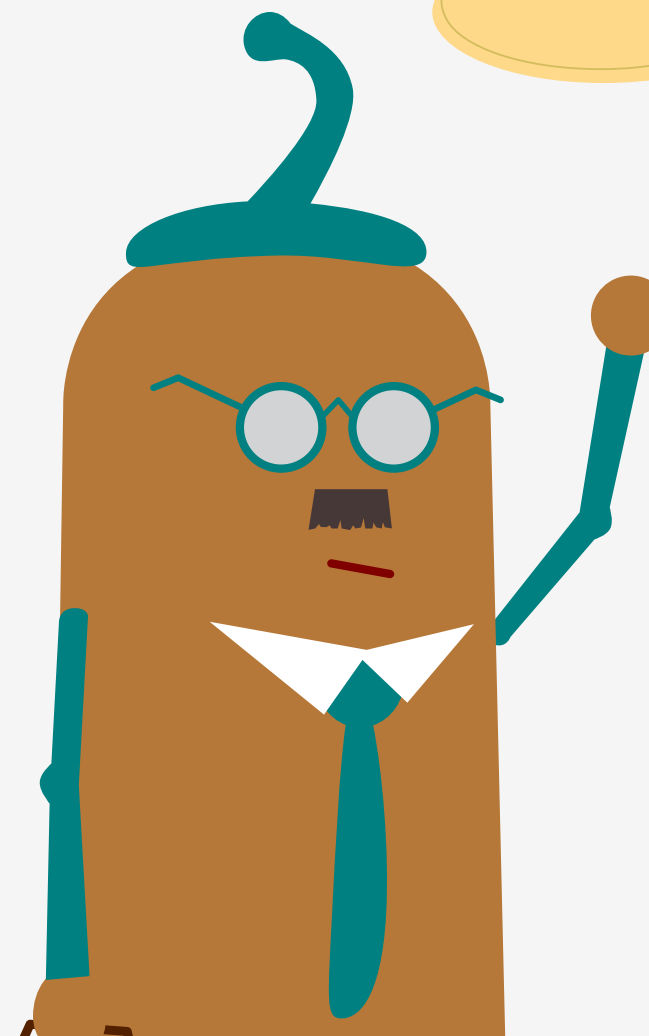
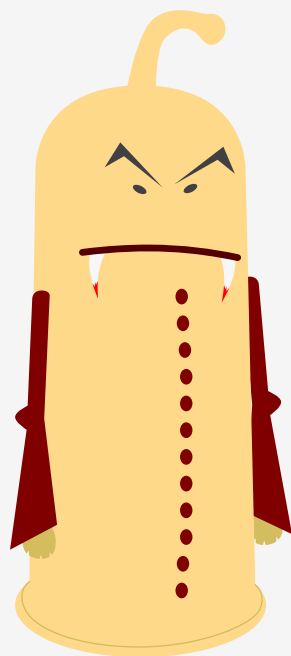
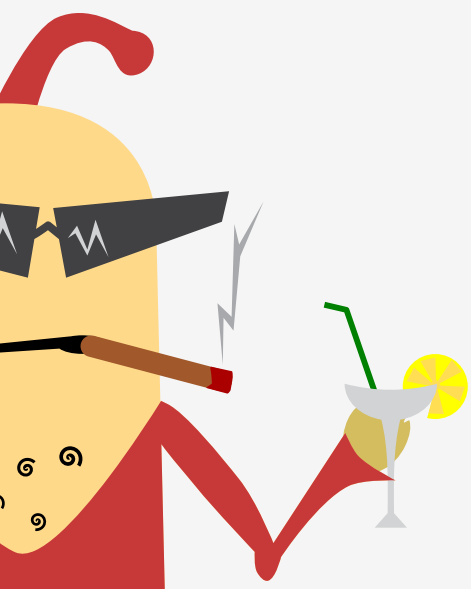
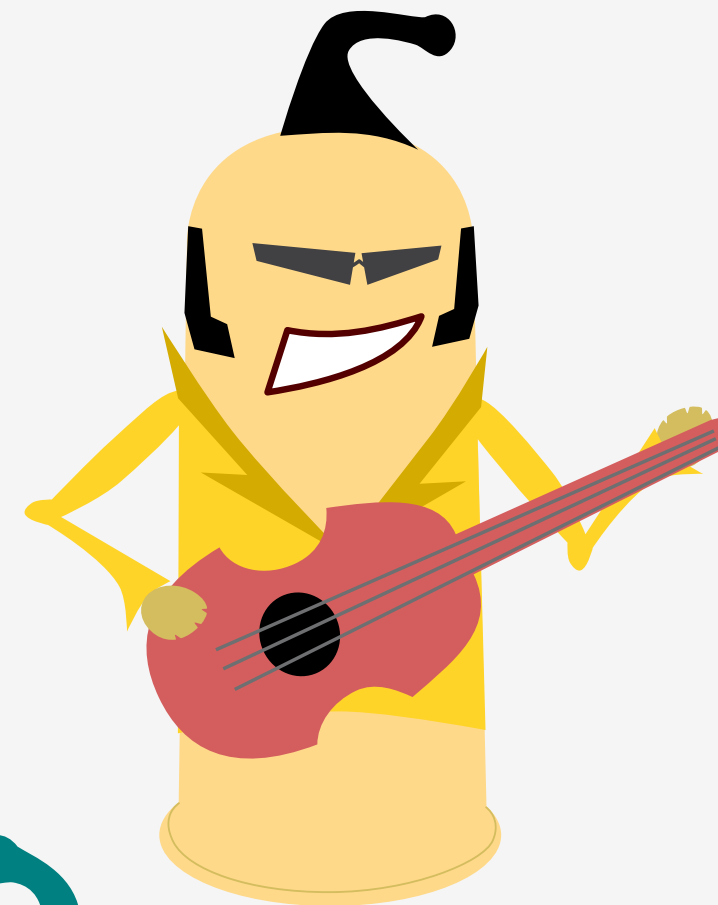
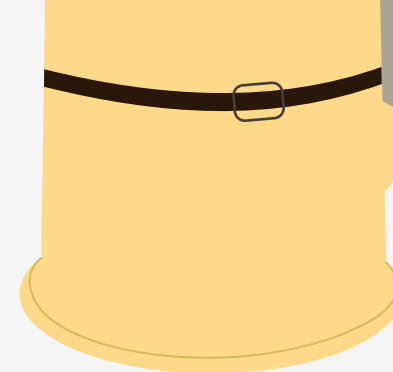
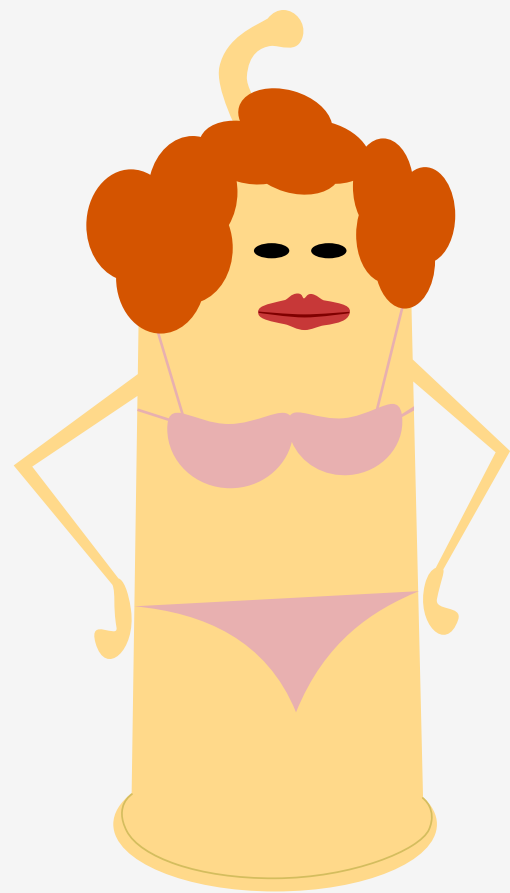


CAPÍTULO 5

# CORPO E SEXUALIDADE



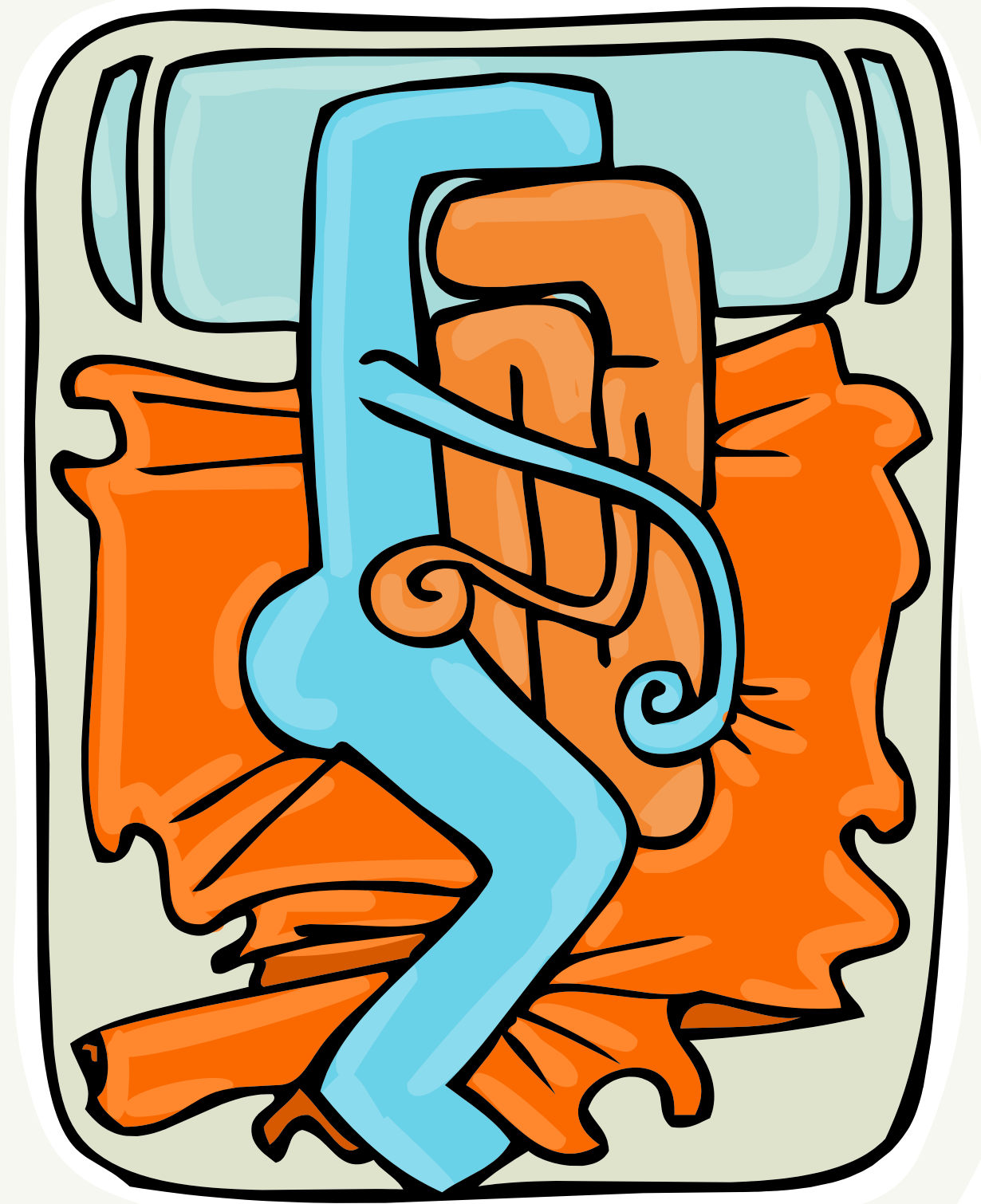
CAPÍTULO 5: CORPO E SEXUALIDADE



PARTE 1



# HÁBITOS SEXUAIS





# SEXO RESPONSÁVEL

“Os hábitos sexuais das culturas e classes propiciam o aparecimento de diferenças na diferenciação psicossocial do sexo masculino e feminino e na idade, espécie e onipresença da atividade genital.”

**Erikson (1968)**

No campo sexual, a adolescência começa na puberdade, período de rápido crescimento físico e iniciação da maturidade sexual, que termina quando o indivíduo torna-se capaz de se reproduzir. Como colocamos na introdução, é também durante esse período que os sistemas de regulação e recompensa se

reorganizam, fazendo com que os adolescentes estejam sempre em busca de experiências que tragam prazer (sexo). Porém, por terem uma baixa capacidade de autoregulação, acabam se colocando constantemente em situações de risco (sexo sem proteção).

De acordo com o neurocientista Lawrence Steinberg em seu livro “Age of Opportunity”, a maior parte dos programas de educação sexual foca em levar conhecimento para os adolescentes, não em mudar seu discernimento. Infelizmente, informação não é suficiente para impedir o com-

portamento de risco. Os programas seriam mais eficientes se, além de informar, ajudassem os adolescentes a desenvolver sua capacidade de autoregulação e a reduzir o comportamento de risco (nesse caso, transar sem proteção).

“

**“Você se arruma mais pra vir na escola. Na saída, quando alguém quer beijar, já chama no whatsapp, todo mundo vai ver. Todo santo dia tem isso na aula. Você conta pra uma pessoa e a sala inteira sabe.”**

---

**ALUNAS DE 12 E 13 ANOS DO 8º ANO  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA DE SÃO PAULO**

“O adolescente tem uma coisa que alguns chamam de ‘grandiosidade maníaca’ que ele acha que basta querer para que não aconteça. Você pode transar que não vai ficar grávida porque eu não quero que aconteça. Aqui, se você distribui camisinhas, está validando a ideia de que eles têm uma vida sexual. As pessoas negam que eles façam isso. Teve um caso de uma professora que exagerou, ensinou a fazer sexo oral com barra de chocolate e a molecada chegou em casa e contou para os pais e ela foi demitida. Mas a intenção era boa.”

---  
**PSICÓLOGO**  
SÃO PAULO, SP





# PONTOS DE ATENÇÃO PARA ENTENDER O COMPORTAMENTO SEXUAL (DE RISCO OU NÃO) CARACTERÍSTICO DO ADOLESCENTE

DSTs	Em garotos dos 13 aos 24 anos, a principal forma de transmissão do HIV é a homossexual (responsável por 39,2% dos casos – quando na população adulta, esse índice é de 27,4%). UNICEF (2011)	Características muito próprias dos adolescentes e das relações de gênero, como a inibição de buscar serviços de distribuição de preservativos e a dificuldade que algumas meninas têm de negociar o uso de camisinha com seus parceiros, refletem uma cultura arraigada em torno das relações de poder de gênero na sociedade. UNICEF (2011)	O uso do preservativo baixa para 30,7% na faixa etária de 15 a 24 anos, segundo a Pesquisa sobre Comportamento, Atitudes e Práticas Relacionadas à DST e Aids, realizada pelo Ministério da Saúde, em 2008.
GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA	“Adolescentes que engravidam tendem a apresentar menos anos de frequência escolar se comparadas àquelas que não engravidam.” Carniel (2006)	A gravidez na adolescência é um dos mais importantes fatores para a perpetuação de ciclos intergeracionais de pobreza e exclusão. UNICEF (2011)	O organismo de uma adolescente, que ainda está em desenvolvimento, compete pelos nutrientes vitais com o feto.
ORIENTAÇÃO SEXUAL E IDENTIDADE DE GÊNERO	“A orientação sexual pode ser influenciada por um processo complexo que envolve fatores, tanto hormonais, quanto neurológicos.” Ellis & Ames (1987)	“A determinação da preferência sexual é complicada também pela confusão entre orientação sexual e identidade de gênero. Enquanto a primeira se refere ao objeto do desejo sexual de alguém, a identidade de gênero envolve a crença da pessoa quanto ao que ela é psicologicamente.” Hunter & Mallon (2000)	É na adolescência que se manifesta a orientação sexual de uma pessoa, se ela terá interesse sexual, romântico e afetivo por pessoas do outro sexo ou por pessoas do mesmo sexo.



# ESCOLA COMO ESPAÇO DE RESPOSTAS PARA AS INÚMERAS DÚVIDAS DOS ADOLESCENTES SOBRE SEXUALIDADE

O contato com os adolescentes demonstra a enorme vontade que eles têm de saber mais sobre sexualidade. No entanto, falar sobre o tema se mantém um tabu, tanto dentro de casa quanto na escola. O resultado é uma demanda não atendida de dúvidas diversas, gerando falta de orientações que podem conduzir os adolescentes a uma melhor forma de se relacionar com sua sexualidade.

“Eu já falei sobre sexualidade para turmas de alunos e eles sempre ficam super interessados sobre o assunto. Eles têm muitas dúvidas porque nem em casa conseguem conversar sobre o assunto. E nas escolas, muitas escolas que nós já procuramos para entrar e falar sobre sexualidade com os alunos, muitas negam o acesso justamente porque vamos falar sobre sexo. A ideia de mostrar preservativos numa sala de aula parece forte demais para a direção das escolas.”

---  
**HEBIATRA**  
SÃO PAULO, SP

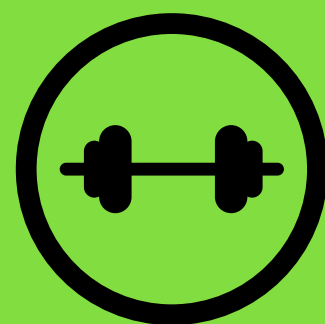
**“- Tem alguma coisa, algum assunto que você gostaria de ter na escola e não tem hoje? - Eu queria ver a escola falar de corpo, do corpo da gente.”**

---  
**ALUNO DO 6º ANO**  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE  
PÚBLICA DE SÃO PAULO

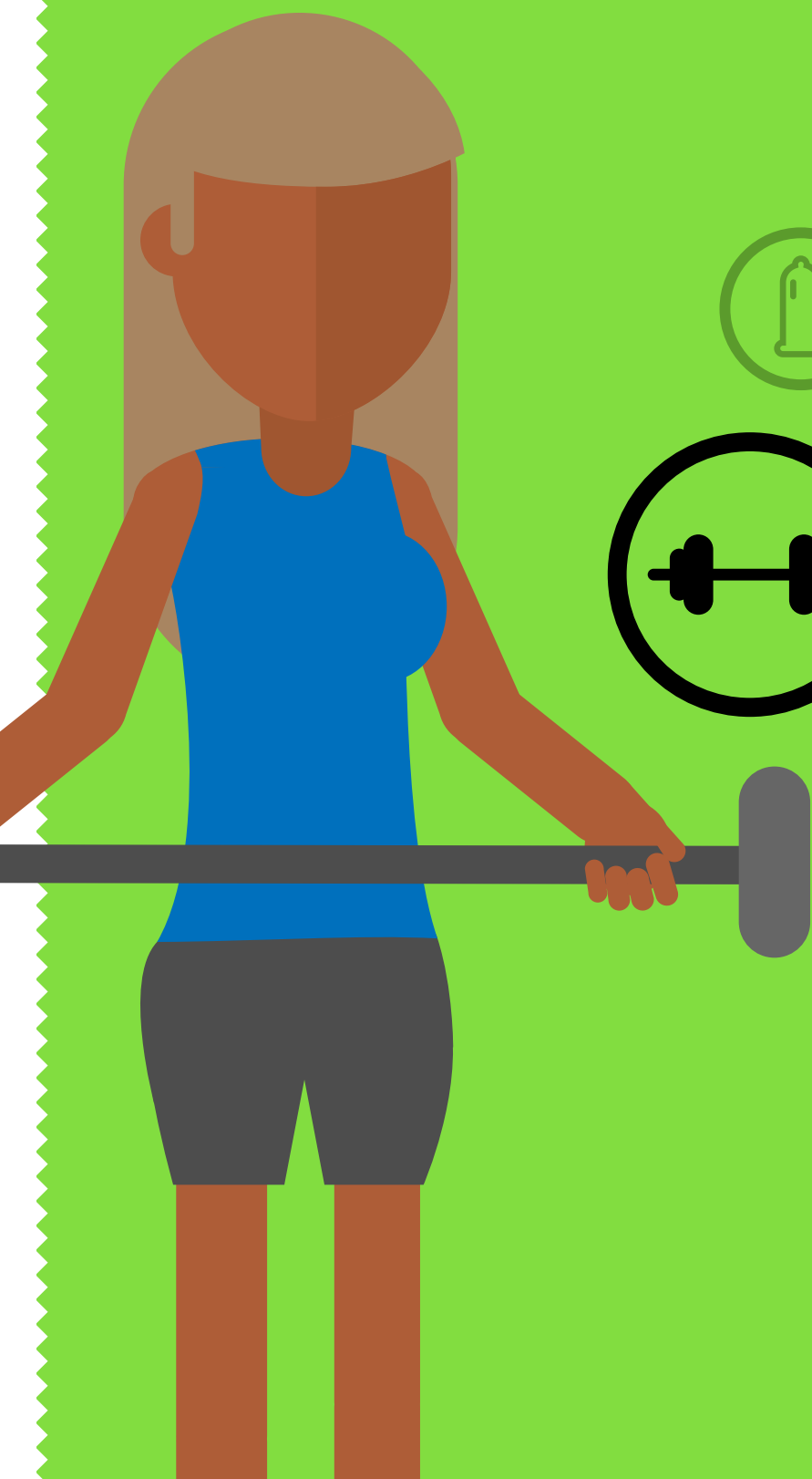
CAPÍTULO 5: CORPO E SEXUALIDADE



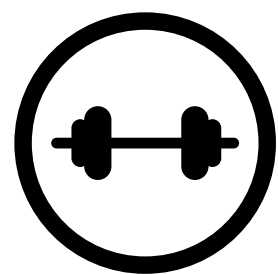
PARTE 2



# ATIVIDADES FÍSICAS







# ATIVIDADE FÍSICA: CONECTADA AO BRINCAR E ÀS DEMANDAS DO CORPO

As atividades físicas e os esportes estão entre as atividades preferidas de muitos adolescentes. O apontamento aqui é de que ainda estão bastante conectadas ao universo infantil do brincar e, também, são uma forma de canalizar a energia corporal

característica dos adolescentes. As reclamações na escola em relação às aulas de educação física são mais direcionadas ao fato de os professores não estimularem esportes diferentes do futebol ou ao fato de os meninos não aceitarem as meninas nos times.

**“Eu gosto muito de aprender sobre educação física, corpo humano, português.”**

---

**ALUNO DE 12 ANOS DO 7º ANO  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA  
DE SÃO PAULO**

**“Lição legal é quando tem que pintar o roteiro e educação física.”**

---

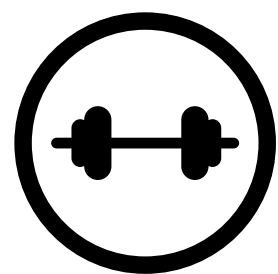
**ALUNO DE 12 ANOS DO 7º ANO  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA  
DE SÃO PAULO**

**“Não tem nada. Eles só jogam a bola e os meninos saem correndo. A gente [meninas], não faz nada.”**

---

**ALUNAS DE 12 E 13 ANOS DO 8º ANO  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA DE  
SÃO PAULO**





# ESPORTES COMO FORMA DE DESENVOLVER COMPETÊNCIAS E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

De acordo com o psicólogo e mestre em psicologia esportiva Cassiano Pires, no Brasil, a Educação Física é sub aproveitada como espaço de aprendizagem. Além de saúde física

e mental, a prática de esportes pode colaborar para o desenvolvimento de uma série de competências do Século XXI, como colaboração, concentração e perseverança.

Outras visões sobre o potencial positivo do esporte no desenvolvimento dos adolescentes estão conectadas ao distanciamento das drogas e à saúde mental.

“

“A prática do esporte na adolescência é fundamental porque é uma das melhores formas de você manter alguém longe do uso de substâncias, onde eu incluo o álcool que é o maior problema. Se você aprende a gostar do seu corpo, você sabe que faz mal. É melhor do que dar lição de moral.”

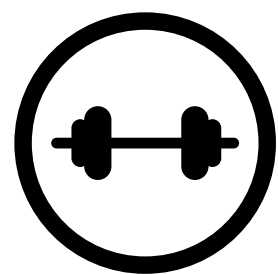
---  
**PSICÓLOGO**  
SÃO PAULO, SP

Os jovens que praticam atividade física são mais produtivos e não ficam depressivos, pois a depressão vem sendo um problema na vida dos jovens por causa da fase de transição que eles passam e muitas vezes se sentem pressionados por causa do futuro incerto. A atividade física aumenta a autoestima e faz com eles conheçam o próprio corpo, diminui o excesso de peso fazendo com que a obesidade não os incomode, pois ela vem sendo um fator agravante entre as crianças e jovens que fazem parte desse mundo inovador.

---  
**CAROLINE AMARANTE UENO**  
FISIOTERAPEUTA, PÓS-GRADUADA EM DERMATO-FUNCIONAL E TUTORA EM EAD DO PORTAL EDUCAÇÃO.







# FUTEBOL: MALANDRAGEM E SUCESSO

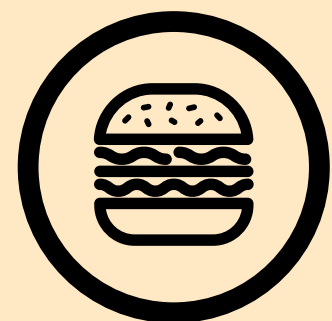
Ainda de acordo com o psicólogo e mestre em psicologia esportiva Cassiano Pires, infelizmente, o futebol, esporte com hegemonia nas aulas de Educação Física das escolas brasileiras, é constantemente associado a comportamentos de malandragem (por fazerem parte do jogo o “cavar faltas”, entre outros), a um ideário de sucesso, o qual poucos jovens irão alcançar.



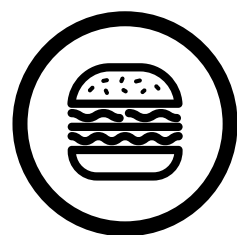
CAPÍTULO 5: CORPO E SEXUALIDADE



PARTE 3

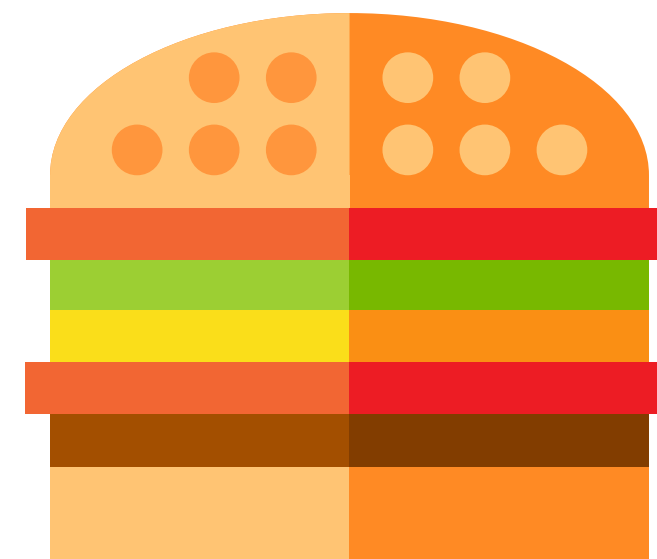


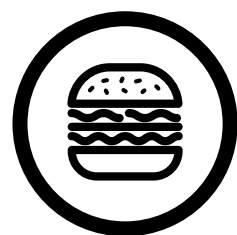
# NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO



# DESORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Os adolescentes demonstram consciência da quantidade de possibilidades alimentares a sua disposição e reconhecem o grande consumo de alimentos industrializados. No entanto, o pensamento sobre a qualidade de suas escolhas alimentares é bastante incomum entre eles, dizem os especialistas, e este é um tema que ganha pouco enfoque na escola durante o Ensino Fundamental II. O que mais os preocupa é o sabor e alimentos que não engordem (atitude mais recorrente em meninas).





# OBESIDADE, UMA REALIDADE PRESENTE ENTRE ADOLESCENTES

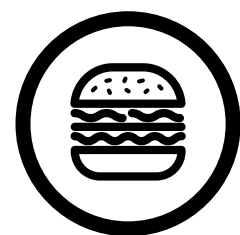
De acordo com pesquisas divulgadas pela Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República (2015), 20,5% dos adolescentes brasileiros estão com excesso de peso.

A desorientação alimentar aliada à disseminação massiva dos alimentos industrializados de baixo valor nutricional, contribui para reforçar o quadro existente de obesidade entre adolescentes. Além dos prejuízos à saúde física, a obesidade ainda causa prejuízos emocionais, como a diminuição da auto-estima, e acaba sendo usada como combustível para o bullying.

“A obesidade é um problema sério entre os adolescentes. É uma questão de saúde pública. Existem vários documentos mostrando a seriedade do problema. No meu consultório, eu recebo muito adolescente com problema de peso, e muitos deles sofrem de obesidade.”

---  
**HEBIATRA**  
SÃO PAULO, SP





# COZINHAR JÁ FAZ PARTE DA ROTINA DE UMA PARTE DOS ADOLESCENTES

É na adolescência que muitos jovens aprendem a cozinhar, seja pela obrigatoriedade de ter que preparar a refeição para si ou para os irmãos/familiares, seja pela vontade de comer, um dos principais hobbies dos adolescentes (comer é um prazer permitido a todos eles).

“

**“Eu cozinho, aprendi em casa, com a minha mãe. Como ela tá sempre trabalhando eu acabo umas vezes tento que cozinhar pra gente. E eu gosto.”**

---

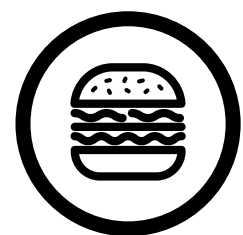
**ALUNA DE 13 ANOS DO 7º ANO**  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA

**“Eu sei fazer brigadeiro! Como eles não deixam sair de casa às vezes é isso que a gente faz.”**

---

**ALUNA DE 13 ANOS DO 6º ANO**  
DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE PÚBLICA





# COZINHAR GERA CONEXÃO E RELAÇÕES AFETIVAS

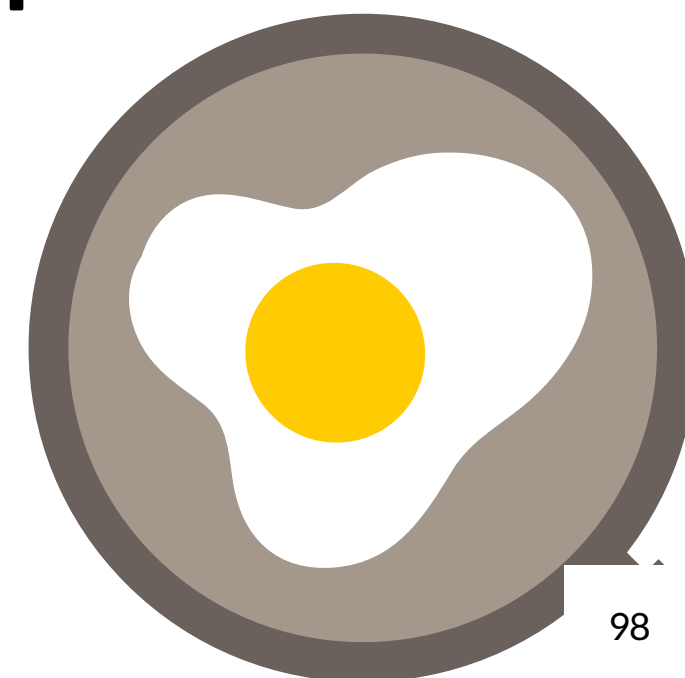
Adolescentes que cozinham para outros sentem o poder de conexão que a atividade traz, aumentando suas relações afetivas. Seja cozinhando para os irmãos como um dever ou aprendendo a cozinhar com os pais, as relações se fortalecem.

“

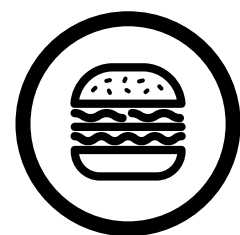
**“Aprender a fazer comida, minha mãe me ensinou outro dia. Foi um tempo de mãe e filha.”**

---

**ESTUDANTE, 15 ANOS**  
1º ANO DO ENSINO MÉDIO







# ADOLESCENTES NÃO SENTEM CUIDADO NO PREPARO DAS REFEIÇÕES SERVIDAS NA ESCOLA

A questão do afeto retorna à discussão quando abordamos o tema Alimentação na Escola. São recorrentes os depoimentos espontâneos de alunos que reclamam da falta de variedade e de cuidado na elaboração das refeições, não sendo raro que realizem as refeições em outros espaços quando possível.

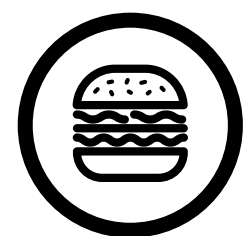
“

“Às vezes eu não como. As tia não tem amor. Se me contratassem... A mãe do Thales faz que nem na casa dela, com ódio. Não é falando que faz mal, mas não bota sal... Mas tem gente que não pode, tem problema.”

---

**MENINAS DE 12 ANOS, 8º ANO**





# ALIMENTAÇÃO TEM UM PAPEL FUNDAMENTAL, SOBRETUDO NA ADOLESCÊNCIA

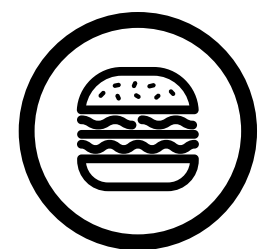
Obviamente, a alimentação exerce um papel fundamental em todos os estágios da vida. No entanto, estudiosos apontam que na adolescência a alimentação é ainda mais importante, uma vez que o corpo passa por uma série de mudanças nesse período. Ou seja, a desorientação alimentar dos adolescentes ocorre numa fase em que eles deveriam estar ainda mais informados sobre como se alimentar corretamente.

“As mudanças físicas ocorrem, principalmente, devido à maturação sexual e ao estirão puberal. O aumento da produção de hormônios causa mudanças no tamanho, forma e composição corporal. Há em média um ganho de 25% da estatura final e de 50% do peso final, que se deve principalmente ao aumento da massa magra.”

**(ANJOS, VEIGA, CASTRO, 1998)**

“Todas estas mudanças levam a um aumento das necessidades nutricionais, que variam de acordo com a idade, tamanho corporal, sexo, desenvolvimento puberal e atividade física. Neste período de vida, ocorre uma elevação da necessidade protéica devido ao aumento da massa muscular e à maturação sexual. Essa necessidade aumentada é facilmente atingida pelos jovens que, na maioria das vezes, ingerem alimentos ricos em proteína.”

**(CIAMPO e TOMITA, 2007)**



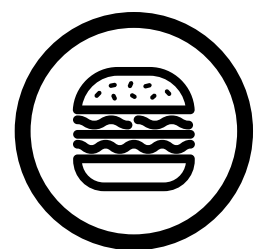
# HORTAS URBANAS E ALIMENTOS ORGÂNICOS: NOVOS CAMINHOS PARA A ALIMENTAÇÃO

A própria sociedade vem trazendo para a pauta dos meios de comunicação a reflexão sobre a alimentação que consumimos. Novas iniciativas surgem no sentido de aumentar a discussão sobre o tema e efetivamente criar meios de acesso a outras formas mais saudáveis de alimentação. Algumas escolas criam hortas onde os alunos aprendem a cultivar o próprio alimento e a se engajar em trabalho colaborativo com outros colegas.



atitudesustentavel.com.br





# PENSAR A ALIMENTAÇÃO E TRABALHAR COM OS ALIMENTOS

Há uma grande oportunidade pouco explorada em se trabalhar a educação alimentar com os adolescentes: levá-los à reflexão sobre os alimentos que consomem, bem como propor atividades e dinâmicas envolvendo a observação de suas dietas cotidianas. Assim como a reflexão e discussão sobre a alimentação, há espaço ainda para a própria prática de cozinhas mais saudáveis, uma vez que isso já é uma realidade para uma parte e um tema interessante para os demais.



<http://ecosdocinico.blogspot.com.br/>

# MENU DESGUSTAÇÃO



Foto: Helio Melo (Globo)

2015

## Ginásios Experimentais (RJ)

Os Ginásios Experimentais (RJ) realizaram uma pesquisa para reestabelecer os cardápios. Neste estudo, verificaram que a alimentação adequada e, principalmente, mais saborosa para o paladar do adolescente são fatores importantes para reduzir a infrequência do aluno na escola.

Durante o processo, a SME propôs 5 cardápios que foram testados semanalmente pelos adolescentes, que deram notas zero ou dez aos

pratos. Apenas o 5º cardápio foi totalmente aprovado por cerca de 5 mil alunos e implantado em todas as escolas do Município do Rio de Janeiro.

Nesta pesquisa também foram verificados casos de bulimia, obesidade e desistência dos alunos por questões relacionadas aos hábitos alimentares e a problemas psicológicos, bem como a preocupação de alguns alunos com a saúde dos demais.

