

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES: UMA EXPERIÊNCIA DE APLICAÇÃO METODOLÓGICA

Ricardo Catunda
Universidade Estadual do Ceará – Brasil
Carlos Januário
Universidade de Lisboa - Portugal

INTRODUÇÃO E CONTEXTOS DA IMAGEM CORPORAL E ADOLESCÊNCIA

Atualmente, a sociedade tem sido caracterizada por uma cultura que elege o corpo como uma fonte de identidade. Por meio da mídia, que veicula propagandas com imagens de corpos ideais, atingindo principalmente os adolescentes, começa a existir uma busca por uma figura “perfeita”, o que leva as pessoas a se afastarem cada vez mais do seu corpo real (MARTINS; NUNES e NORONHA, 2008). Sob essa perspectiva, o jovem passa a acreditar que, para ser aceito pelos outros, é preciso que a sua imagem corporal esteja de acordo com os padrões estabelecidos, o que tende a gerar uma insatisfação com o corpo, além de acarretar alterações na percepção da imagem corporal (ANDRADE e BOSI, 2003; CONTI, FRUTUOSO e GAMBARDELLA, 2005).

Para os adolescentes, a autopercepção e a satisfação com a imagem corporal são fatores importantes em sua autoaceitação. Se esta percepção for discordante do corpo idealizado pelo adolescente, este fato pode gerar atitudes inadequadas que prejudicam seu crescimento e desenvolvimento. Alto grau de insatisfação com a imagem corporal é preditivo de situações depressivas, desordens psicossomáticas e distúrbios alimentares (CURRIE et al., 2008).

A imagem corporal é conceituada como uma construção multidimensional que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos (MCCABE e RICCIARDELLI, 2004; MCKAY-PARKS, 1997; BANFIELD e MCCABE, 2002; MUTH e CASH, 1997; THOMPSON, 1990).

O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado por diversos fatores tais como: sexo, idade e meios de comunicação, bem como, pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura (MCCABE e RICCIARDELLI, 2004; BANFIELD e MCCABBE, 2002).

A Imagem corporal descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e aparência física em relação a nós mesmos e aos outros. O componente subjetivo se refere à satisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal ou partes específicas (DAMASCENO et al., 2006).

Fatores históricos e atuais levam os indivíduos a se relacionar com seu corpo de modo satisfatoriamente positivo ou não, sendo estes as circunstâncias do passado que moldam a

forma de cada um enxergar a própria aparência. Os fatores atuais são as experiências de vida cotidiana que determinam como as pessoas pensam, sentem e reagem à sua aparência.

Os padrões culturais de beleza também são importantes na formação da imagem corporal e no modo como o indivíduo se relaciona consigo, sendo estes muitas vezes impostos pela sociedade. Sabe-se, porém, que as adversidades infringidas aos indivíduos pela cultura, família ou amigos não atingem sua imagem corporal de forma idêntica. A forma de pensar, sentir e reagir frente à percepção de atributos físicos influencia na caracterização da personalidade (CASTILHO, 2001).

O padrão de beleza valorizado na sociedade associado à magreza acaba por salientar os aspectos relacionados com a forma, desconsiderando a diversidade das constituições físicas que estão presentes na população e também aspectos de saúde (KAKESHITA e ALMEIDA, 2006; DAMASCENO et al., 2006; TEIXEIRA et al., 2006). Apesar de existirem valores de Índice de Massa Corporal (IMC) e Percentual de Gordura (%G) adequado para a saúde, acredita-se que o tipo físico possa ser determinado culturalmente. Indivíduos obesos apresentam imagens corporais negativas, o que evidencia a composição corporal como um dos fatores capazes de influenciar tal percepção (DAMASCENO et al., 2006; BLOND, 2008).

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR A IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES

Em 1996 a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) estabeleceu obrigatoriedade da disciplina de Educação Física no Ensino Básico (Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio). Esta obrigatoriedade que legalmente inclui a Educação Física como um componente curricular da Educação Básica, não está sendo suficiente para evitar a diminuição da oferta da disciplina. A disciplina anterior à lei “vagava” pela escola com características de atividade e alheia ao currículo, portanto, sem o compromisso declarado com o desenvolvimento de um conhecimento e ensino. Mesmo com a obrigatoriedade legal a Educação Física luta para se consolidar frente à comunidade escolar com a devida legitimidade para sua existência entre os pares e a sociedade.

Por meio das abordagens as teorias progressistas são elaboradas e justificadas politicamente, mas não são implantadas na práxis educativa. Dessa forma, não promove as mudanças reais necessárias e tão esperadas pela disciplina de Educação Física. Fica claro com isso, a existência de um “abismo” entre o discurso das pedagogias e a prática do professor no cotidiano de suas aulas. “Somos bons nos discursos, mas não avançamos, pelo menos, não o desejável e necessário, para além dos limites do discurso” (CAPARROZ e BRACHT, 2007).

Esse abismo aqui referido se amplia à medida que os professores não conseguem efetivar em suas aulas o que já foi concebido na teoria. A atuação dos professores ainda está longe do ideal, que exige planejamento, decisão e ação consciente, ocasionando a fuga de uma abordagem sistematizada dos conteúdos. O fato é que, a falta de legitimidade da Educação Física na escola reflete a pouca importância que é atribuída a esta por alunos e pais. Por não valorizarem, desconhecem a função educativa e a capacidade de influenciar positivamente a formação de valores e desenvolver um estilo de vida ativo e saudável. Aqui confirmamos nossa preocupação com a necessidade de que a Educação Física na escola assuma papel de destaque na promoção de hábitos de vida saudável com resultados na formação da imagem corporal.

Buscamos investigar a possível relação existente entre a Educação Física e a imagem corporal. O estudo de Marques (2009) encontrou correlação positiva entre a percepção de imagem corporal e o sentimento de competência nas práticas em matéria desportiva, resultando em motivação e maior empenhamento por parte dos alunos.

Fato positivo de um estudo desta natureza ser realizado na escola também se deve ao fato de obrigatoriamente se encontrarem institucionalizados os alunos para um processo educativo que irá repercutir ao longo da vida. A escola oferece uma plausível localização para a implementação de estratégias de promoção da saúde, principalmente porque abrange os momentos decisivos do desenvolvimento e da formação dos futuros adultos. Esta instituição passou a assumir uma dimensão maior na educação e deixou de se confinar ao seu papel redutor de transmissora de conhecimentos; há uma intenção de influenciar o estilo de vida de forma prática e ativa (MARQUES, 2010).

Entendemos como já definido nas emendas incluídas em Bruxelas 2011 à *Declaration of Madrid 'No Education without Physical Education'*, que o professor passa a ser o foco principal das preocupações no que se refere à responsabilidade e qualidade da intervenção. Será este, através de uma melhor organização de seus programas de ensino e compromisso com a aprendizagem dos alunos, o ator principal para que a Educação Física seja elevada ao patamar da legitimidade, uma vez que, esta só se sustenta atualmente na escola pela legalidade a ela auferida pela lei 9394/96 – Lei de Diretrizes e Bases da Educação.

Desse modo, investigar o projeto pedagógico da escola, a organização e aplicação dos programas, as aulas de Educação Física, os processos pré-interativos dos professores, a participação e empenho dos alunos na execução das tarefas propostas, os níveis de aptidão física e participação em atividades físicas e esportivas formais e informais e por fim a relação estabelecida com a formação da imagem corporal de adolescentes é o desafio que estamos perseguindo neste estudo.

OBJETIVOS DO ESTUDO

Tendo como questão central do estudo saber o que a escola e a disciplina de Educação Física desenvolvem para a formação e autopercepção da imagem corporal pelas adolescentes, segue os objetivos da pesquisa:

Objetivos Referentes aos Alunos:

1. Avaliar a percepção da imagem corporal das adolescentes e os fatores de caracterização associados;
2. Analisar a participação das alunas nas aulas de Educação Física;
3. Identificar níveis de aptidão física e a adesão às práticas de atividades físicas e esportivas dos alunos investigados.

Objetivos Referentes aos Professores:

1. Analisar os processos pré-interativos do professor;
2. Analisar a instrução do professor e os segmentos de atividade quanto às referências a imagem corporal;
3. Analisar as ações durante as aulas.

Objetivos Referentes às Escolas:

1. Verificar as mais valias do programa de formação no grupo experimental comparativamente ao grupo controle;
2. Verificar no Projeto Pedagógico a existência de atividades relativas à imagem corporal;
3. Identificar no Programa de Educação Física a existência de conteúdos voltados ao desenvolvimento da imagem corporal.

METODOLOGIA

Desenho da Pesquisa

A metodologia para a realização desta investigação tem natureza qualitativa e quantitativa, associada à pesquisa de campo do tipo experimental e comparativa. Segundo Gaya (2008) os estudos experimentais apresentam como característica principal, o fato do

investigador manipular a variável independente e lhe atribuir níveis, com a finalidade de poder contrastar ou comparar os possíveis efeitos sobre a variável dependente.

Participantes da Pesquisa e Unidade Geográfica de Realização

A investigação tem como participantes professores e alunas e como unidade geográfica de realização a escola. A seguir caracterizaremos as escolas pesquisadas e os participantes do estudo definindo amostra.

Caracterização das Escolas Pesquisadas

A **escola A (experimental)** tem como estrutura para o desenvolvimento das aulas de Educação Física uma quadra poliesportiva e salas. **A escola B (controle)** tem como estrutura para as aulas de Educação Física também quadra poliesportiva e salas. Ambas as escolas pesquisadas pertencem à Rede Pública de Ensino do Estado do Ceará, localizadas na cidade de Fortaleza, sendo os alunos com matrícula nestas escolas oriundos das classes populares. Tal escolha justifica-se pela necessidade de comparação entre instituições e alunos com características semelhantes para aplicação do programa experimental.

Universo da Pesquisa

O universo de participantes é composto por 450 alunos adolescentes do gênero feminino e quatro professores que atuam na disciplina de Educação Física.

Amostra Alunas

A amostra principal é formada por 170 alunas do Ensino Médio com faixa etária compreendida entre 14 e 18 anos. Neste estudo foi utilizada uma amostra não probabilística não intencional, sendo composto por 93 alunos da Escola A (54,7%) e por 77 alunos da B (45,3%).

Quadro 1 - Distribuição de alunos

ESCOLA	Universo	Frequência Absoluta	Frequência Relativa (%)
Escola A	250	93	54,7
Escola B	200	77	45,3
TOTAL	450	170	100,0

Amostra Professores

A amostra de docentes é composta por quatro professores de Educação Física que compõem a totalidade dos professores que atuam no Ensino Médio nas instituições investigadas. Na Escola A participa do estudo dois professores licenciados e especialistas. Na Escola B dois professores licenciados e especialistas. Os critérios de inclusão para os professores são: pertencer ao quadro docente permanente das escolas pesquisadas, ministrarem aulas de Educação Física às alunas envolvidas na pesquisa, assinar Termo de Consentimento, permitir a observação das aulas que serão utilizadas para a anotação de fatos relevantes à coleta de dados e aceitar participar do programa (grupo experimental). Serão excluídos do estudo os professores que não se enquadrarem em qualquer dos critérios listados para inclusão.

Instrumentos para Coleta de Dados

A coleta de dados realizada para a consecução do estudo e cumprimento dos objetivos da pesquisa, conta com diversos instrumentos aplicados às alunas e professores apresentados no quadro três.

Quadro 2 - Instrumentos utilizados para a coleta de dados

	Instrumento	Universo/Amostra
Alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Questionário Interação Social e Educação Física - Escala de Participação em Atividade Física e Esporte - <i>Escala de Evaluación de Insatisfacción Corporal en Adolescentes - EEICA</i> - SOFIT - Fitnessgram - Grupo Focal 	<p>450/170 alunos</p> <p>8 Grupos de 6 alunas</p>
Professores	<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista Retrospectiva - SOFIT 	04/04 professores
Escolas	<ul style="list-style-type: none"> - Projeto Pedagógico - Programa de Educação Física - Aplicação de Programa - Grupo Experimental 	<p>Escolas A e B</p> <p>Escola A</p>

Apresentaremos em seguida o detalhamento dos instrumentos utilizados descrevendo os procedimentos de aplicação.

Questionário de Interação Social e Educação Física

O questionário inicial foi aplicado a todas as alunas participantes do estudo e tem a função de caracterizar as adolescentes nos aspectos pessoais, sociais e culturais e identificar as atitudes e os objetivos que valorizam frente às aulas de Educação Física.

Escala participação em Atividade Física e esporte

Aplicado a todas as alunas trata-se de uma escala adaptada por Marques (2010) de um estudo europeu sobre a participação de jovens em atividades físicas e esportes e do "seven-day physical activity recall" que mede a atividade física formal e informal praticada pelos alunos.

Escala de Evaluación de Insatisfacción Corporal en Adolescentes – EEICA

Versão brasileira traduzida e adaptada para o português após prévia autorização dos autores da escala original por Conti et al. (2009). A EEICA é composta por 32 questões de auto-preenchimento na forma de escala *Likert* de pontos. Apresenta consistência interna e confirma a validade discriminante e concorrente e a reprodutibilidade para todos os subgrupos, apresentando valores satisfatórios quanto à compreensão e intervalo de tempo para finalização. Na análise fatorial exploratória foram retiradas as questões que apresentaram coeficiente de correlação inferior a 0,20. Na etapa seguinte, foram analisadas a confiabilidade e reprodutibilidade da escala, obtendo-se valores alfa de Cronbach variando de 0,66 a 0,93 e coeficiente de correlação intra-classe de 0,90.

Grupo Focal

Esta técnica foi aplicada às alunas selecionadas para discutir e comentar a questão foco do estudo a partir de sua experiência pessoal. A seleção das alunas obedeceu a critérios que levou em conta características comuns que possibilita o trabalho interativo e coleta do material discursivo/interativo.

Consideramos que dentre os instrumentos aplicados, esta técnica tem a vantagem de aprofundar o questionamento posto e “mergulhar” no universo real da vida das alunas, trazendo informações preciosas para a discussão que travaremos ao analisar os dados do estudo.

System for Observing Fitness Instruction Time - SOFIT

Este sistema de observação examina fases de decisão. A primeira fase refere-se à atividade dos estudantes individualmente e faz-se através da observação de um aluno pré-selecionado, determinando-se o seu nível de atividade física periodicamente. A segunda analisa o contexto da aula e a última o comportamento do professor. É uma técnica de observação de registro por intervalos (intervalos de 10 segundos) que ocorre durante o tempo

útil de aula. Os comportamentos são registrados numa ficha elaborada para esse efeito (Marques, 2010).

Entrevista Retrospectiva Pré-Aula e Pós-Aula

Utilizamos o guia de Januário (1996) com o intuito de conhecer e analisar os pensamentos do professor, as suas decisões didáticas, estratégias de ensino, objetivos de aprendizagem e conteúdos a desenvolver. A opção por este modelo de entrevista deve-se a utilização do momento que antecede a aula e logo após a realização da mesma, o que oportuniza ao professor uma análise de fatos e decisões recentes. Para o pesquisador a maior brevidade na aplicação, a objetividade das questões a serem colocadas e a possibilidade de análise das falas dos professores ato contínuo ao que observou nas três aulas em que cada professor foi entrevistado.

Testes de Aptidão Física e medidas Antropométricas

O instrumento utilizado na coleta de dados foi uma bateria de testes motores do FITNESSGRAM que é composto de testes que avaliam: a aptidão aeróbia, composição corporal, força e resistência muscular e flexibilidade das alunas. Trata-se de um programa educativo, desenvolvido para auxiliar o Professor de Educação Física na avaliação e educação da aptidão e atividade física de crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos. Na presente pesquisa os componentes associados à aptidão física relacionada à saúde foram analisados mediante aos resultados observados por meio da aplicação do Teste de Aptidão Física, composto por cinco itens: a) “sentar e alcançar”; b) flexibilidade de ombro; c) dobras cutâneas e Índice de Massa Corporal (IMC) e d) Teste de Vai e Vem. Para os testes em questão foram seguidos todos os procedimentos em relação à metragem, posicionamento e uso dos instrumentos e materiais e tempo adotados pelo protocolo de cada teste.

Análise Documental do Projeto Pedagógico da Escola

Lançamos mão da análise documental pelo fato dos documentos oficiais da escola ser fonte primária das informações que irão subsidiar resposta às questões da pesquisa no que se refere à escola. Assim, analisamos o Projeto Pedagógico no sentido de verificarmos a existência de estratégias e/ou programas voltados ao desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis e possíveis relações com a formação da imagem corporal.

Programa Unidade Aptidão Física

Utilizamos dentro do Programa que vinha sendo desenvolvido na escola pelos professores a Unidade de Ensino da aptidão física. Durante três aulas consecutivas em cada uma das turmas pesquisadas, os professores aplicaram atividades com o objetivo de apresentar uma metodologia dinâmica que possibilitasse aos alunos um maior tempo de participação e empenho motor. Para tal lançamos mão de temáticas como exercício físico e

gasto energético trabalhando a resistência aeróbia, força muscular e flexibilidade. Saúde e qualidade de vida com sistemas de treino em circuito e o reconhecimento do próprio corpo com experiências práticas de autopercepção da imagem corporal.

Tratamento dos Dados

Após a coleta, partiremos para a etapa da tabulação e tratamento dos dados que serão organizados e classificados de forma sistemática, passando pelas etapas de seleção, codificação e tabulação. A seleção é necessária por possibilitar a identificação de informações falsas, confusas ou distorcidas. Na codificação classificaremos os dados para análise, agrupando-os sob determinadas categorias e atribuindo códigos, números ou letras, de modo que a cada item seja atribuído um significado. Na tabulação os dados quantitativos oriundos do questionário serão analisados pelo programa *Statistical Package for the Social Sciences* – SPSS versão 20.0. As técnicas de correlação e da estatística multivariada serão utilizadas. Com a análise qualitativa pretendemos ultrapassar os dados procurando possíveis explicações, implícitas nos discursos, documentos e depoimentos, estabelecendo configurações e fluxo de causa e efeito. Para este fim utilizaremos a Análise de Conteúdo que é uma técnica de tratamento de dados qualitativos que se aplica a “discursos” extremamente diversificados. A partir das categorias serão denominadas as subcategorias, de forma a classificar mais especificamente as unidades de registro.

Desse modo considera-se que esta pesquisa conseguirá responder à questão inicial impulsionadora do projeto, sendo fonte de conhecimento para que possa submeter-se a outras afirmações que poderão ser elaboradas de um novo contexto.

REFERENCES

- ANDRADE, A.; BOSI, M.L.M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição, Campinas**, 16: 117-25 2003.
- BANFIELD, S.S., & MCCABE, M.P. An evaluation of the construct of the body image. **Adolescence**, 37: 373-393, 2002.
- BLOND, A. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: a review. *Body Image*, 5: 244-250, 2008.
- CAPARROZ, F. E.; BRACHT, V. O tempo e o lugar de uma didática da Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 28, n. 2, p. 9-20, jan. 2007.
- CASTILHO, S.M. **A imagem corporal**. 1. ed. Santo André, SP: ESETEC Editores Associados. 2001.
- CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, 18: 491-497 2005.
- CONTI, M. A. et al. A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 19: 509-528 2009.

CURRIE, C. et al. Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: World Health Organization. 206 p. **Health policy for children and adolescents**, 5: 2008.

DAMASCENO, V.O., VIANNA V.R.A., VIANNA J.M., LACIO M., LIMA J.R.P., NOVAES J.S. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev Bras Ci e Mov**. 14: 81-94, 2006.

GAYA, A. **Ciencias do Movimento Humano: Introdução a Metodologia de Pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

JANUÁRIO, C. **Do pensamento do professor à sala de aula**. Coimbra: Almedina, 1996.

KAKESHITA, I.S., ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev Saúde Pública**, 40: 497-504, 2006.

MARQUES, A. (2010). A escola, a Educação Física e a promoção de estilos de vida activos e saudáveis – estudo de caso. **Tese de doutoramento**, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

MARTINS, D.F.; NUNES, M.F.O; NORONHA, A.P.P. Satisfação com imagem corporal e alto conceito em adolescentes. **Psicologia: Teoria e Prática**. 10: 94-105, 2008.

McCABE, M. P., & RICCIARDELLI, L. A. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. **Adolescence**, 39: 145-166, 2004.

McKAY-PARKS, P.S., & READ, M.H. Adolescent male athletes: body image, diet and exercise. **Adolescence**, Chicago, 32: 593-603, 1997.

MUTH, J. L.; & CASH, T. F. Body-image attitudes: What difference does gender make? **J Appl Soc Psychol**, Bethesda, .27: 1438-1452, 1997.

TEIXEIRA, P.J., GOING S.B., HOUTKOOPEL, L.B., CUSSLER, E.C., METCALFE, L.L., BLEW, R.M. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. **Med Sci Sports Exerc**, 38: 179-88, 2006.

THOMPSON, J.K. **Body image disturbance: assessment and treatment**. New York: Pergamon, 1990.

Address: Street: Clemente and Silva, 800 - Maraponga - Cep. 60711445

Fortaleza-Brazil - E-mail: ricardo.catunda@uece.br