

A CONTRIBUIÇÃO DA NATAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES

Giovanna Evelyn Rodrigues de Andrade¹, Lídia Nayara Régis Alves², Moacir Augusto de Souza³

Resumo: A imagem corporal na adolescência é um tema de crescente relevância, especialmente diante das intensas transformações físicas, emocionais e sociais que ocorrem nessa fase do desenvolvimento humano. Trata-se da representação mental que o indivíduo constrói sobre seu próprio corpo, envolvendo dimensões perceptivas, afetivas e cognitivas. Durante a puberdade, os adolescentes enfrentam mudanças biológicas significativas que podem gerar insegurança e insatisfação com a aparência, influenciadas por padrões estéticos impostos pela mídia, pelo grupo social e pelas expectativas familiares. Nesse contexto, práticas corporais como a natação podem desempenhar papel fundamental na construção de uma imagem corporal positiva. A natação é reconhecida como uma modalidade completa, que promove consciência corporal, melhora o desempenho físico e favorece a aceitação das formas corporais. Estudos indicam que adolescentes praticantes de natação apresentam maior autoestima, autoconfiança e menor índice de distorções na percepção do próprio corpo. O objetivo geral deste estudo é analisar a contribuição da natação para a construção da imagem corporal em adolescentes. Os objetivos específicos incluem: compreender os fatores que influenciam essa construção; identificar os efeitos da prática aquática sobre a percepção corporal; e comparar adolescentes praticantes e não praticantes de natação. A pesquisa será conduzida com abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Participarão adolescentes entre 13 e 17 anos, de ambos os sexos, com pelo menos seis meses de prática regular de natação. Serão utilizados questionários sociodemográficos, a Escala de Imagem Corporal (BSQ), a Escala de Autoestima de Rosenberg e entrevistas semiestruturadas com os participantes. Os dados qualitativos serão analisados por meio da técnica de análise de conteúdo e os dados quantitativos tratados estatisticamente com auxílio do software SPSS. Espera-se que os resultados apontem maior consciência corporal, aceitação da própria aparência e menor influência negativa da mídia entre os adolescentes nadadores. A prática aquática deve contribuir para a redução da ansiedade, melhora da relação com o corpo e fortalecimento do sentimento de pertencimento. Conclui-se que a natação é uma prática eficaz na promoção da saúde mental e do bem-estar, com implicações relevantes para a educação física, psicologia e saúde pública.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Adolescência; Natação; Autoestima; Saúde Mental.

¹Acadêmica do Curso Licenciatura em Educação Física do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: giovannaevelyn@gmail.com

²Acadêmica do Curso Licenciatura em Educação Física do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: lidianayara06@icloud.com

³Professor do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: moacir@ifrr.edu.br