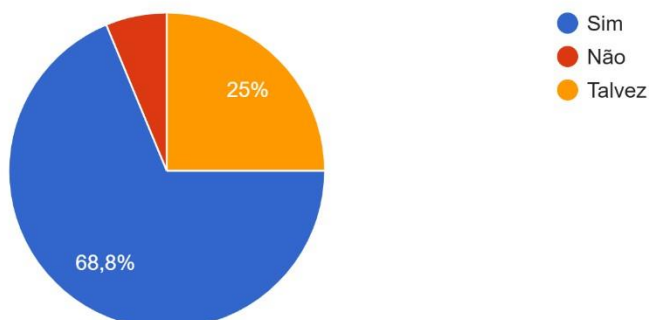
16 respostas



Anexo K – pergunta 10/15.

10. Você acredita que, por cursar Educação Física, existe uma maior cobrança estética sobre seu corpo?

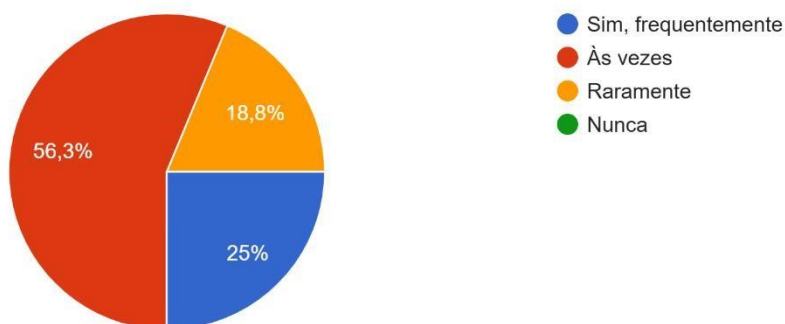
16 respostas



Anexo L– pergunta 11/15.

11. Você sente pressão para ter um corpo considerado “ideal” dentro da sua área de formação?

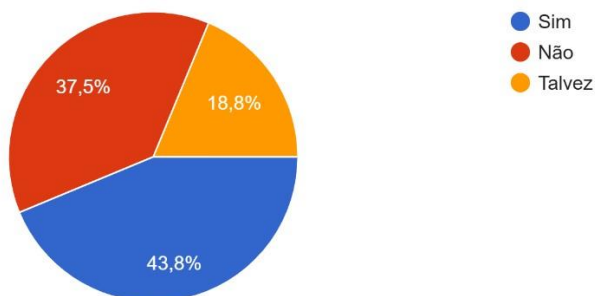
16 respostas



Anexo M– pergunta 12/15.

12. Você associa a aparência corporal à competência profissional na Educação Física?

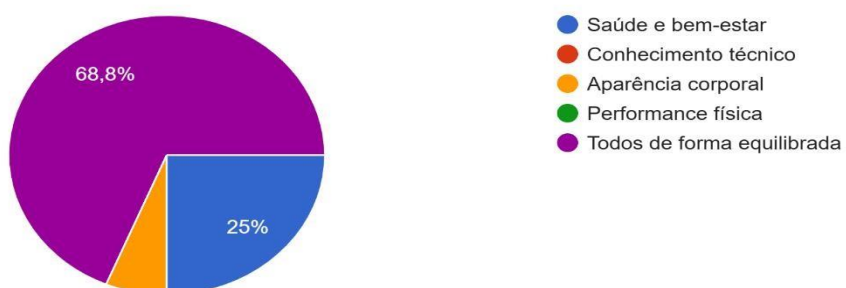
16 respostas



Anexo N– pergunta 13/15.

13. Para você, o ambiente da Educação Física valoriza mais:

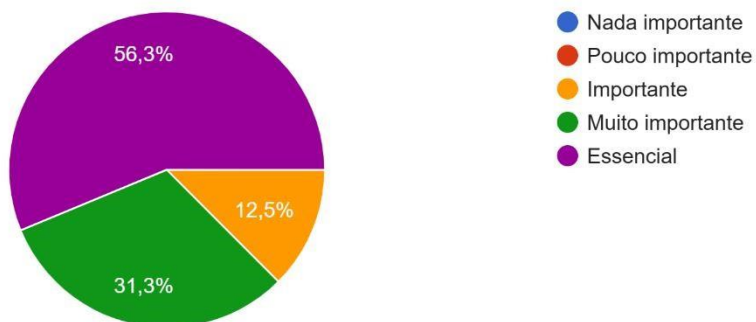
16 respostas



Anexo O– pergunta 14/15.

14. Na sua percepção, discutir saúde mental na formação em Educação Física é:

16 respostas



Anexo O– pergunta aberta 15/15.

15. Em uma palavra ou frase curta, como você descreveria sua relação envolvendo sua saúde mental e seu corpo?

16 respostas

Persistência

o corpo sente tudo

Muito boa

Bem-estar

Ele se complementa para um melhor resultado

Construção

Boa

Auto cuidado

Ótima

Não tenho problemas.

Simone Martins compromemisso

Saúde física e mental, o mínimo necessário.

Ambos estão trabalhando juntos pelo mesmo objetivo! Então é uma relação saudável!

Frenquente cobrança para uma melhor performance e ser exemplo

Uma relação em construção

Dependentes

Anexo P– apresentação dos integrantes do Projeto Integrador, em formato de roda de conversa, com os estudantes de Educação Física.



Anexo Q– foto dos estudantes de Educação Física, dos alunos de Psicologia e do Professor Diego, após roda de conversa.



REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. *Vida líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

DANTAS, Jurema Barros. Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 3, p. 898-912, 2011. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/52775/1/2011_jbdantas1.pdf. Acesso em: 03 mar. 2026.

FERREIRA, Fabio Alves; SANTOS, Givaldo Henrique Gomes. A condição do indivíduo na pósmodernidade: leituras de Bauman e Lipovetsky. *Sinais, Vitória*, v. 22, n. 1, p. 81-89, Jan./Jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.25067/s.v22i1.15981>.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2024. eBook.

LE BRETON, David. *A sociologia do corpo*. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006.

LE BRETON, David. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas: Papirus, 2003.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamaso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista Katálisis*, Florianópolis, v. 10, n. esp., p. 37-45, 2007.

LIPOVETSKY, Gilles. *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Bancarolla, 2004

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. *Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea*. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.