

EDUCAÇÃO FÍSICA E IMAGEM CORPORAL: PERCEPÇÕES DE ALUNOS DE ENSINO MÉDIO DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DA CIDADE DE PELOTAS

TAMIRES JUNG DA SILVA¹; FELIPE WICKBOLDT DOS SANTOS²; FRANCIELE DA SILVA ILHA³

¹*Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física – jungtamiresh13@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física – felipe.wdsantos@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física – francieleilha@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O conceito de imagem corporal diz respeito às percepções, sentimentos e pensamentos que cada ser humano tem sobre o próprio corpo, assim, configura-se como uma experiência subjetiva e determinada a partir de dimensões fisiológicas e sociais. A imagem corporal não corresponde a algo estático, mas sim algo que passa por reformulações durante a vida, sendo a adolescência uma fase muito importante e sensível na estruturação da mesma (Cash; Pruzinsky, 1990).

Desse modo, comprehende-se que é fundamental explorar os agentes que podem exercer influência positiva sobre a imagem corporal em adolescentes, entre os quais destaca-se o contexto escolar. A escola pode contribuir na maneira com que os alunos experienciam seus corpos e, dentro do currículo, a Educação Física representa uma das poucas disciplinas em que o corpo está em foco, assim, é um cenário potente para o desenvolvimento da imagem corporal diante das vivências e da valorização do que o corpo pode fazer, em detrimento do que ele aparenta (Kerner; Haerens; Kirk, 2017).

O presente trabalho se debruçou sobre as perspectivas elencadas acima e teve como objetivo compreender a percepção de escolares do Ensino Médio sobre a influência das aulas de Educação Física na imagem corporal.

2. METODOLOGIA

O presente resumo configurou-se como uma pesquisa descritiva, transversal, de abordagem qualitativa, visando a compreensão de um fenômeno a partir da coleta de informações relacionadas a valores, atitudes, hábitos e representações (Minayo; Sanches, 1993).

Os sujeitos da pesquisa foram 20 alunos de ambos os sexos, de faixa etária de 17 a 19 anos de idade, estudantes do Instituto Federal Sul-rio-grandense Campus Visconde da Graça, localizado na cidade de Pelotas/RS.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Pelotas sob parecer 7.008.450. A participação na pesquisa deu-se após entrega do Termo de Assentimento para Menores de Idade e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelo responsável.

Como instrumentos de avaliação foram utilizados a Escala de Siluetas Brasileiras (Kakeshita, 2008) e um questionário composto de perguntas abertas e

fechadas. A análise dos dados realizou-se por meio de números absolutos, proporções categóricas e análise de conteúdo de Bardin (1977).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o intuito de compreender a influência das aulas de Educação Física na imagem corporal, os escolares primeiramente responderam às questões fechadas, assinalando o quanto se identificavam com as afirmações propostas. A tabela abaixo expressa os resultados.

Tabela 1. Identificação da influência da Educação Física na imagem corporal

Impactos das aulas de EF	(%)		
	Sim	Às vezes	Não
Sinto que estou desafiando meu corpo durante as aulas práticas de Educação Física.	65	30	5
Sinto que estou desenvolvendo novas habilidades com meu corpo nas aulas práticas de Educação Física.	80	15	5
Sinto motivação e orgulho de mim mesmo(a) quando consigo superar algum desafio nas aulas práticas de Educação Física (exemplo: realizar uma acrobacia, marcar um gol).	95	5	-
Sinto vergonha do meu corpo nas aulas práticas de Educação Física.	5	30	65
Sinto que meu corpo é capaz de realizar as atividades nas aulas práticas de Educação Física.	80	20	-

Fonte: autoria própria

Com base nos dados apresentados, é possível observar que a maioria dos alunos percebe as aulas de Educação Física como um espaço onde desafiam seus próprios corpos e desenvolvem novas habilidades. Para esses estudantes, a disciplina é um ambiente propício à exploração e potencialização das capacidades corporais, funcionando como um espaço de descobertas e experiências significativas. Destaca-se que 95% dos alunos relatam sentir motivação e orgulho de si mesmos ao superar desafios nas práticas corporais, enquanto 80% afirmam sentir-se capazes de realizar as atividades propostas.

Para melhor qualificar a investigação do estudo, os estudantes responderam à questão aberta: “As aulas de Educação Física o ajudam a se sentir bem em relação ao seu corpo? Como? Por que?”. Os participantes apontaram diferentes pontos de vista e as respostas foram divididas em 3

categorias formuladas *a posteriori*, foram elas: Saúde e bem-estar; Estética; Capacidades e habilidades.

Para 8 dos 20 alunos, a Educação Física está relacionada à forma como se percebem corporalmente, por uma perspectiva voltada à saúde e ao bem-estar. Destaca-se, por exemplo, a fala do aluno A10: “*Sim, gastando energia eu descarrego o ‘peso’ do dia a dia*”. Para esse grupo, as aulas contribuem significativamente ao promover os benefícios do movimento corporal, proporcionando uma sensação de saúde, equilíbrio e bem-estar. Além disso, nesse contexto, a disciplina funciona como uma válvula de escape diante do estresse provocado pelas demais grandes do curso técnico.

Os sentidos atribuídos por esses alunos corroboram com o que vem sendo apontado na literatura ao longo dos anos. Sabe-se que a imagem corporal é um fenômeno multifacetado, influenciado por inúmeros fatores, entre eles, a prática da atividade física. Gonçalves, Campana e Tavares (2012) apontam que a atividade física sistematizada favorece a autoestima e o bem-estar. Assim, reforça-se que a Educação Física, enquanto componente curricular que promove a prática corporal dentro do ambiente escolar, possui papel fundamental na construção e no desenvolvimento de uma imagem corporal positiva.

Dois estudantes relataram sentir, em determinados momentos, insegurança em relação ao próprio corpo durante as aulas de Educação Física. No entanto, a resposta da aluna A20 merece destaque: “*Às vezes no começo das aulas eu fico bem insegura por causa do meu corpo, mas após um tempo de aula eu começo a me sentir mais à vontade e me motiva para fazer mais exercícios, mesmo eu estando insatisfeita com meu corpo ainda sim fico um pouco melhor, por que sei que meus colegas não vão me julgar e os professores nos ajudam nos incentivando a sempre fazer o nosso melhor*”.

A partir desse relato, entende-se a Educação Física como um espaço seguro e acolhedor, onde é possível estabelecer relações positivas com os outros, mesmo diante de conflitos com a própria imagem corporal. Dessa forma, reforça-se a importância da dimensão social na construção da imagem corporal. Diferentes autores apontam que ela se forma tanto na relação consigo mesmo quanto na interação com o outro (Schilder, 1989; Goellner, 2007).

Outros oito alunos compreendem a Educação Física sob a perspectiva do desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, que podem ser adquiridas e aperfeiçoadas ao longo das aulas. Em destaque, a fala do aluno A8: “*Sim, pois consigo ver que consegui concluir a aula sabendo que meu corpo tem capacidade física*”, e a do A19: “*Sim. Quando consigo superar algo, me sinto mais confiante*”.

Para esses estudantes, as aulas contribuem para o fortalecimento da autoconfiança, auxiliando no reconhecimento de seus limites e potencialidades. Turtelli (2003) traz que experiências de superação física deixam marcas no corpo, transformando a forma como o indivíduo se percebe, ou seja, sua imagem corporal é ressignificada a partir das vivências motoras. Assim, o espaço escolar que permite aos alunos explorar seus corpos através de diferentes práticas corporais gera não somente sensações físicas, mas também emoções e significados, os ajudando a atribuir valor ao próprio corpo.

Apenas dois alunos afirmaram que a Educação Física não interfere em sua percepção ou relação com o corpo, e um estudante não soube expressar como se sente diante do questionamento.

4. CONCLUSÕES

Diante dos dados analisados, conclui-se que a Educação Física exerce um papel significativo na construção da imagem corporal de adolescentes, sendo percebida como um espaço de descobertas, superações e acolhimento. A maioria dos estudantes relatou sentimentos positivos relacionados ao corpo durante as aulas e elencaram benefícios das aulas sob óticas de saúde e bem-estar físico e mental, desenvolvimento de habilidades e superação de desafios. Assim, ressalta-se o potencial da Educação Física no desenvolvimento integral de jovens no ambiente escolar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. **Body images: development, deviance and change**. New York: The Guilford Press, 1990.
- GOELLNER, S. V. A produção cultural do corpo. In: LOURO, G. L.; FELIPE, J.; GO-ELLNER, S. V. (Org.). **Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, p. 28-40, 2007
- GONÇALVES, C.O; CAMPANA, A.N; TAVARES, M.C. **Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica**. Motricidade, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012.
- KAKESHITA, I.S. **Adaptação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. 2008. Tese de Doutorado (Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.
- KERNER, C.; HAERENS, L.; KIRK, D. **Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions**. European Physical Education Review, v. 24, n. 2, p. 255-265, 2017.
- MINAYO, M. C. S.; SANCHES, O. **Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade?** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.9, n. 3, p. 239-262, 1993.
- SCHILDER, P. **A Imagem do corpo: As energias construtivas da psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- TURTELLI, L.S. **Relações entre imagem corporal e qualidade de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica**. Mestrado em Educação Física. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.