

## EDUCANDO PARA AUTOESTIMA: UMA ATIVIDADE ESCOLAR SOBRE PRESSÃO ESTÉTICA DO PIBID EM UMA ESCOLA PÚBLICA DA CIDADE DE PELOTAS - RS.

Naiane Chaves e Chaves <sup>1</sup>  
Taís Lilge Scheer <sup>2</sup>  
Shaiane Lessa dos Santos <sup>3</sup>  
Thomás da Luz Rodrigues <sup>4</sup>  
Elisa Machado Milach <sup>5</sup>

### RESUMO

Este relato de experiência descreve atividades realizadas pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) de Ciências Biológicas em uma escola pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, com foco na pressão estética e seus impactos na saúde mental e sexual. A proposta foi incentivar uma abordagem crítica sobre a mídia e promover discussões sobre a diversidade de corpos e identidades. As atividades abordaram temas como transtornos alimentares, questões de gênero e sexualidade, e o papel da mídia na disseminação de padrões de beleza, explorando como redes sociais, televisão e revistas influenciam as expectativas sobre os corpos. Através de dinâmicas interativas, slides, reportagens e atividades lúdicas, os estudantes discutiram estereótipos e a diversidade dos corpos humanos. Um dos momentos significativos foi a comparação entre órgãos genitais e flores, enfatizando a diversidade na natureza. A conclusão do trabalho apontou que as atividades contribuíram para o desenvolvimento de uma relação mais saudável dos adolescentes com seus corpos. A pressão estética, muitas vezes invisível, tem sérios impactos na saúde mental e física, e a escola desempenha um papel crucial em capacitar os estudantes a resistir a essas pressões, promovendo uma cultura de aceitação e valorização da diversidade. Desafiar os padrões impostos pela sociedade e pela mídia é fundamental para a construção de uma identidade saudável e autêntica.

**Palavras-chave:** Ciências biológicas, Relato de experiência, Educação sexual, Saúde Mental.

1 Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pelotas - RS, [Naianechvs@gmail.com](mailto:Naianechvs@gmail.com);

2 Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pelotas - RS, [Lilgescheertais@gmail.com](mailto:Lilgescheertais@gmail.com);

3 Graduando do Curso de Ciências Biológicas na Universidade Federal de Pelotas - RS, [shaianelessadossantos44@gmail.com](mailto:shaianelessadossantos44@gmail.com);

4 Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pelotas - RS, [tho.l.rodrigues@gmail.com](mailto:tho.l.rodrigues@gmail.com);

5 Professor orientador: Mestre em Ciências, Colégio estadual Dom João Braga - RS, [elisamilach@gmail.com](mailto:elisamilach@gmail.com).



## INTRODUÇÃO

A pressão estética é um tema complexo que afeta tanto a forma como os jovens se veem quanto sua saúde mental e física. Ao longo da história, os padrões de beleza mudaram, passando de corpos mais robustos, que simbolizavam força em tempos de dificuldade, para o ideal atual de magreza, frequentemente associado à autodisciplina e ao sucesso (Hercovici; Bay, 1997). Essa transformação, intensificada pela influência das redes sociais, televisão e outros meios de comunicação, impõe desafios consideráveis no ambiente escolar, onde os estudantes ainda estão em processo de formação. Inspirados pelos princípios de uma educação libertadora, como os defendidos por Freire (1987), e considerando que a sexualidade envolve uma mistura de sentimentos, percepções e fatos, conforme Ribeiro (2005) nos lembra, os alunos do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) desenvolveram uma atividade inovadora em uma escola pública de Pelotas, no Rio Grande do Sul. O objetivo desta pesquisa é promover uma reflexão crítica sobre como a pressão estética pode impactar a saúde mental e sexual dos estudantes, ao mesmo tempo em que incentiva o reconhecimento e a valorização da diversidade dos corpos e identidades.

A justificativa para essa abordagem está na necessidade de desconstruir os padrões estéticos que, de forma sutil, influenciam a maneira como os jovens se percebem. Lopes (2003) ressalta que a alfabetização científica pode ajudar a tratar temas delicados, como a educação sexual, de forma acessível e contextualizada, criando um ambiente de aprendizado mais inclusivo. Assim, a atividade propõe uma analogia entre a diversidade encontrada na biologia floral, como na família Fabaceae, cuja corola lembra o clitóris, e a diversidade dos corpos humanos, mostrando que, assim como na natureza não existem padrões fixos, os modelos impostos podem afetar profundamente a saúde mental e física dos adolescentes. Além disso, o trabalho aborda temas importantes, como os transtornos alimentares, questões de gênero e sexualidade, demonstrando como a pressão estética está ligada a problemas como bulimia, anorexia, depressão e ansiedade. Por meio de apresentações, dinâmicas interativas e





debates, os alunos tiveram a oportunidade de compartilhar suas inseguranças e refletir sobre os estereótipos propagados pela mídia. Rodrigues (2006) destaca a importância de romper os tabus relacionados ao corpo, evidenciando o papel da escola em capacitar os jovens para resistirem a essas pressões.

Em resumo, este trabalho mostra que o uso de recursos didáticos inovadores, como a analogia com a biologia floral, pode desmistificar os padrões de beleza impostos pela sociedade e promover um ambiente de aprendizado que valoriza a saúde mental e a diversidade. Dessa forma, a atividade contribui para a construção de identidades mais autênticas e resilientes, reforçando o papel fundamental da escola na formação de sujeitos críticos e conscientes de sua própria singularidade.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho foi realizado pelos alunos participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) de ciências biológicas da Universidade Federal de Pelotas com o turno noturno de uma escola pública na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul. As atividades foram iniciadas colocando professores e alunos sentados juntos na biblioteca da escola, sendo elas divididas em dois momentos, o modelo expositivo é muito útil para transmitir conhecimento em um curto período de tempo (Nex; Santos, 2017) mas ao tratar de um tema sensível como Pressão estática, o objetivo era que os alunos tivessem capacidade de construir um pensamento crítico e que aquela aula não fosse esquecida facilmente, portanto foi utilizado o modelo expositivo-dialogado, dando a estes alunos o conhecimento prévio e depois abertura para a participação ativa.

A atividade foi iniciada com uma apresentação de slides introduzindo o contexto da histórico dos padrões de beleza e as mudanças do que era reconhecido como belo ao longo dos séculos, o que antes era uma demonstração de poder social e financeiro, hoje é associado ao sucesso, sendo a aparência física responsabilidade apenas da própria vontade. Após tal contextualização histórica, foi pedido para que todos os alunos ficassem de pé e um professor ou pibidiano fosse até a frente de todos e dissesse uma insegurança sua com uma parte do corpo, como por exemplo ter o nariz grande ou ser muito baixo, e todos que se identificassem com tal insegurança se juntariam a ele na frente da sala.





Imagem 1: Professores, alunos e participantes do PIBID durante a dinâmica de inseguranças compartilhadas.

Depois da dinâmica, passou para uma nova parte em exposição de slides, desta vez trazendo os efeitos da pressão estética a saúde mental, apresentando aos alunos e professores transtornos alimentares e de imagem como bulimia e anorexia, depressão, ansiedade e casos de distorção corporal que leva a utilização excessiva de procedimentos estéticos. E como forma de mostrar o papel da mídia, seja através de revistas ou das mídias digitais em tempos de Instagram® e Tiktok®. Foi feita uma nova dinâmica, em que os alunos e professores foram divididos em grupos menores e receberam títulos de matérias recentes envolvendo a forma física de famosos, e a partir destes títulos foi pedido que os grupos debatessem internamente e depois dividissem com os demais o título da matéria e pontos que haviam gerado debate entre eles.





Imagem 2: alunos do programa PIBID, durante a apresentação sobre transtornos alimentares.



Imagem 3: alunos e professores em grupos durante a dinâmica sobre títulos de matérias.

Seguindo o formato já estabelecido, foram abordados estão papel de gênero e como a pressão estética afeta a sexualidade: relações sexuais e os mitos gerados pela mídia, falocentrismo e cirurgia íntima. Durante a elaboração da atividade envolvendo educação sexual, foi pensado em como abordar genitálias com adolescentes, visto que além de no auge da puberdade imagens reais de vulva e pênis poderia causar desconforto e constrangimento, temos o fator que educação sexual e sexualidade é um grande tabu, afinal o corpo humano é afetado pela religião, grupo familiar e outros inconvenientes sociais e culturais (Rodrigues, 2006).



A escola conta com cerca de três hectares de área verde, foi então que surgiu a ideia de utilizar a analogia de flores e genitais, assim como na natureza existe uma grande diversidade de formas e cores, o mesmo ocorre no corpo humano. Com a ideia de utilizar as flores como ferramenta lúdica, foram utilizadas espécies da família Fabaceae, que possui um gênero chamado Clitoria devido ao formato da flor ser semelhante a um clitoris, Orchidaceae e Rosacea para exemplificar a vulva humana. Já para a diversidade peniana as famílias utilizadas para a mesma analogia, foram Cyperaceae e Araceae, além de em ambos os casos frutos terem sido utilizados como pepino e banana para a diversidade de tamanho peniano e mamão e morango para a diversidade de cores e formatos da vulva.

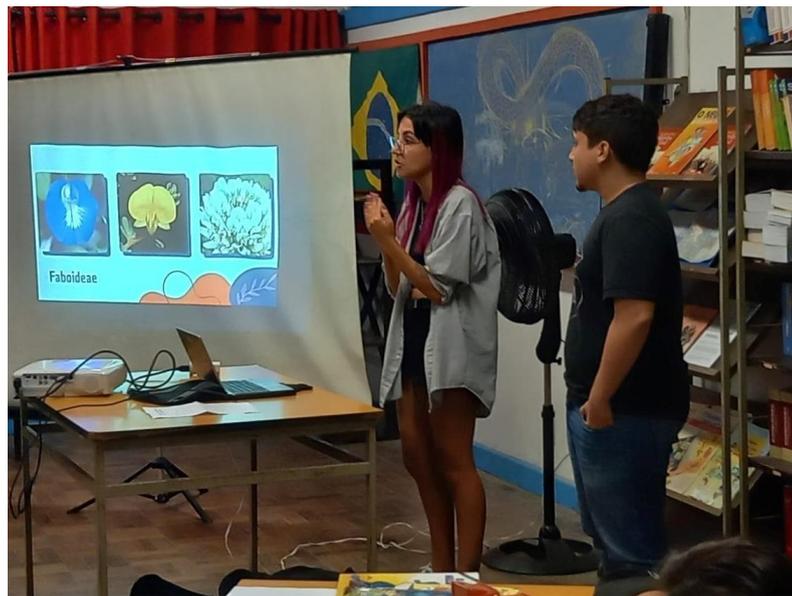


Imagem 4: Alunos participantes do programa PIBID, durante a apresentação da analogia entre flores e órgãos genitais.

Para encerrar a atividade, foram trazidos exemplos do que pode caracterizar um problema: verrugas, inchaço, mau odor e qual o tamanho de um micropênis. E que em casos como estes o problema deve ser tratado no médico e não um motivo de insegurança.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta do presente trabalho foi trazer um debate relevante para os alunos, independente das idades, apesar de durante a puberdade que as mudanças físicas são mais visíveis e caracterizadas pelo desenvolvimento sexual (Melo Neto, 2012) na intenção de conscientizar sobre a relação entre sua aparência física e sua saúde mental e sexualidade. Afinal, a sexualidade é algo natural e necessário, a maioria dos seres vivos faz sexo na intenção única de reprodução mas os seres humanos foram além, vendo a sexualidade como forma de obtenção de prazer e a manifestação da mesma para outros fins (Ribeiro, 2006). No Brasil





existem poucos estudos focados na auto estima dos jovens (Melo Neto, 2019), então quanto mais cedo tratarmos a sexualidade de tal forma e incentivarmos os jovens a ter uma boa relação com seus corpos, mais saudável será a saúde sexual, mental e a manifestação da sexualidade em sociedade.

A atividade obteve uma grande quantidade de debates, principalmente durante as dinâmicas, como era o esperado devido a escolha do modelo expositivo-dialogado. A mais longa ocorreu ao final da noite ao falar sobre sexualidade e sexo, havendo participação ativa dos professores também na discussão sobre como a mídia, a pornografia e a sociedade tornam a vida sexual frustrante no início, ao gerar expectativas diferentes para homens e mulheres através da pornografia, afinal a comparação com seus corpos e performance com os de atores e inevitável e alimenta a insegurança (Baumel, 2019). A utilização da biologia floral como analogia para órgãos genitais foi bem recebida e útil na visão dos professores, o constrangimento gerado foi muito menor do que se tivessem sido imagens explícitas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da elaboração e aplicação deste trabalho foi perceptível o quanto a pressão estética é um tema carente e deve ser tratado ainda na juventude, na intenção de formar adultos mais seguros e saudáveis. É fundamental entender como os padrões cada vez mais impossíveis de alcançar vistos online todos os dias adoecem todas as idades, mas também reforçar que a sexualidade é constantemente esquecida nestes debates, afinal se a educação sexual é um tabu em sua essência mais básica na intenção de tornar o sexo seguro de ISTS e gravidez indesejada, quem irá dizer os padrões de forma física no sexo, afinal a pornografia é consumida por jovens mesmo que a sociedade se negue a falar sobre isso, a falta de dados sobre qual o nível e idade de quem consome é quase inexistente no Brasil, mas de acordo com o site Pornhub (Pornhub Team, 2021) o Brasil é o décimo país que mais consome tal conteúdo no mundo.

Além disso, a atividade elaborada por jovens estudantes de graduação, em sua maioria ainda muito jovens, que estão tendo suas primeiras experiências em sala de aula e falando em público, tratar um tema tão importante e delicado poderia causar constrangimento, mas ao utilizar a biologia floral ao falar de órgãos genitais e as diversas dinâmicas tornou mais confortável e ensinou desde o início de sua jornada na docência a importância de trabalhar a pressão estética, afinal ela só costuma ser percebida quando já se tornou um pensamento e problema intrínseco e merece ser combatida desde cedo para uma sociedade mais saudável em tempos de exposição constante ao mundo digital.





Também foi de muita valia a presença dos professores na atividade, pois os mesmos participaram dos debates contribuindo para as temáticas e se envolvendo com o assunto, desta forma enriquecendo suas práticas e compreendendo melhor as relações que os jovens têm atualmente com seus corpos e mentes.

Entendemos que as mídias e tecnologias têm importante influência sobre os jovens em sua saúde mental, física e sexual. A escola e os professores devem se apropriar dos temas para poderem gerar discussões saudáveis e positivas com sua comunidade escolar.

## REFERÊNCIAS

BAUMEL, Cynthia Perovano Camargo et al. Atitudes de Jovens frente à Pornografia e suas Consequências. **Psico-USf**, v. 24, p. 131-144, 2019.

FREIRE, P. Pedagogia do oprimido. 17. ed. **Rio de Janeiro: Paz e Terra**, 1987.

HERCOVICI, C.; BAY, L. Anorexia e bulimia: Ameaças à autonomia. **Porto Alegre. RS: Artes Médicas.**, 1997.

MELO NETO, Othon Cardoso; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. Comportamento sexual e autoestima em adolescentes. **Contextos Clínicos**, v. 5, n. 2, p. 100-111, 2012.

PORNHUB, Pornhub Brazil, Pornhub insights. Pelotas, Rio Grande do sul. Disponível em:> <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>. Acesso em: 10 de março de 2025.

RIBEIRO, P. R. M. **Por minha culpa, minha culpa, minha máxima culpa... a educação sexual no Brasil nos documentos da Inquisição dos séculos XVI e XVII**. In: Anais da 28ª Reunião Anual da ANPED. 40 anos de pós-graduação em educação no Brasil. Rio de Janeiro: Associação nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação, 2005.

RODRIGUES, J.C. Tabu do corpo. 7.ed. **Rio de Janeiro: Fiocruz**, 2006.

