

Imagem corporal na adolescência: o papel da educação física escolar como ferramenta educacional

Body image in adolescence: the role of school physical education as an educational tool

Natalia Cristina de Assis¹

Marcus Vinicius Bonfim Ambrosio (Orientador)²

RESUMO

Este estudo teve como objetivos analisar o fenômeno da imagem corporal e suas manifestações durante a adolescência, além disso, pretendeu investigar o papel da educação física escolar como ferramenta educacional no desenvolvimento da consciência corporal e da imagem corporal positiva, e finalmente, analisar o papel do professor de educação física, enquanto agente transformador e mediador do conhecimento. Para tanto, foi realizado o levantamento de artigos já publicados, por meio da revisão bibliográfica, nas bases de dados da ScieElo e PePsic. Com base nas análises realizadas, verificou-se que a imagem corporal se apresenta como um fator importante na adolescência, portanto, deve ser tratada com a devida atenção. Constatou-se, que a educação física escolar contribui para o desenvolvimento da consciência corporal e imagem corporal positiva, por possuir, dentre outras competências, a capacidade de desenvolver no aluno, a consciência crítica da percepção corporal.

Palavras-chave: adolescência. ambiente escolar. educação física escolar. ferramentas educacionais. imagem corporal.

ABSTRACT

This study aimed at analyzing the body image phenomenon and its manifestations during adolescence; furthermore, it intended to investigate the role of school physical education as an educational tool in the development of body awareness and positive body image, and finally, to analyze the role of the physical education teacher, as a transforming and mediating agent of knowledge. For this, a survey of previously published articles was carried out, by means of a bibliographic review, in the ScieElo and PePsic databases. Based on the analyses performed, it was verified that body image presents itself as an important factor in adolescence, therefore, it must be treated with due attention. It was found that school physical education contributes to the development of body awareness and positive body image, for having, among other competencies, the ability to develop in the student, the critical awareness of body perception.

Keywords: Adolescence; school physical education; body schema; educational tools; body image.

¹ Graduanda do curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais-PUC MG; e-mail: natalia.atolentino@gmail.com

² Professor do Departamento de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais-PUC MG.

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade, muito se discute sobre o período da adolescência e suas manifestações, em virtude disso, os estudiosos, tem produzido cada vez mais, livros, revistas e publicações, acerca desse tema. Para BOCK (2007) os conceitos sobre a adolescência, foram sendo construídos socialmente ao longo dos anos, considerando a época e a cultura local em que os adolescentes estão inseridos, até chegar ao que entendemos sobre esta fase atualmente. Por se tratar de um assunto bem complexo, a adolescência tem se tornado um tema de interesse para os estudiosos da psicologia e de outras áreas da ciência, que tem como interesse comum, compreender todo o processo que envolve o adolecer e assim, “levar aos pais e educadores um saber mais técnico sobre a adolescência, instrumentando profissionais e pais a lidarem com eles de modo mais competente e eficaz. ” (BOCK, 2007, p. 64)

A princípio, associam essa fase da vida somente a fatores biológicos, isto é, ao estado e à capacidade em que o corpo se encontra fisicamente, porém, apenas as mudanças biológicas não são suficientes para fazer com que a criança se torne adulta, sendo então necessárias, transformações internas, como, por exemplo, as alterações cognitivas e psicossociais, para que a maturidade seja alcançada (FERREIRA; FARIAS; SILVARES, 2010).

Neste sentido, e, já adentrando ao tema desta pesquisa, Fantineli *et al.*, (2020) corroborando com a afirmação supracitada, acrescentam, que durante a adolescência em decorrência das transformações biopsicossociais, a preocupação com a própria imagem corporal se tornará cada vez mais acentuada. Entende-se por imagem corporal a maneira como o sujeito percebe e idealiza o seu corpo mentalmente.

Destarte, a imagem corporal é um apanhado dos pensamentos e sentimentos que o sujeito tem em relação ao próprio corpo e por este motivo se configura como uma experiência pessoal. Logo, a maneira como o sujeito percebe e vivencia o próprio corpo, traduz como ele se percebe, percebe o mundo à sua volta, deste modo, o seu comportamento é influenciado principalmente em sua relação com o outro. É importante ressaltar que a imagem corporal é determinada e influenciada socialmente, portanto, está constantemente se modificando (CASH; PRUZINSKY, 1990 apud BARROS, 2005).

Portanto, ainda que a percepção da imagem corporal se configure como uma experiência subjetiva, ou seja, “baseada na nossa realidade corporal e nos significados das experiências vividas, constituídas pelas nossas relações sociais e pelos aspectos de nossa personalidade” (NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015, p. 98), ela vai se estabelecer e se constituir socialmente, por meio da relação do sujeito com o outro.

Nesta perspectiva, pode-se apontar o ambiente escolar como um potente espaço de interação social e trocas de experiências, que modulam a forma como os adolescentes se percebem e projetam mentalmente o seu corpo. Tal constatação, reforça os levantamentos obtidos, em um dado estudo, no qual, os adolescentes enfatizam que “para eles, o bom relacionamento estabelecido com os outros, as amizades, os momentos de descontração, diversão e os espaços da escola que propiciam essas situações, são aspectos marcantes e de maior importância” (LEITE *et al.*, 2016, p. 345). Posto isto, fica claro a importância de utilizar-se do ambiente escolar para abordar, discutir, informar e conscientizar sobre este e outros temas

referentes à adolescência, contribuindo assim, para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

A prática educativa deve se orientar por objetivos relacionados ao controle da composição corporal, mas que também considerem outras dimensões correlatas e não menos importantes, como a nutrição, a atividade física, a saúde, a percepção e a cultura corporal, com abordagens diferenciadas por sexo. (FERREIRA *et al.*, 2013, p. 26)

A educação física escolar neste sentido, se apresenta como ferramenta educacional, pois, se relaciona diretamente com a cultura corporal do movimento, sendo esta, expressada por meio dos jogos, danças, esportes e ginástica. Ferreira *et al.*, (2013) enfatizam, que a disciplina, por meio das práticas corporais, além de influenciar e impactar na composição corporal, também oferece mecanismos para o desenvolvimento saudável da percepção corporal, por possibilitar a oportunidade de mediação e experiência corporal significativa.

Contudo, para alcançar resultados positivos, primeiramente, o professor de educação física deve estar ciente do seu papel, enquanto “promotor de desenvolvimento da identidade corporal e um tutor de resiliência” (NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015, p. 98) e posteriormente, deve buscar conhecimento, elaborar atividades que desenvolvam a conscientização dos adolescentes sobre si e seu corpo, para este ser capaz de fazer uma análise crítica em relação aos padrões estéticos que a sociedade impõe.

Para tanto, buscou-se responder os seguintes problemas de pesquisa: de que maneira a insatisfação com a imagem corporal pode se tornar um fator de risco para os adolescentes, prejudicando e interferindo no seu desenvolvimento integral? O uso de ferramentas educacionais, tendo como referência os conteúdos da educação física, podem estimular a conscientização e reflexão crítica do adolescente a respeito do corpo saudável e da sua imagem corporal? Como o professor de Educação Física, enquanto mediador e agente transformador, pode contribuir e estimular nos seus alunos, o desenvolvimento da imagem corporal positiva?

Por último, cabe destacar que o presente estudo teve como objetivos analisar o fenômeno da imagem corporal e suas manifestações durante a adolescência, além disso, pretendeu investigar o papel da educação física escolar como ferramenta educacional no desenvolvimento da consciência corporal e da imagem corporal positiva, e finalmente, analisar o papel do professor de educação física, enquanto agente transformador e mediador do conhecimento.

1.1 METODOLOGIA

Os dados do presente estudo, foram coletados por meio do levantamento bibliográfico de artigos já publicados no período entre 1999 a 2022 na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e os Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPsic). Posteriormente, a fim de otimizar a busca, utilizaram-se os descritores: adolescência, educação física escolar, ambiente escola, ferramentas educacionais e imagem corporal (Vide Quadro 1).

A caracterização da pesquisa, ficou da seguinte forma:

- Utilizou-se como procedimento a revisão bibliográfica, pois, este tipo de pesquisa “permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto.” (FONSECA, 2002, p. 32 apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 37).
- A abordagem de pesquisa utilizada foi a qualitativa, pois, este método busca “explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas” (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 32)

- O objetivo da pesquisa, foi descritivo, já que “esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade” (TRIVIÑOS, 1987 apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 35) por meio de dados já disponíveis.

O referencial teórico foi estruturado e dividido em capítulos, por ordem de relevância de acordo com a problemática da presente pesquisa, distribuídos da seguinte forma:

- Adolescência
- Imagem corporal na adolescência
- A adolescência e o ambiente escolar
- A disciplina de educação física e o papel do professor na adolescência

Quadro 1- Distribuição da quantidade de estudos analisados de acordo com os descritores utilizados

Base de dados	Descritores	Artigos encontrados	Artigos utilizados
SciELO	“adolescência AND educação física escolar”	11	0
	“adolescência AND imagem corporal”	30	6
	“adolescentes AND imagem corporal”	194	6
	“ferramentas educacionais AND educação física escolar”	0	0
	“adolescente AND ambiente escolar”	51	0
	“adolescência AND ambiente escolar	25	0
PePSIC	“adolescência AND educação física escolar”	0	0
	“adolescência AND imagem corporal”	1	0
	“adolescente AND imagem corporal”	1	0
	“ferramentas educacionais AND educação física escolar”	0	0
	“adolescente AND ambiente escolar”	0	0

Fonte: autoria própria (2022)

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Adolescência

Por se tratar de um assunto bem complexo, a adolescência tem se tornado um tema de interesse para os estudiosos da psicologia e de outras áreas da ciência, que tem como interesse comum, compreender todo o processo que envolve o adolecer e assim, “levar aos pais e

educadores um saber mais técnico sobre a adolescência, instrumentando profissionais e pais a lidarem com eles de modo mais competente e eficaz” (BOCK, 2007, p. 64).

A adolescência é uma fase que envolve transformações biopsicossociais bastante complexas, nas quais, de acordo com Valle e Mattos (2010) a personalidade e a atuação social do sujeito são diretamente afetadas, por este motivo, a maneira como o sujeito se adapta e se comporta nesta etapa, se torna motivo de preocupação.

Destarte, Campos *et al.*, (2019) definem a adolescência como uma fase, na qual, inúmeras transformações comportamentais e estruturais acontecem, principalmente nas dimensões biopsicossociais, configurando-se como um período de transição entre a infância e a fase adulta, que se inicia por volta dos 12 anos e se estende até os 18 anos, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente. O início da adolescência ocorre junto à puberdade, caracterizada pelas mudanças corporais, já o fim desta fase, está associada às mudanças sociais, quando o adolescente completa as etapas do seu desenvolvimento (BRASIL, 2007 apud FERREIRA; FARIAS; SILVARES, 2010). Nesta fase, o indivíduo vai estabelecer a sua identidade adulta através das referências dos seus pais e da sociedade em que está inserido, para isso, necessitará fazer uma reformulação dos conceitos que tem de si mesmo, desconstruindo a percepção da sua imagem corporal infantil para poder projetar-se na vida adulta (KNOBEL, 1992 apud NEIVA; ABREU; RIBAS, 2004).

No decorrer da adolescência, em virtude dessas transformações físicas, o adolescente, passa a ter uma preocupação acentuada, na medida em que vai se percebendo e identificando a sua nova imagem corporal, essa preocupação se exterioriza, e a maneira como ele é visto pela sociedade, se torna importante (OLIVEIRA; MACHADO, 2021).

As transformações vivenciadas, como a perda do corpo infantil e a reestruturação corporal podem trazer sofrimento ao adolescente na busca pela aceitação social, gerando preocupações com a imagem corporal, a forma como se apresenta e se relaciona, o corpo que tem e como ele é reconhecido (OLIVEIRA; MACHADO, 2021, p. 2664).

De acordo com Aerts *et al.*, (2011) a preocupação com o corpo, pode ser justificada diante da padronização do corpo magro, que a sociedade e a mídia estabelece como o ideal. A pressão da família, grupo de pares e dos amigos, também podem influenciar na construção mental da imagem corporal do adolescente. Vale evidenciar, que é durante a puberdade que se desenvolvem as características sexuais secundárias, como, por exemplo, o crescimento dos seios e alargamento dos quadris nas mulheres, nos homens, é percebido o surgimento dos pelos faciais e uma mudança no tom da voz. Essas alterações físicas ocorrem de forma natural, gradativa e são importantes para que o adolescente busque uma nova identidade e abandone a percepção da imagem corporal infantil. Contudo, a falta de adequação entre o corpo idealizado e o corpo real pode contribuir para a insatisfação da imagem corporal.

Neste sentido, Pereira *et al.*, (2013) complementam, que diante de uma identidade ainda em formação, bem como, as diversas transformações que estão ocorrendo no corpo do adolescente, faz com que este se torne vulnerável às influências socioculturais. Os autores justificam, que o adolescente desejando ter o corpo belo e magro, tido como ideal pela sociedade, não ficará satisfeito com o próprio corpo, se este, não corresponder ao corpo idealizado. Outra justificativa para a preocupação com o peso corporal, é segundo os autores, o receio de não serem aceitos pelo grupo ao qual fazem parte.

Por isto, a adolescência não pode ser resumida a uma etapa de mudanças físicas, já que o aspecto psicológico está presente e se faz necessário para alcançar a maturidade, devendo então ser compreendida como um período multifacetado e bastante complexo (VALLE; MATTOS, 2011). É importante ressaltar, que a sensação de insegurança aliada à preocupação com o corpo na adolescência são sentimentos que ficam demasiadamente exacerbados nesta fase, logo, se a imagem corporal do adolescente não corresponder à imagem idealizada por ele,

sua autoestima poderá ficar comprometida e a sua saúde mental prejudicada (FANTINELI *et al.*, 2020).

3 A IMAGEM CORPORAL NA ADOLESCÊNCIA

Primeiramente, é importante ressaltar que a imagem corporal e a autoestima não possuem o mesmo sentido, apesar de estarem intimamente interligadas. A autoestima é entendida como “as emoções e a avaliação que a pessoa faz sobre si, sobre o mundo e sobre seu futuro.” (MARRONI; SOUZA; HULTZ, 2019, p. 230). Por outro lado, entende-se por imagem corporal, a maneira como o sujeito percebe e idealiza o próprio corpo através da sua mente, sendo esta imagem, construída durante todas as fases da vida, influenciada por questões culturais e sociais, como a mídia, família e amigos (SILVA *et al.*, 2015). Trata-se de uma experiência subjetiva, fundamentada por meio da percepção, sentimento, pensamento e comportamento do sujeito em relação ao próprio corpo (PEREIRA *et al.*, 2009). Destarte, a imagem corporal é constantemente modificada, na medida em que o indivíduo constrói e destrói a sua imagem, na tentativa de buscar o corpo ideal (BARROS, 2005).

A imagem corporal desconstrói-se e reconstrói-se sob o cerne estável da identidade, que dá ao sujeito, referências primordiais de si. Esse dinamismo relaciona-se com o desenvolvimento da imagem corporal. Possibilita ao sujeito ressignificar elementos de sua vida e incorporá-los, num novo significado, à sua identidade (SCHILDER, 1980; TAVARES, 2003 apud NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015, p. 98).

Entretanto, a imagem corporal não é formada apenas pela percepção corporal, mas também na maneira pela qual cada pessoa de acordo com a sua personalidade interpreta as sensações, experiências e vivências em seu corpo, e este processo é estruturado de acordo com os fatores externos que vão ocorrendo na vida e nas relações sociais do sujeito (PEREIRA *et al.*, 2013). Se estabelece por meio da interação entre as pessoas através dos aspectos biológicos, emocionais, relacionais e contextuais, caracterizando-se como um construto complexo e peculiar no que se refere às experiências perceptivas, afetivas, cognitivas e comportamentais do próprio corpo (VERAS, 2010).

Uma vez que a imagem corporal é dinâmica e a percepção desta, pode ser influenciada por diversos fatores, tanto internos, quanto externos, como a família, amigos, padrões de beleza, mídia e atualmente as redes sociais, é necessário, apontar a cultura do corpo perfeito como um importante agente fomentador de beleza utópico. Esse padrão dissemina, por intermédio dos veículos de comunicação, a ideia do corpo perfeito, contribuindo substancialmente para que o adolescente passe a se preocupar com a sua aparência corporal e “essa preocupação tende a aumentar devido aos efeitos emocionais e físicos da maturação sexual” (FERREIRA *et al.*, 2013, p. 25).

Na adolescência, o corpo, por ser a parte mais material e visível do eu, desempenha grandes papéis nas percepções, desta forma, na medida em que o retrato de si mesmo estabelece uma conexão com a percepção de outros atributos individuais, a maneira de pensar sobre si enquanto pessoa e os mecanismos de interação social, são afetados (ASSIS; AVANCI, 2004, p. 63).

[...] o corpo é experienciado e visto através de, pelo menos, duas diferentes perspectivas. A primeira refere-se às muitas mudanças que ocorrem no âmbito cognitivo, afetivo e social; a segunda está associada à estética socialmente aceita na atualidade, a qual chega a todos os indivíduos através da mídia. O efeito desses processos incide diretamente no autoconceito, o qual corresponde às descrições que a pessoa faz de si própria e que acabam por definir sua noção de si mesmo, correspondendo também a aspirações sobre como ela desejaria ser. (LEMES *et al.*, 2018, p. 4290)

Nesta perspectiva, Ciampo *et al.*, (2010) acrescentam, que pelo motivo da imagem corporal estar associada à percepção, emoção, sentimento e pensamento do sujeito em relação ao próprio corpo, a aparência física se torna um fator importante, deste modo, se esta aparência diferir da imagem corporal idealizada, o adolescente entra em conflito com o próprio corpo gerando insatisfação. A insatisfação com a imagem corporal, neste sentido, pode ser caracterizada pelo sentimento negativo do sujeito com a sua própria imagem, e este fenômeno acontece quando a imagem real se distancia da imagem idealizada. Esta insatisfação pode desencadear comportamentos de risco, como a baixa autoestima, depressão e os transtornos alimentares, por exemplo.

Ainda que as mudanças físicas, psicológicas e comportamentais da adolescência sejam complexas, elas também são extremamente importantes na estruturação da imagem corporal, visto que estão diretamente associadas à maneira como o adolescente percebe a sua imagem corporal (CHAGAS, 2019). Na medida em que o adolescente busca pertencimento e reconhecimento ele se apresenta mais vulnerável aos ideais estéticos impostos pela sociedade, por este motivo, a imagem corporal se torna um fator importante principalmente nesta fase, pois, dependendo do comportamento adotado para lidar com a insatisfação corporal, a sua saúde pode ficar comprometida (CARVALHO *et al.*, 2020).

Na busca pelos ideais estéticos impostos, muitos adolescentes recorrem a dietas muito restritivas, ao exercício físico exagerado, ao uso de diuréticos e laxantes, de anabolizantes, assim como a procura por cirurgias plásticas estéticas desnecessárias. Tais comportamentos podem estar na gênese de transtornos alimentares como a anorexia nervosa, a bulimia e a compulsão alimentar, que podem comprometer, gravemente, a saúde dos jovens (CARVALHO *et al.*, 2020 p. 2770).

Para Machado e Oliveira (2021) o adolescente na busca por aceitação do grupo ao qual pertence, procura se adequar aos padrões de beleza deste, e quando não há satisfação com a própria imagem corporal, tende a recorrer aos procedimentos estéticos que podem comprometer a sua saúde, e esta insatisfação está diretamente ligada à comparação do corpo real com o idealizado.

Corroborando com a afirmação supracitada, Lemes *et al.*, (2018) acrescentam, que a adolescência é uma fase crítica na formação do adolescente diante da instabilidade física, psicológica e social. Nesta fase da vida a transformação do corpo é bastante evidenciada, a qual pode ocorrer de forma insatisfatória, contribuindo para que o adolescente faça uma autoavaliação distorcida do seu próprio corpo toda vez que houver uma insatisfação corporal resultante de uma avaliação subjetiva negativa da aparência física. Ainda de acordo com os autores, diversos estudos têm identificado elevada frequência no número de adolescentes insatisfeitos com a sua imagem corporal, e esta insatisfação se justifica tanto pelo fato dos adolescentes estarem vivenciando o processo de construção da sua identidade pessoal e social, quanto pelas diversas mudanças físicas, decorrentes da maturação biológica. Adolescentes que por ventura “não possuem os biótipos prescritos socialmente como adequados se preocupam excessivamente com a aparência física e manifestam insatisfação com a imagem corporal.” (LEMES *et al.*, 2018, p. 4290).

Em razão disto, os estudos recentes têm tido como foco, identificar formas para prevenir os quadros de imagem corporal negativa, ou seja, inibindo comportamentos, pensamentos, crenças e os sentimentos fortemente negativos em relação ao próprio corpo, através das experiências corporais, como, por exemplo, as experiências que podem emergir durante a atividade física, e com isso promover uma imagem corporal positiva, por meio da conexão do indivíduo com a sua realidade corporal, trabalhando a aceitação de si e dos outros, elaborando as perdas e reconhecendo as vulnerabilidades (NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015, p. 98).

A atividade física, dirigida ou não, pode ser um meio para retomar o desenvolvimento da imagem corporal, porquanto permite ao sujeito encontrar lugares de afeto, de novas

vivências corporais que ofereçam oportunidades de reconstruir a identidade, apesar das lacunas (CYRULNIK, 2004 apud NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015, p. 98).

Entende-se por imagem corporal positiva, o amor e a admiração pelo próprio corpo, ainda que a imagem corporal real não seja como a desejada. As atitudes, os pensamentos e os sentimentos do indivíduo sobre a sua aparência física devem condizer com a apreciação. A presença de sentimentos de felicidade e confiança com o próprio corpo, enaltecendo as qualidades e não as imperfeições, também caracterizam a imagem corporal positiva (AMARAL *et al.*, 2019).

4 A ADOLESCÊNCIA E O AMBIENTE ESCOLAR

Ao compreendermos a adolescência como uma experiência subjetiva, repleta de significados e interpretações que foram sendo construídos de acordo com a história, cultura e o contexto social que o adolescente está inserido, podemos afirmar que ela não é influenciada somente pela cultura, mas também constituída a partir dela, ou seja, se constrói através das referências, estereótipos e marcos históricos de cada sociedade. Nesse sentido, a socialização se apresenta como uma dimensão importante na adolescência, uma vez que por meio dos grupos de pares e amigos, o adolescente amplia suas referências e experiências na construção da sua identidade. Sendo assim, a escola é um ambiente importante principalmente na adolescência, tornando-se um espaço favorável à construção pessoal e coletiva, de crescimento e aprendizado, trocas de ideias e conhecimento entre os alunos (KOEHLER; GONZALES; MARPICA, 2021).

A escola possui um espaço de “excelência para que se cumpram as funções da educação e da aprendizagem dos conhecimentos, das artes, das ciências e da tecnologia” (MARQUES; CASTANHO, 2011, p. 24), portanto, deve assumir, papel importante de integração dos alunos, e de prepara-los para que estes, possam elaborar as diversas mudanças que são próprias da adolescência, neste sentido, o ambiente escolar deve estar preparado para atender as diversas necessidades do adolescente, justamente, por se tratar de um ambiente físico, psicológico, social e cultural que possibilita aos indivíduos o desenvolvimento global, por meio das atividades programadas realizadas dentro ou fora da sala de aula. Destarte, é neste espaço que ocorrem as trocas de experiências, os encontros e a socialização, através da relação do adolescente com o outro, por este motivo, a escola tem o dever de incentivar e conduzir o aluno visando o seu desenvolvimento integral. Neste sentido, o ambiente escolar é ideal para conscientizar o adolescente, dentre outras competências, a importância na adoção de comportamentos saudáveis (FANTINELI *et al.*, 2020).

O âmbito escolar pode auxiliar na orientação dos estudantes à adoção desses comportamentos, além da relação do adolescente com o próprio corpo, tendo em vista que nesta fase da vida ocorrem diversas mudanças físicas, psicológicas, cognitivas e sociais. Por conta disso, políticas públicas voltadas ao meio escolar se tornam necessárias, visando estratégias e planejamentos para uma maior aceitação do adolescente com o seu corpo (FANTINELI *et al.*, 2020, p. 3998)

De acordo com Silva e Oliveira (2016), o adolescente precisa conviver para aprender a conviver e neste caso, a escola se apresenta como ambiente ideal, uma vez, que o adolescente passa boa parte do seu tempo e da sua vida neste lugar. Portanto, a relação de convivência do adolescente com seus amigos e professores, bem como a troca de experiências com o outro, no contexto do ambiente escolar, é fundamental para o seu desenvolvimento integral.

Reitera-se a importância de considerar os estudantes adolescentes como atores e sujeitos de direitos, cujas concepções devem ser consideradas nas tomadas de decisão e nas iniciativas que visam intervir na rotina escolar. Há uma nova geração, diferente do estudante considerado ideal. Um adolescente cujas condições objetivas de vida precisam ser consideradas no modo como se articula e interfere na escola. (LEITE *et al.*, 2016, p. 346)

Por este motivo, é necessário enfatizar a importância de promover espaços de escutas, no qual, o adolescente consiga sentir-se acolhido e seguro para falar, refletir e pensar sobre as suas angústias, dificuldades e experiências, com liberdade para expressarem seus sentimentos, e dessa forma, serem capazes de lidar com as suas questões. Neste sentido a escola se apresenta como um espaço de múltiplas possibilidades para o desenvolvimento de ações e atividades que promovam no adolescente, dentre outras competências e capacidades, a consciência sobre a saúde e o seu bem-estar (KOEHLER; GONZALES; MARPICA, 2021).

5 A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O PAPEL DO PROFESSOR NA ADOLESCÊNCIA

Antes de adentrar no assunto especialmente proposto neste capítulo, é necessário abordar de maneira sucinta, a finalidade da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) lançada pelo Ministério da Educação, tem como objetivo, garantir uma adequação do currículo escolar nas instituições de ensino, levando em consideração a realidade da escola e dos alunos. O documento, que além de assegurar o direito dos estudantes ao conhecimento que favorece o seu desenvolvimento pleno, também regulamenta quais são as aprendizagens essenciais que os alunos devem desenvolver durante as etapas da educação básica (BRASIL, 2018).

Com relação à educação física escolar, a BNCC evidencia que a disciplina tem como competência específica promover a reflexão crítica sobre a saúde, entretanto, recomenda-se, que as aulas sejam apoiadas numa concepção ampliada de saúde, na qual, seja possível compreender a relação entre a saúde e a educação física escolar (MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, 2021).

É preciso adotar uma concepção ampliada de saúde, procurando inserir este tema no currículo e problematizá-lo, de forma articulada com os demais conhecimentos da cultura corporal de movimento, estimulando o (a) estudante a refletir criticamente sobre a complexidade do processo de promoção da saúde. (MANTOVANI; MALDONADO; FREIRE, p. 7, 2021)

Com relação ao potencial educativo da educação física, pode-se destacar a viabilidade em “socializar didaticamente os conhecimentos relacionados às dimensões biológicas, históricas, biomecânicas, filosóficas, políticas, estéticas, sociológicas, religiosas, psicológicas, técnicas e lúdicas do corpo e do movimento humano” (CORREIA; MOURA, 2018, p. 712). Além destes aspectos anteriormente mencionados, os autores complementam que a educação física escolar pode servir para introduzir os alunos no universo das práticas corporais e por meio do conhecimento científico problematizar como o ser humano, independente do gênero, raça, idade, condição física ou status social, acessa ou não o patrimônio histórico das manifestações corporais de movimento. Sendo assim, o direito a se movimentar de maneira crítica e criativa no ambiente escolar é essencialmente importante o ponto de vista da escola da cultura e da cidadania.

É fundamental frisar que a Educação Física oferece uma série de possibilidades para enriquecer a experiência das crianças, jovens e adultos na Educação Básica, permitindo o acesso a um vasto universo cultural. Esse universo compreende saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola. Experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente na Educação Básica. Para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde. (BRASIL, 2018, p. 213)

Certamente, quando se fala da disciplina de educação física e suas potencialidades, é preciso destacar o papel do professor de educação física, que possui grande potencial de se tornar a pessoa que pode oportunizar um espaço seguro, através da escuta e do diálogo, para

que o adolescente desenvolva a sua identidade corporal, possibilitando a conscientização em relação aos próprios sentimentos, às potencialidades e aos limites do corpo. (RABINOR; BILICH, 2002 apud NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015). Ainda de acordo com os autores, o professor de educação física pode se apresentar como um elemento essencial do desenvolvimento da identidade corporal, entretanto, precisa antes de tudo, compreender que o movimento corporal não se trata de um movimento em vão e sem sentido, pelo contrário, o movimento corporal é repleto de significados e histórias, expressadas corporalmente.

Ao considerar o professor de Educação Física como um tutor de resiliência, capaz de oferecer suporte à retomada do desenvolvimento da imagem corporal, não se deve perder de vista que este está diretamente relacionado às experiências corporais e que o movimento corporal é a fonte primordial destas experiências. É através do movimento que existimos e agimos no mundo. Se bem conduzida, a atividade física permite vivenciar sensações singulares capazes de propiciar um melhor reconhecimento do próprio corpo, seus limites e suas possibilidades (TAVARES, 2003 apud NEVES; HIRATA; TAVARES, 2015, p. 98).

Costa, Miranda e Lavoura (2016), corroborando com a afirmação supracitada, complementam, que o professor de educação física, que é um sujeito intelectual, além de atuar como organizador e mediador das atividades práticas, também é o responsável por atuar na formação intelectual dos estudantes. Entretanto, de acordo com Olímpio e Marcos (2015), para que o professor consiga atender às exigências do ato de educar hoje, ele primeiro deverá se desprender da educação que teve, para conseguir ouvir, através dos gestos e das palavras expressas o que seus alunos querem dizer.

Destarte, cabe ao professor de educação física escolar, estar atento aos temas que são relevantes para o adolescente, como a aparência física, padrões de beleza e a saúde corporal, entre outros. Estando ciente das necessidades e preocupações dos alunos, o professor deverá tratar pedagogicamente estes temas durante as aulas, para que desta forma, a aprendizagem dos alunos seja dotada de sentido e significado (DARIDO, 2004).

O tratamento contextualizado do conhecimento é o recurso que a escola tem para retirar o aluno da condição de espectador passivo. Se bem trabalhado permite que, ao longo da transposição didática, o conteúdo do ensino provoque aprendizagens significativas que mobilizem o aluno e estabeleçam entre ele e o objeto do conhecimento uma relação de reciprocidade. É possível generalizar a contextualização como recurso para tornar a aprendizagem significativa ao associa-la com experiências da vida cotidiana ou com conhecimentos adquiridos espontaneamente. (DARIDO, p. 77, 2004).

6 DISCUSSÃO

Com relação aos achados: no primeiro capítulo, descobriu-se que a adolescência, é de fato, uma etapa do desenvolvimento humano muito complexa, e isso se justifica, pelas intensas transformações, tanto externa, isto é, no corpo do adolescente, como também internamente, ou seja, as mudanças psicológicas, cognitivas, sociais e afetivas. Mas todas estas transformações biopsicossociais, cognitivas e afetivas são necessárias para o desenvolvimento do adolescente, para que este abandone a infância, amadureça e se torne uma pessoa adulta. Ainda sobre a adolescência, descobriu-se que não pode ser resumida a uma fase de transição e mudanças biológicas, mas sim, como uma construção social, isto é, a adolescência está inserida na cultura, sendo então, parte dela (OLIVEIRA; MACHADO, 2021).

No segundo capítulo, as principais descobertas, sugerem que a imagem corporal é considerada como um construto social, no qual, os fatores socioculturais possuem grande peso na maneira como o corpo é percebido e assimilado (BOCK, 2007). Destarte, a imagem corporal foi apontada como a percepção mental, dotada de sentimentos, que o indivíduo faz do seu corpo, e esta percepção é construída, por meio das experiências subjetivas que vão ocorrendo ao logo

da vida, portanto, a imagem corporal não é um fenômeno fixo. (PEREIRA *et al.*, 2013). Na adolescência, os achados sugeriram que a imagem corporal ganha mais notoriedade e se torna motivo de preocupação, pelo fato do adolescente ainda estar “construindo sua identidade pessoal, social e muitas mudanças ocorrem concomitantemente à maturação biológica, o que aumenta as preocupações com o corpo e a aparência.” (LEMES *et al.*, 2018, p. 4290). Por fim, foi sugerido, que a imagem corporal é um fator fundamental para o processo de construção de identidade do adolescente, podendo comprometer a saúde física e mental, dependendo do comportamento e atitude adotado.

No terceiro capítulo, os achados sugeriram, que o ambiente escolar se apresenta como fator de extrema relevância para o desenvolvimento da adolescência. Essa constatação é justificada pelo motivo da escola favorecer a socialização, as trocas de experiências, conhecimentos, sendo esta interação social fundamental para a construção da identidade do adolescente. Entretanto, é fundamental que a escola ofereça um ambiente seguro, de escuta e acolhimento, para que o adolescente tenha abertura para falar sobre suas angustias, preocupações ou qualquer outro assunto que ele julgar necessário (KOEHLER; GONZALES; MARPICA, 2021)

No quarto e último capítulo, as descobertas sugeriram, que a educação física escolar é importante para a imagem corporal na adolescência, uma vez, que a metodologia de ensino possibilita ao adolescente experimentar diferentes concepções sobre o corpo (PEREIRA; SILVA; LUDORF, 2022). Destarte, a disciplina de educação física dispõe de recursos educacionais voltados para a cultura corporal e o movimento, e por este motivo, possui capacidade para auxiliar o adolescente dentre outras competências, no seu processo de elaboração do novo esquema corporal e identidade, uma vez que oportuniza atividades que promovem a conscientização sobre o corpo saudável, bons hábitos e a prática regular da atividade física (CORREIA; MOURA, 2018) Os achados também sugerem, que o professor de educação física possui papel importante neste processo, pois, será ele o responsável pela mediação nesse processo de ensino-aprendizagem relacionado à cultura corporal de movimento, que envolve a motricidade e a expressão corporal, associados aos aspectos socioculturais da sociedade. Por estar inserido em um contexto sociocultural de ideias e cuidado com o corpo, o professor possui recursos educacionais para trabalhar o fenômeno da imagem corporal e desenvolver no adolescente o senso crítico e a consciência corporal.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou compreender a importância do fenômeno da imagem corporal durante a adolescência, bem como, as manifestações e implicações desta, no desenvolvimento biopsicossocial do adolescente. Neste caso, a imagem corporal apresentou-se como elemento fundamental para o desenvolvimento integral do adolescente, contribuindo, por exemplo, para a construção da sua identidade. Em relação à preocupação acentuada com o corpo, foi constatado que, das inúmeras transformações que acontecem simultaneamente no corpo, a aparência física por ser a parte mais visível, atrai a atenção do adolescente, desencadeando uma preocupação na maneira em como ele pensa que será visto pela sociedade. Sendo assim, estas constatações reforçam a necessidade de tratar o fenômeno da imagem corporal na adolescência, com a finalidade de auxiliar os adolescentes a desenvolverem uma imagem corporal positiva, para que, por meio do conhecimento, o adolescente consiga lidar com esta e outras questões relacionadas à adolescência.

Sobre a educação física escolar, os achados possibilitaram confirmar, que pelo motivo da disciplina ser de uma área que está diretamente relacionada com a cultura corporal e de movimento, pode atuar como ferramenta educacional fundamental no desenvolvimento da

consciência corporal e reflexão crítica do adolescente a respeito do corpo saudável, consequentemente, contribuindo para a construção da imagem corporal positiva. Os achados também possibilitaram confirmar a importância do professor de educação física para o desenvolvimento da imagem corporal positiva, atuando como mediador no processo de ensino-aprendizado, elaborando atividades e práticas corporais que favoreçam a reflexão crítica sobre o corpo. Possibilitando espaços de escuta, nos quais, os adolescentes possam se sentir seguros e acolhidos para falarem sobre suas angústias, dificuldades, sem receio de serem julgados ou reprimidos.

Em todo caso, os achados sugeriram, que para auxiliar os alunos sobre a imagem corporal e/ou outras questões relacionadas à adolescência, o professor precisa primeiramente, desprender-se da educação que teve e entender que a adolescência de hoje não é a mesma que ele vivenciou e por isso, deve desconstruir-se dos achismos, preconceitos e crenças sobre o período da adolescência, buscando ampliar seu conhecimento sobre a fase. Por fim, o professor deve buscar conhecer os seus alunos e a realidade na qual a escola está inserida, para que o conteúdo seja compatível com as necessidades e demandas que vão surgindo.

Apesar de ter sido possível levantar informações e estabelecer discussão sobre o assunto de interesse dessa pesquisa, foram encontrados poucos estudos relacionados à imagem corporal na adolescência no contexto escolar, nas bases de dados da SciELO e Psyc. Assim, espera-se que este estudo promova a reflexão e a motivação de novos estudos relacionados a este tema para que possamos compreender cada vez mais, os adolescentes como autores, dotados de sentimentos, experiências, histórias e não somente, figurantes, e que questões importantes sobre a adolescência, sejam validadas e abordadas no contexto escolar, com a intenção, de caminharmos para uma educação positiva, respeitosa e transformadora, primeiro, procurar conhecer quem é o aluno por trás do uniforme.

REFERÊNCIAS

- AERTS, Denise *et al.*, Percepção da imagem corporal de adolescentes escolares brancas e não brancas de escolas públicas do Município de Gravataí, Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília, v. 20, n. 3, p. 363-372, 2011.
- AMARAL, Ana Carolina Soares *et al.*, Apreciação corporal e aspectos associados entre adolescentes e mulheres jovens. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 68, p. 16-22, 2019.
- ASSIS, Simone Gonçalves; AVANCI, Joviana Quintes. **Labirinto de espelhos: formação da autoestima na infância e na adolescência**. ed. 20, Rio de Janeiro, Editora FIOCRUZ, 2004.
- BARROS, Daniela Dias. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **Revista História, Ciências, Saúde**. Manguinhos, v. 12, n. 2, p. 547-554, 2005.
- Bock, Ana Mercês Bahia. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**. v. 11, n. 1, p. 63-76, 2007.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- CAMPOS *et al.*, Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.

CARVALHO *et al.*, Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 7, p. 2769-2782, 2020.

CHAGAS, Larissa Mecca *et al.*, Percepção da Imagem Corporal e Estado Nutricional de Adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019.

FANTINELLI, Edmar Roberto *et al.*, Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 10 p. 3989-4000, 2020.

FERREIRA, Teresa Helena Schoen; FARIAS, Aznar Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**. Natal. v. 8, n. 1, p. 107-115, 2003.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. 1ª edição. Rio Grande do Sul. Editora da UFRGS, 2009.

KOEHLER, Sonia Maria Ferreira; GONZALES, Nathália Garcia Panacioni; MARPICA, Júlia Barbeito. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes. **Densidades**. Rio de Janeiro, n. 29, p. 168-185, 2021.

LEITE, Fernanda Moreira *et al.*, O sentido da escola: Concepções de estudantes adolescentes. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, n. 2, p. 339-348, 2016.

LEMES, *et al.*, Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes escolares do ensino fundamental da rede pública estadual de Canoas/RS, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 23, n. 12, p. 4289-4298, 2018.

MARQUES, Patrícia Batista e Castanho; SIQUEIRA, Marisa Irene. O que é a escola a partir do sentido construído por alunos. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**. v. 15, n. 1, p. 2333, 2011.

MANTOVANI, Thiago Villa Lobos; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. A relação entre saúde e Educação Física escolar: uma revisão integrativa. **Revista Movimento**. Porto Alegre, v. 27, p. 1-23, 2021.

MARRONE, Daniela Bergesch D'Incao; SOUZA, Luciana Karine de; HUTZ, Claudio Simon. O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. **Revista Avaliação psicol.** Itatiba, v. 18, n. 3, p. 229-238, 2019.

NEIVA, Kathia Maria Costa; DE ABREU, Mônica Martins; RIBAS, Tatiana Pereira. Adolescência: facilitando a aceitação do novo esquema corporal e das novas formas de pensamento. **Revista Psicologia**. São Paulo. v. 5, n. 2, p. 56-64, 2004.

NEVES, Angela Nogueira; HIRATA, Karina Mayumi; TAVARES, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes. Imagem corporal, trauma e resiliência: reflexões sobre o papel do professor de Educação Física. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**. v. 19, n. 1. p. 97-104, 2015.

OLIVEIRA, Michelle Rodrigues; MACHADO, Jacqueline Simone Almeida. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 6, n. 07, p. 2663-2672, 2021.

PEREIRA, Érico Felden *et al.*, Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. v. 9, n. 3, p. 253-262, 2009.

PEREIRA, Fernanda Nascimento *et al.*, Percepção do peso corporal e fatores associados em estudantes. **Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano**. São Paulo. v. 23, n. 2, p. 170-176, 2013.

SILVA, Simoni Urbano *et al.*, Estado nutricional, imagem corporal e associação com comportamentos extremos para controle de peso em adolescentes brasileiros, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 21. p. 1-13, 2018.

VALLE, Luiza Elena L. Ribeiro do; MATTOS, Maria José Viana Marinho de. Adolescência: as contradições da idade. **Revista Psicopedagogia**. São Paulo, v. 28, n. 87, p. 321-323, 2011.

VERAS, Aimorá Laus. Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro. v. 6, n. 2, p. 94-117, 2010.