



# DESMISTIFICANDO O PADRÃO DE BELEZA NA ADOLESCÊNCIA

Palavras-Chave: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, SAÚDE MENTAL, ADOLESCENTES

**Autora:**

**NICOLE FRIAS CARDOSO, UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO - BRAGANÇA PAULISTA – SP**

**Profa Msc. KARINA MAGRINI CARNEIRO MENDES (orientadora), UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO - BRAGANÇA PAULISTA – SP**

---

## Introdução

O projeto de extensão "Desmistificando o Padrão de Beleza na Adolescência" foi desenvolvido por alunos do terceiro semestre do curso de Enfermagem, da Universidade São Francisco, em parceria com a EE Dom Bruno Gamberini, instituição que contempla o ensino fundamental II e fica localizada em Bragança Paulista, SP. O tema surgiu da necessidade de abordar os impactos negativos dos padrões de beleza veiculados nas mídias sociais sobre a autoestima dos adolescentes. De acordo com o IBGE, 1 em cada 10 adolescentes se sente humilhado nas comunidades virtuais devido à aparência, sendo que cerca de 50% estão insatisfeitos com suas características físicas. Esses dados nos motivaram a idealizar uma ação que promovesse a conscientização sobre a diversidade corporal e combatesse os efeitos negativos da padronização estética imposta pelas mídias.

## Objetivo

O objetivo principal foi desenvolver ações de conscientização que estimulassem a valorização da diversidade corporal entre os adolescentes, promovendo uma reflexão crítica sobre os padrões de beleza difundidos pelas mídias sociais. Adicionalmente, o projeto buscou proporcionar um espaço de diálogo e aprendizado que favorecesse o desenvolvimento da autoestima dos participantes.

## Metodologia

Foi adotada uma metodologia estruturada e colaborativa. Primeiramente, realizou-se um diagnóstico situacional, em parceria com a coordenação da EE Dom Bruno Gamberini. Este diagnóstico permitiu identificar as fragilidades, recursos e potencialidades da comunidade escolar, incluindo o número de alunos envolvidos, os recursos virtuais disponíveis, as características e carências dos discentes, e os aspectos físicos do local.

Em seguida, foi elaborado um cronograma detalhado em conjunto com coordenadores e professores da escola, definindo que as atividades de extensão ocorreriam tanto em ambiente virtual quanto presencial. As ações virtuais incluíram a criação e publicação de conteúdos interativos e informativos na conta do Instagram da escola. Estes conteúdos, apropriados para a faixa etária dos alunos, que possuem entre 11 e 14 anos, foram desenvolvidos em forma de stories e posts em carrossel, focando na reflexão sobre a diversidade de biotipos e na conscientização sobre os padrões de beleza.



Tabela 1 - Posts em carrossel publicados na rede social da EE Dom Bruno Gamberini.

Paralelamente, foram planejadas atividades presenciais no ambiente escolar. Essas atividades incluíram gincanas educativas e dinâmicas preparadas para envolver os alunos de forma lúdica e instigante.

Uma das dinâmicas contava com um corredor de imagens mostrando jovens com diferentes características físicas, ali os discentes eram levados a uma reflexão sobre a beleza existente em diferentes corpos, logo após olharem todas as fotos os participantes eram direcionados a esperar na frente de uma cortina, onde eram informados que atrás dela veriam um corpo perfeito, assim que passavam se deparavam com um espelho e a frase: “não há ninguém como você”, neste momento eram chamados a olhar para si mesmos com carinho e respeito.

Para avaliar o impacto das atividades, foi aplicado um questionário intitulado "Minha Autoavaliação". Esse questionário coletou as opiniões dos discentes e mensurou o entendimento deles sobre o tema abordado.

Essa metodologia, que combinou ações virtuais e presenciais com dinâmicas interativas, permitiu uma interação efetiva com a comunidade escolar. Promoveu um ambiente de diálogo, aprendizado e reflexão sobre os padrões de beleza, a autoestima e a valorização da diversidade corporal.



Tabela 2 – Imagens da ação presencial.

## Resultados

O evento presencial contou com a participação de aproximadamente 150 alunos, dos quais 86 responderam ao questionário "Minha Autoavaliação".

Os dados indicaram que as meninas são mais afetadas pelos padrões de beleza impostos pelas redes sociais, com apenas 46% delas se sentindo satisfeitas consigo mesmas enquanto quase 59% dos meninos se autoavaliaram satisfeitos com seu corpo.

O feedback recebido mostrou que a maioria dos alunos compreendeu bem o tema abordado, destacando a importância e eficácia das dinâmicas realizadas.

**USE**  
**Minha Autoavaliação**  
 Como eu me vejo?

😊 ★★★★★ ○  
 😐 ★★★★★ ○  
 😞 ★★★★★ ○

Eu sou:  
 Menina ○ ○ Menino

O que você achou do evento?

Figura 1 – Questionário "Minha Autoavaliação".

## AUTOAVALIAÇÃO: Como eu me vejo?

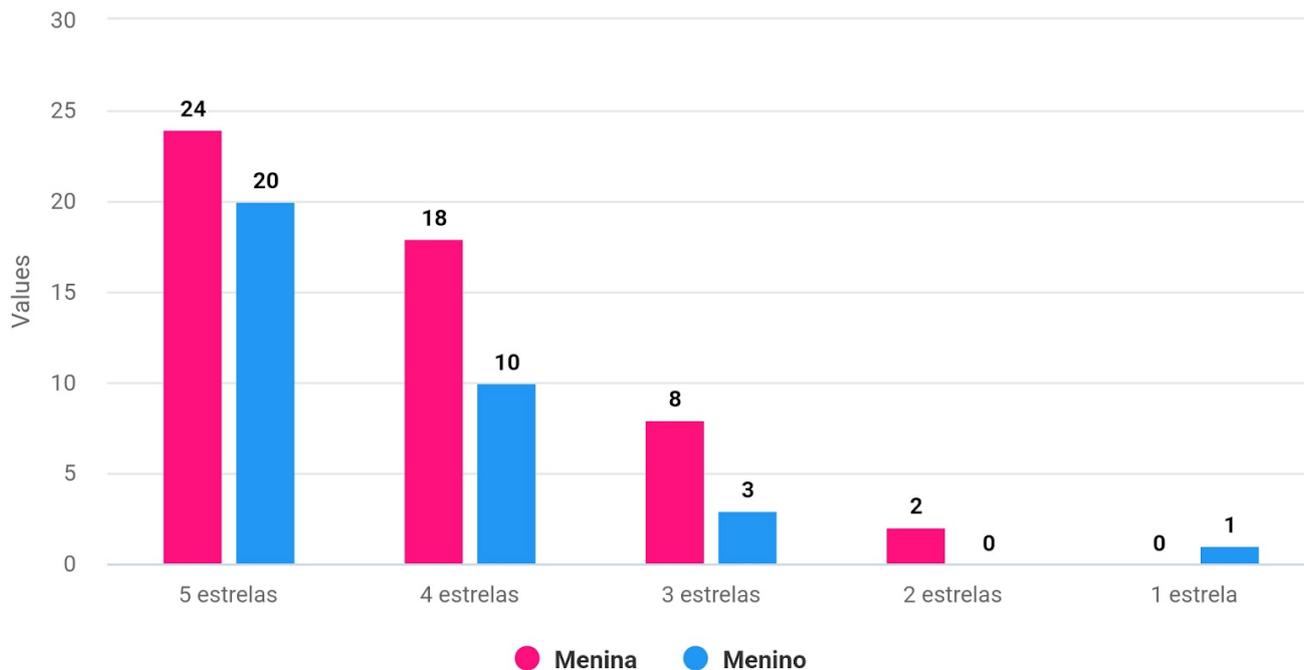


Figura 2 - Gráfico realizado com os dados coletados com o questionário.

Embora a interação com os conteúdos postados no Instagram tenha sido limitada, devido a fatores sociais, como limitação do acesso à internet ou telefone celular, e à falta de engajamento da equipe gestora da escola, a ação presencial foi extremamente bem-sucedida. Os adolescentes participaram ativamente, demonstraram interesse e reflexão crítica sobre o tema, e houve uma troca significativa de conhecimentos entre a equipe do projeto, os alunos e os professores. Por meio dessa troca aprendemos com os alunos sobre a verdadeira inclusão e altruísmo, vistos usarem da Libras para intermediar nossa conversa com uma colega surda e no acolhimento com os alunos “especiais”, também tivemos a oportunidade de falar com os professores e aprofundarmos nossa discussão sobre a padronização da beleza nas redes sociais e suas consequências. Por fim foi notória e comovente a recepção que toda a escola nos proporcionou, principalmente os adolescentes que abraçaram a nós e nossa proposta.

## Conclusão

O projeto de extensão "Desmistificando o Padrão de Beleza na Adolescência" foi fundamental para promover a conscientização sobre a diversidade corporal e os impactos negativos dos padrões de beleza nas mídias sociais. Apesar das dificuldades encontradas na interação virtual, a ação presencial alcançou resultados positivos, evidenciando a necessidade de continuidade dessas iniciativas. O envolvimento dos alunos, a reflexão crítica e a promoção da autoestima foram pontos-chave que ressaltaram os benefícios do projeto tanto para os estudantes da graduação quanto para os

adolescentes participantes, fortalecendo a importância das atividades de extensão na formação e desenvolvimento dos jovens.

## **Bibliografia**

DOS SANTOS, Tânia Cristina Alves; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 3, p. 851-862, 2023.

SALES, Synara Sepúlveda; DA COSTA, Talita Mendes; GAI, Maria Julia Pegoraro. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e15110917800-e15110917800, 2021.

GOULART, Cristiana Faria; CARVALHO, PA de. Corpo ideal e corpo real: a mídia e suas influências na construção da imagem corporal. **O portal dos psicólogos. Recuperado de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos>**, v. 1209, 2018.

RIGONI, Ana Carolina Capellini; NUNES, Felipe Gustavo Barros; DAS MERCÊS FONSECA, Karina. O culto ao corpo e suas formas de propagação na rede social Facebook: implicações para a Educação Física escolar. **Motrivivência**, v. 29, p. 126-143, 2017.

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.