

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES

Bruno Vinícius Andrade Borba<sup>1</sup>  
Davi Márcio Pereira Da Silva<sup>1</sup>  
Elidiane Quintino de Oliveira<sup>1/2</sup>  
Glenda Almeida Duarte<sup>1</sup>  
Luís Felipe de Almeida Pinheiro<sup>1</sup>  
Marco Antônio Nogueira Silvestre<sup>1</sup>  
Washington dos Santos<sup>1/2</sup>

### RESUMO

A adolescência é uma fase de grandes transformações para ambos os sexos, ela sinaliza a transição entre a infância e a vida adulta. A análise dos dados apresentados foi estabelecida a moldes de uma revisão de literatura integrativa que possibilitou a inclusão de 07 estudos de campo que responderam à questão norteadora do estudo. Pois, as variáveis alcançadas estabeleceram que a prática da musculação é benéfica autoestima dos adolescentes. A ideia que norteia o tema a ser desenvolvido neste artigo é entender como a atividade física pode beneficiar na autoestima de adolescentes, especialmente se considerando o contexto atual que estimula o sedentarismo, por meio do uso excessivo da tecnologia, especialmente dos aparelhos celulares. Portanto o objetivo do estudo foi identificar os benefícios que a prática da atividade física promove a autoestima dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Autoestima. Adolescentes. Atividade física.

### 1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase de grandes transformações para ambos os sexos, ela sinaliza a transição entre a infância e a vida adulta; por lei, ela é reconhecida dos doze anos de idade incompletos até os dezoito anos ,e envolve aspectos específicos do desenvolvimento no âmbito mental, físico, sexual, emocional e social (CAMPOS *et al.* 2019).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) de 2017, demonstrou que no Brasil há uma população de adolescentes estimada em 34,5

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira.

<sup>1/2</sup> Licenciados em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira

milhões de jovens até os 18 anos; essa população corresponde a 17% da população nacional (BRASIL, 2021).

Os autores, Paixão, Patias e Dell' Aglio (2019) colocam que, em meio a uma sociedade tão avançada com acesso a diversas tecnologias, os adolescentes ainda são afetados por expectativas sociais que impactam em seu meio externo, potencializando o desejo de serem cada vez mais aceitos em suas famílias, grupos sociais e pela sociedade em geral, esse fato que gera diversas cobranças internas sobre sua aparência.

Hanari *et al* (2020) consideram que a adolescência evidencia a quebra da autoimagem que surge durante a infância, esses jovens também se deparam com as demais transformações drásticas que ocorrem, tais como o surgimento dos pelos pubianos, aumento dos seios nas meninas e a presença de pelos na face dos rapazes. Monsknes *et al* (2010) afirmam que a puberdade é a fase da vida do indivíduo em que ele se encontra mais próximo de sofrer danos em sua concepção de autoimagem, isso acontece porque o jovem tem contato contínuo com as influências externas, fazendo desses exemplos, um parâmetro de beleza adequado.

Segundo Smouter, Coutinho e Mascarenhas(2019), quando a percepção de autoimagem está abalada, o jovem fica frente a um dilema que afeta a sua autoestima; a autoestima pode ser compreendida por uma série de sentimentos que agregam confiança nos jovens, fazendo parte da percepção de amor-próprio e, quando a mesma encontra-se deteriorada por diversos motivos internos e externos, o adolescente pode ser incluso em um contexto de inadequação, baixos níveis de felicidade e comportamentos autodestrutivos que podem desestabilizar as relações sociais e familiares.

Collins *et al* (2019) reforçam que o ganho de peso na adolescência é um acontecimento de grande incômodo que pode provocar ainda mais danos no segmento psicológico, e recomendam a prática de exercícios físicos como favoráveis diante das tantas modificações fisiológicas que o adolescente sofre, já que o ganho de tecido adiposo pode ser revertido, quando acompanhado de hábitos alimentares saudáveis, elevando os índices de massa muscular, ganho de força e resistência.

Diante de um cenário social que exige o tempo todo a exibição pública de uma boa aparência é importante refletir como estas cobranças impacta nas relações pessoais. Considerar estas questões relacionadas aos benefícios da musculação como prática é um ponto positivo para construção do autoconceito tanto para os bacharelados da área da educação física, quanto para aqueles que já atuam no âmbito para que novas estratégias sejam ofertadas, aumentando a inclusão dos adolescentes em práticas saudáveis, para que possam vivenciar o bem-estar em uma fase da vida que definirá hábitos na vida adulta. Por isso, a temática também é relevante em um cenário onde os adolescentes estão cada vez mais obesos e sedentários devido ao crescimento das tecnologias que tomam o lugar de exercícios físicos como a musculação.

Por todo o exposto, foi possível selecionar a seguinte pergunta norteadora: quais são os benefícios da musculação para a autoestima dos adolescentes? Para dar prosseguimento ao estudo, criaram-se hipóteses como: atividade física possui um impacto positivo na saúde física e mental dos adolescentes? Adolescentes praticantes de atividade física possuem melhores níveis de autoestima do que jovens sedentários? A atividade física melhora a percepção positiva da autoimagem do adolescente?

O objetivo do presente estudo foi identificar quais são benefícios que a prática da musculação promove na autoestima dos adolescentes.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 ADOLESCENCIA**

A puberdade identifica-se como um acontecimento natural em meninos e meninas, que pode ser evidenciado a partir dos 8 e 13 anos no sexo feminino e de 9 a 14 anos no sexo masculino. Os primeiros sinais dessa fase podem evidenciar o surgimento dos brotos mamários, nas moças, bem como elevação do tamanho dos testículos nos rapazes. (CUKIER *et al*, 2014).

No estudo de Ribeiro *et al* (2021) relatam que a puberdade vai muito além de modificações fisiológicas, ela abrange contextos psicológicos, genéticos e sociais e essas transformações podem ocorrer de diferentes formas entre os adolescentes.

Tavares, Navarro e Frazen (2007) explicam que as transformações também ocorrem no âmbito biopsicossocial; por mais que adolescentes ainda sejam dependentes financeiramente de seus pais/tutores, o período revela uma necessidade de independência levada até a fase adulta. Outro acontecimento marcado citado pelos autores, é o conhecimento por novos determinantes sociais, como a curiosidade sobre bebidas alcoólicas, cigarros, necessidade constante de socialização e o marco do início do interesse sexual e os primeiros indícios de orientação quanto gênero.

Os adolescentes possuem uma relação com o corpo considerada por Tavares, Navarro e Frasen (2007) como conturbada; eles mudam seus conceitos de autoimagem positiva constantemente e essa autoimagem é um determinante para a autoestima ou para a falta dela, e ainda em alguns casos, muitos jovens possuem uma relação apenas negativa, provocando a eles o isolamento social, déficit na manutenção do bom humor e transtornos alimentares que prejudicam a vida do jovem.

## 2.2 AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES

A autoimagem é aquilo que o indivíduo enxerga de si mesmo, segundo Murari e Dorneles (2018). Os autores também afirmam que a autoimagem causa ao indivíduo uma sequência de sensações conforme as comparações que surgem do meio externo; nisso, o jovem cria uma referência que pode ser fora do comum, podendo ter sérios problemas com a autoestima quando a sua aparência não está semelhante ao que ele considera ideal.

Copetti e Quiroga (2018), discutem que a autoestima não pode ser determinada de forma isolada, pois ela está ligada a muito mais fatores que só a percepção visual, mas a questões que abrangem as área social, econômica, psicológica e física;

também é visto que a ausência da autoestima reflete a percepção negativa de origem mental que pode também ser provocada por patologias como a depressão e demais transtornos que modificam a percepção positiva do corpo.

A baixa autoestima é a crença em valores considerados falsos, segundo Tavares, Navarro e Frasen (2007) os autores descrevem que os adolescentes necessitam de aprovação externa continuamente, principalmente por parte de seus pais e, quando eles não conseguem obter essa aprovação, surgem alguns sinais como: presença da insegurança, inconformismo com o ambiente externo, perfeccionismo, constantes dúvidas sobre a aparência e comparações exageradas, incerteza e insatisfação com o cotidiano, tentativas exaustivas de adequação das expectativas, irritabilidade e agressividade, problemas quanto a expor sentimentos e emoções, vontade de modificar exageradamente a aparência física e senso crítico o que pode levar à autodestruição.

Santos e Said (2018) expõem que a baixa autoestima pode colocar os adolescentes em situações delicadas, que podem comprometer suas vidas. Os autores ainda afirmam que eles podem estar mais expostos ao uso de drogas ilícitas, cigarros e dependência de álcool; a baixa autoestima também reduz os níveis estudantis e facilitam o acometimento de outras doenças como a depressão, dismorfia corporal e transtornos psiquiátricos.

Apesar de ser uma fase da vida de grande agitação, conforme Oliveira e Gomes (2019), a quantidade de adolescentes matriculados em academias no Brasil é ainda baixa; pois essa faixa etária deve ser permeada por práticas saudáveis de exercício físico, afastando o jovem do sedentarismo e da obesidade

### 2.3 ATIVIDADES FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

O debate sobre a prática da atividade física na adolescência já foi bastante polêmico em meados dos anos 1950, pois os estudiosos da época propuseram que era inviável aos jovens praticarem tal exercício; somente nos anos 80 que as propostas de estudo foram aprofundadas, reconhecendo que, a prática acompanhada por um profissional

de Educação Física é benéfica, mas deve ser ponderada de acordo com a faixa-etária e o peso que o jovem se encontra (CAMPOS; PEREIRA, 2016).

Martins e Pereira (2017) sugerem que os adolescentes estejam inseridos na prática ativa de exercícios físicos, pois há um acréscimo de jovens sedentários e obesos que podem levar consequências irreversíveis para a vida adulta; isso acontece, porque os jovens estão se movimentando menos e comendo cada vez mais alimentos açucarados e ultraprocessados que possuem excesso de gordura e carboidratos, elevando o peso com a ajuda das tecnologias atuais de entretenimento que fazem com que o jovem fique cada vez mais sedentário.

A prática regular da atividade física na adolescência pode inserir o jovem em um contexto de constante busca por um corpo saudável desde cedo, conforme descrito por Oliveira e Gomes (2019); os autores afirmam que a musculação proporciona ao jovem diversos benefícios como: o aumento da massa magra, perda de gordura corporal, resistência muscular e fortalecimento corporal, que contribuem para a diminuição nas lesões e uma melhor percepção da autoestima.

### **3 MÉTODO**

O presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa de literatura, que possibilitou a coleta de dados sobre a temática selecionada, resultando na busca de artigos de revisão relevantes no âmbito da educação física. Esse tipo de revisão é um conjunto de ações que auxiliam na elaboração do tema da pesquisa e resposta da pergunta norteadora, seleção das amostras referenciadas e a concretização das informações por coleta de dados, verificação dos dados encontrados, interpretação dos dados e apresentação da revisão (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A coleta dos artigos selecionados foi realizada por meio de pesquisa nos portais como Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) com os descritores: “autoestima”, “adolescentes” e “atividade física”. Foram considerados os seguintes critérios: data de publicação dos estudos entre 2002 e 2022 idiomas português, inglês e espanhol, obras que se

enquadram na nota Qualis Capes de A1 a B3, respeitando os descritores em sua totalidade.

Logo após a coleta de todas as obras inseridas no estudo, realizou-se uma leitura exploratória do acervo visando avaliá-lo, considerando-os de interesse não à pesquisa. Após a avaliação, foram delimitadas as publicações a serem interpretados em um total de 22 artigos. 01 manual e 01 site oficial, todos devidamente relatados nas referências.

Na busca inicial dos artigos foram considerados o título e o resumo do mesmo para a seleção ampla dos possíveis trabalhos de interesse. Destes, 07 foram encontrados na Biblioteca Virtual em saúde e 14 na base de busca do MEDLINE. Os artigos foram analisados por meio de um instrumento (ANEXO A e B) que viabilizasse a organização das ideias dos diversos estudos para responder a pergunta norteadora que motivou a construção deste artigo: quais são os benefícios da musculação para a autoestima dos adolescentes?”

#### 4 RESULTADOS

Nesta seção são apresentados os estudos selecionados em que os questionários foram os instrumentos utilizados para responder à pergunta norteadora da pesquisa: “quais são os benefícios da musculação para a autoestima dos adolescentes?”

Quadro 1- Resumo dos estudos

<b>Estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Amostra</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Resultados/Conclusão</b>
Holmen et al. (2002)	Avaliar o Exercício físico, desporto e função pulmonar em adolescentes fumadores versus não fumadores.	8305 adolesc. de 13-18 anos, praticantes de musculação. NordTrodslag (Noruega).	Exame clínico e aplicação de questionário sobre autoestima aos dois grupos de jovens ativos e sedentários.	A prática da atividade física =↑autoconceito e aceitação da imagem pessoal que os não praticantes.

Aparecida; Petroli; Dianezi (2005)	Verificar a associação entre excesso de peso e insatisfação corporal de adolescentes de uma instituição da rede particular de ensino fundamental de Santo André, SP.	187 indivíduos de 13 a 18 anos, 50% do total de alunos da instituição.	Coleta de dados antropométricos, aplicação de questionário para mensurar o nível de satisfação corporal de praticantes de musculação.	Os meninos praticantes de atividade física ↑ percepção da autoestima. Meninas: ↓ nível de insatisfação (falta de aceitação do estado da forma física).
Silva; Palmeira (2010)	Analisar o auto-conceito e a importância atribuída ao auto-conceito em adolescentes, estudando a sua associação com a motivação para a prática de atividade física.	460 adolescentes de ambos os sexos, 223 fem e 237 masc, de 14 e os 18 anos.	Os adolescentes foram divididos em dois grupos que realizavam apenas educação física e o outro que pratica a atividade física no mínimo 3x na semana com a aplicação de um questionário pré-estruturado.	Prática da atividade física: motivação de valores elevados. ↑ autoconceito, interesse em praticar outros esportes. Rapazes ↑ motivação Meninas ↓
Werneck (2011)	Verificar a relação entre o nível de atividade física relatado por adolescentes e o escore obtido em um teste que avalia o estado de humor.	25 meninas de entre 16 e 17 anos de Três Pontas-RJ	Aplicação de um questionário sobre as atividades físicas realizadas regularmente e níveis de autoconceito e lazer	↑ da aptidão física, aumento do nível de endorfina, serotonina e ondas cerebrais alfa, como por fatores psicológicos e sociais, como o aumento da autoestima, autoeficácia, sensação de prazer, contato com as pessoas.
Silva et al (2018)	Verificar o nível de estresse e autoestima de adolescentes frente ao risco de transtornos alimentares.	Participaram do estudo 238 adolescentes e jovens entre 14 e 20 anos de Curitiba, Paraná.”	Aplicação de teste semiestruturado com 26 questões sobre estresse e percepção de autoestima	Os adolescentes sedentários ↑ inclusão de estresse. Jovens tiveram indicadores de insatisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares inadequados
Costa et al (2019)	Analisar os efeitos de 12 semanas de intervenções interdisciplinares em parâmetros comportamentais e alimentares de adolescentes com excesso de peso ou obesidade.	17 adolescentes de ambos os sexos	Questionário sobre a imagem corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ), teste de atitudes alimentares (EAT), a escala de autoestima de Rosenberg (EAR) e escala Hamilton de ansiedade (EHA).	↑ autoestima, podendo tornar os adolescentes mais seguros e satisfeitos com seu próprio corpo e melhora as relações sociais.



Smouter, Coutinho, Mascarenhas (2019)	Analisar a associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes.	A amostra foi constituída por 98 sujeitos com média de 16,7 ± 1,2 anos.	Aulas de atividade física Leve, moderada e Vigorosa durante as seis semanas de estudo, mais aplicação de questionário.	Os meninos praticantes de atividade física ↑ da autoestima às competências pessoais, as quais lhes atribuem valorização social. Meninas associam ao desenho corporal, pois entendem que isso lhes dará ↑ reconhecimento social
---------------------------------------	---	---	--	--

Fonte: (elaborado pelos autores e autoras, 2022)

Para complementar o entendimento do conteúdo apontado nos estudos utilizados para construção da argumentação, bem como do quadro 1, encontram-se no Apêndice A.

## 5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Dentre os instrumentos existentes de avaliação dos níveis da prática de atividades físicas, um dos mais usuais é a aplicação de questionário. Diante disso, considerando os estudos apresentados no quadro 1, é perceptível que, todos eles utilizaram a aplicação de questionário para avaliar os benefícios da musculação para a autoestima dos adolescentes, além de questionário dois deles usaram também aulas de musculação.

**Gráfico 1-** Intervenções aplicadas



Conforme apresentado no gráfico 1, em 4 estudos (Holmen *et al*, 2002; Aparecida; Petroli; Dianezi, 2005; Werneck, 2011 e Costa *et al*, 2019) ocorreu exclusivamente a aplicação dos testes quantitativos, sem a inclusão de prescrições práticas de exercícios físicos; nessa sequência, ressalta-se que os resultados apresentados por estes autores estão em consonância com o preceito de que a prática de atividade física para adolescentes contribui significativamente para a melhoria do estado de bem-estar físico, mental e social.

Já em dois estudos, de Smouter, Coutinho e Mascarenhas (2019) e de Silva e Palmeira (2010), conforme Gráfico 1, foi acrescentada a prática da atividade física como um dos aspectos relevantes e sujeitos às análises. Nesse sentido, para estes autores, observa-se que a prática do mesmo é um fator relevante para o aumento da percepção subjetiva da autoimagem e autoestima, bem como aspectos psicológicos e sociais do público juvenil estudado.

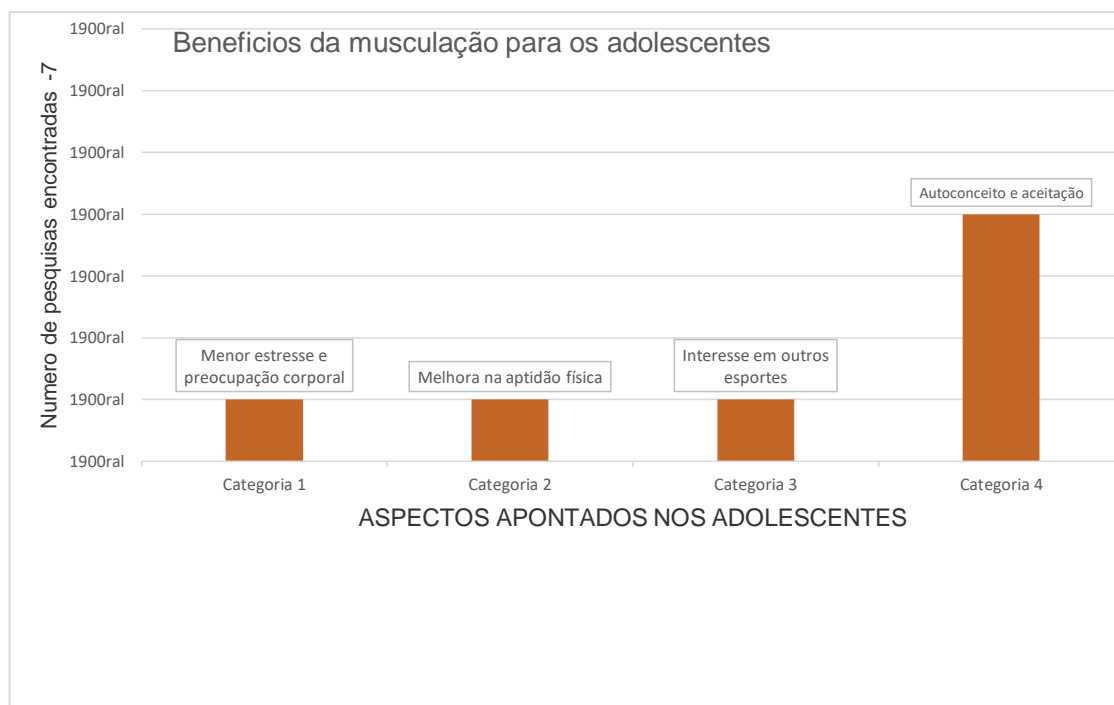
E somente no estudo de Silva (2018) foi aplicado teste semiestruturado de 26 questões aplicado aos sujeitos participantes, diferentemente dos demais que apenas mencionaram a palavra “teste”. No entanto, esta diferença conceitual não apresenta divergência quanto à análise da pergunta norteadora a qual correlaciona a musculação com a autoestima de adolescentes.

Além disso, outro fator apresentado pelos autores foi a idade dos indivíduos que compuseram as amostras dos estudos. Assim, em linhas gerais, a faixa etária pesquisada pelos autores está entre 13 a 20 anos. Apesar disso, salienta-se que este caractere da idade não ocasionou em nenhuma alteração significativa para o resultado final das análises.

Os benefícios adquiridos com a prática de musculação, pelos adolescentes, identificados nos estudos analisados, são de diferentes naturezas, conforme o gráfico 2.

É possível inferir, a partir dos dados apresentados no gráfico 2, que todos os estudos demonstraram benefícios quanto à melhora do autoconceito e aceitação da imagem corporal dos adolescentes. Além disso, ainda em conformidade com o Gráfico 2, tem-se que três outras questões ligadas à melhoria da autoestima foram constatadas, sendo estas: a melhoria da aptidão física e corporal, no estudo de Werneck (2011), interesse em outros esportes no estudo de Silva; Palmeira (2010) e a diminuição de estresse decorrente a baixa autoestima, em Silva *et al* (2018).

**Gráfico 2-** Benefícios adquiridos



No estudo

de Werneck (2011) a prática de musculação está associada a uma melhora na aptidão física e uma melhor satisfação corporal, uma vez constatado um aumento na produção de hormônios de serotonina e endorfina, que são considerados benéficos para a sensação de prazer e bem-estar. Já no estudo de Silva e Palmeira (2010), houve o reconhecimento, por parte dos adolescentes, de que a musculação proporcionou o surgimento de novos gostos para outras modalidades esportivas.

E ainda, no estudo de Silva *et al* (2018), foi constatado que os adolescentes praticantes de musculação obtiveram menor propensão ao estresse causado pela baixa-estima. Ademais, para os adolescentes sedentários observou-se maior sujeição

ao estresse decorrente insatisfação corporal, sendo condicionada a uma baixa autoestima.

Além disso, outro fator apresentado pelos autores foi a idade dos indivíduos que compuseram as amostras dos estudos. Assim, em linhas gerais, a faixa etária pesquisada pelos autores está entre 13 a 20 anos. Apesar disso, salienta-se que este caractere da idade não ocasionou em nenhuma alteração significativa para o resultado final das análises.

## **6 CONCLUSÃO**

Concluimos que a musculação é benéfica para os adolescentes, elucidando que o exercício insere o jovem em um contexto de melhoria do autoconceito, da autoimagem e da autoestima. Também foi evidenciado que os adolescentes ganham mais benefícios como o interesse por demais esportes, melhoria na aptidão física e melhoria no estresse causado pela baixo-autoestima. Neste sentido vale ressaltar que os benefícios da prática da atividade física na adolescência, para além do delineamento corpóreo, é significativa para a melhoria do bem estar físico e mental dos adolescentes, contribuindo, de modo relevante para a formação destes jovens.

A construção da pesquisa possibilitou a compreensão sobre temáticas como o período da puberdade, fase comum que leva a diversos acontecimentos fisiológicos e psíquicos aos adolescentes, evidenciando uma nova percepção corporal através das relações externas. A autoestima também foi discutida, determinando como acontece essas novas concepção e como elas impactam na vida do jovem de modo positivo e negativo.

É importante ressaltar que a prescrição de exercícios físicos para adolescentes deve ser planejada de forma gradual, com suas prescrições ajustadas à sua condição física capacidade funcional de maneira adequada e supervisionada por um profissional de educação física.

Em suma, como desafio, houve uma dificuldade em encontrar os trabalhos de campo publicados em periódicos com a estratificação exigida, na língua portuguesa, no âmbito da musculação e autoestima de adolescentes.

Logo, a presente pesquisa provoca novas análises que possibilitarão o conhecimento dos benefícios da prática da musculação por adolescentes que abrange a autoestima, contribuindo para a atualização científica tanto de acadêmicos quanto de profissionais da área. Diante disso, considerando os benefícios encontrados nos estudos avaliados, é importante a realização de mais estudos nessa temática e novos formatos metodológicos para futuras pesquisas, podendo abranger a pesquisa dos benefícios da musculação para autoestima em outros públicos como; adultos, idosos e também portadores de necessidades.

## REFERÊNCIAS

APARECIDA, M; PETROLI, M.M; DIANESI, A.M. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Journal of human growth development**, v 18, n (4), Jul./ago. 2005.

ALBERGA, A.S. *et al.* Effects of aerobic training, resistance training, or both on cardiorespiratory and musculoskeletal fitness in adolescents with obesity: the hearty trial. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 41, n. 3, p. 255-265, 2016.

BRAGA, C *et al.* A puberdade do menino. Canal Fiocruz. 2019. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/33184>. Acesso em: 27 ago. 2022.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE). **Perfil das crianças e adolescentes do Brasil**. 2021. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/criancas/brasil/2697-ie-ibge-educa/jovens/materias-especiais/20786-perfil-das-criancas-brasileiras.html>. Acesso em: 08 set. 2022

CAMPOS, C.G *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v 24, n 2, out, 2019.

CAMPOS, K; PEREIRA, E.R. análise do imc e percentual de gordura de adolescentes do sexo feminino praticantes e não praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v 4, n (1), out. 2016.

CAYRES, S.U *et al.* Efeito de dois modelos de treinamento físico na composição corporal, variáveis metabólicas e hepáticas de jovens obesos. **Journal of Physical Education**, v 25 n(2), 285-295, 2014.

COLLINS, Helen *et al.* The effect of resistance training interventions on 'the self' in youth: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine-open**, v. 5, n( 1), p. 29, 2019.

COPETTI, A.V.S; QUIROGA, C.V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v 10, n (2), out, 2018.

COSTA, L. *et al.* Efeitos de 12 semanas de intervenções interdisciplinares em parâmetros comportamentais e alimentares de adolescentes com excesso de peso ou obesidade. **HumGrowth Dev**, v14, n( 4), out. 2019.

CRUVINEL, G. N *et al.* Relação entre tratamento e estatura de meninas com puberdade precoce central idiopática: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Health Review**, v 5, n(1), jan, 2022.

CUKIER, D.B.M *et al.* Avanços na etiologia, no diagnóstico e no tratamento da puberdade precoce central. Avanços na etiologia, no diagnóstico e no tratamento da puberdade precoce central. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v 5, n10. Mar, 2014.

ELIAS, F.C.C *et al.* Um programa de exercício de caminhada e musculação de baixa intensidade promoveu a redução do índice de massa corporal e a regulação da pressão arterial em mulheres que foram. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v12, n (4), fev. 2007.

HANARI, J *et al.* Comunicación familiar y autoestima en adolescentes de zona urbana y rural. **Revista InnovaEducación**, v 2, n(3). Ago, 2020.

HOLMEN, T.L *et al.* Exercício físico, desporto e função pulmonar em adolescentes fumadores versus não fumadores. **Revportpneumol**, v5, n2. Set, 2002.

MARSON, E.C *et al.* Effects of aerobic, resistance, and combined exercise training on insulin resistance markers in overweight or obese children and adolescents: **A systematic review and meta-analysis. Preventive medicine**, v. 93, n 21. Jan-Jun 2016.

MARTINS, S; PEREIRA, C. Composição corporal antes e após um programa de treinamento de musculação em adolescentes. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, v14, n4. Ago, 2017.

MOKSNES, U. K *et al.* The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. **Personality and Individual Differences**, v49, n (5). Mai, 2010.

MURARI, K.S; DORNELES, P.P. Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v3, n (1), abr 2018.

OLIVEIRA, U; GOMES, R.Q. Motivações de estudantes do ensino médio para a prática de musculação. **Temas em Educação Física Escolar**, v4, n (1), set. 2019

PAIXÃO, R.F; PATIAS, N.D; DELL AGLIO, D.D. Autoestima e sintomas de transtornos mentais na adolescência: variáveis associadas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v34,n7. Abr. 2019.

SANTOS, T; SAID, Y. Intervenção docente em problemas de autoestima de adolescentes telesecundárias. **RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativa**, v8, n(16). Set-out, 2018.

SILVA, C.C; SILVA, R.P.P. Consumo de suplementos alimentares por adultos praticantes de musculação em academias no interior de Pernambuco. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v12, n 3. Mai, 2018.

SILVA, M; PALMEIRA, L. Associações entre auto-conceito físico e motivação para o exercício em adolescentes: interações com o nível de prática e o gênero. **Rev. Educ. Fís**, v27, n3, mar, 2010.

SILVA, A.M.B *et al.* Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul./set. 2018.

SANTOS, F.C *et al.* Motivação a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v3n(1), 2019.

SMOUTER, L; COUTINHO, S.S; MASCARENHAS, L.P.G. Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v 24, n. 45. Abr. 2019.

RIBEIRO, D.L.R *et al.* Impactos Da Síndrome Metabólica Na Adolescência E Na Puberdade: Revisão Da Literatura. **Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina**, v 25, n 1. Abr, 2021.

TAVARES, K.S; NAVARRO, F; FRAZEN, C. Treinamento de força como terapia para adolescentes depressivos e com baixa auto-estima. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.1, n.3, p.1-12, Mai./Jun. 2007.

WENECK, F.Z. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. **Psic.: Teor. e Pesq., Brasília**, Vol. 27 n. 2, abr. 2011.

## APÊNDICE A

Holmen et al (2002) avaliaram o exercício físico, desporto e função pulmonar em adolescentes fumadores *versus* não fumadores. A amostra contou com cerca de 8305 estudantes com idades de 13 a 18 anos, do município de Nord-Trondelag, Noruega praticantes de musculação. Foi realizado um exame clínico e a aplicação de questionário sobre autoestima aos dois grupos de jovens ativos e sedentários. A prática da musculação determinou os níveis de autoestima dos jovens praticantes; esses demonstraram melhor autoconceito e aceitação da imagem pessoal que os não-praticantes.

Aparecida, Petrolí e Dianezi (2005) verificaram a associação entre excesso de peso e insatisfação corporal de adolescentes de uma instituição da rede particular de ensino fundamental de Santo André, SP. 187 indivíduos de 13 a 18 anos que representaram 50% do total de alunos da instituição, passaram por uma coleta de dados antropométricos e a aplicação de um questionário para mensurar o nível de satisfação corporal de praticantes de musculação. Os meninos praticantes de musculação tiveram uma melhor percepção da autoestima, já que no questionário foi evidenciado a satisfação corporal em segmentos barriga, coxa, costas, quadril e cintura. Nas meninas, o nível de insatisfação foi maior devido à falta de aceitação do estado da forma física.

Silva e Palmeira (2010) analisaram o auto-conceito e a importância atribuída ao autoconceito em adolescentes, estudando a sua associação com a motivação para a prática de actividade física de 460 adolescentes de ambos os sexos, sendo 223 do sexo feminino e 237 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. Os adolescentes foram divididos em dois grupos que realizavam apenas



educação física e o outro que praticava musculação no mínimo 3x na semana com a aplicação de um questionário pré-estruturado. Os autores determinaram que a prática da musculação serviu como um motivador de valores elevados do autoconceito, fazendo com que os jovens participantes da musculação tivessem mais interesse em praticar outros esportes. Nesse estudo os rapazes na musculação apresentaram maior motivação que as meninas.

Werneck (2011) verificou a relação entre o nível de atividade física relatado por adolescentes e o escore obtido em um teste que avalia o estado de humor de 25 meninas de entre 16 e 17 anos de uma escola municipal de Três Pontas-Rj. Aplicação de um questionário sobre as atividades físicas realizadas regularmente e níveis de autoconceito e lazer. Fatores fisiológicos, como o aumento da aptidão física, aumento do nível de endorfina, serotonina e ondas cerebrais alfa, como por fatores psicológicos e sociais, como o aumento da autoestima, auto-eficácia, sensação de prazer, contato com as pessoas foram relatados pelas meninas praticantes de musculação.

Silva *et al* (2018) verificaram o nível de estresse e autoestima de adolescentes frente ao risco de transtornos alimentares. Participaram do estudo 238 adolescentes e jovens (62,2% do sexo feminino), com idade entre 14 e 20 anos ( $M = 15,44; \pm 0,81$ ). Todos eram alunos de escolas particulares da cidade de Curitiba, Paraná." Aplicação de teste semiestruturado com 26 questões sobre estresse e percepção de autoestima. Os adolescentes sedentários tiveram maior inclusão de estresse em seu cotidiano e uma menor autoestima. Já os jovens praticantes de musculação, tiveram menor propensão ao estresse e relataram satisfação corporal e melhor convívio social devido à segurança pessoal.

Costa *et al* (2019) analisar os efeitos de 12 semanas de intervenções interdisciplinares em parâmetros comportamentais e alimentares de adolescentes com excesso de peso ou obesidade em 17 adolescentes de ambos os sexos. Questionário sobre a imagem corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ), teste de atitudes alimentares (EAT), a escala de autoestima de Rosenberg (EAR) e escala Hamilton de ansiedade (EHA). Verifica-se que a prática de musculação com enfoque nos parâmetros psicossociais proporciona melhora na autoestima, podendo tornar os adolescentes mais seguros e satisfeitos com seu próprio corpo e melhora as relações sociais.

Smouter, Coutinho e Mascarenhas (2019) analisaram a associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. A amostra foi constituída por 98 sujeitos com média de  $16,7 \pm 1,2$  anos. Aulas de musculação Leve, moderada e Vigorosa durante as seis semanas de estudo, mais aplicação de questionário Os meninos praticantes de musculação associam mais o auto-julgamento de autoestima às competências pessoais, as quais lhes atribuem valorização social, já as meninas associam mais ao desenho corporal, pois entendem que isso lhes dará maior reconhecimento social.

**ANEXO A**  
**FICHAMENTO DE ARTIGO DE CAMPO**

**UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA**

**Campus: Belo Horizonte**

**Curso:**

**Profa.:**

**Turma:**

**Componentes:**

**Título do Artigo:**

<b>FICHAMENTO DE ARTIGO DE CAMPO</b>
--------------------------------------

<b>Título</b>	<b>Relevância (1 a 10)</b>
<b>Autores</b>	<b>Ano da Publicação</b>
<b>Palavras-chave</b>	<b>Qualificação do Periódico</b>
<b>Objetivo</b>	
<b>Títulos das Seções Primárias</b>	
<b>Método</b>	
<b>Amostra</b>	<b>Etapas</b>
<b>Protocolo(s)</b>	<b>Análise Estatística</b>

<b>Referencial Teórico e Discussão dos resultados (trechos mais relevantes)</b>	
<b>Conclusão</b>	
<b>Referência deste artigo</b>	<b>Disponibilidade e Acesso</b>

## ANEXO B MÉTODO

O presente estudo é realizado nos moldes de uma Revisão de Literatura, caracterizada por **(introduzir um conceito de Revisão de Literatura) (AUTOR, ano)**.

As fontes de consulta utilizadas se caracterizam como: a) livros disponíveis nas bibliotecas **(citar as bibliotecas visitadas)**, e de acervo pessoal; b) publicações nacionais **(e internacionais, se consultados)**, escritos em língua portuguesa **(acrescentar outra língua, se houver)**, entre o período \_\_\_\_\_ **(ano do artigo mais antigo utilizado)** e \_\_\_\_\_ **(ano do artigo mais recente utilizado)**, extraídos de periódicos qualificados entre \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ segundo o *Qualis*, e indexados com os descritores **(introduzir os descritores utilizados na pesquisa, entre aspas)**, nas bases de dados **(inserir os nomes da bases de dados utilizadas, lembrar que nem o Google, nem o Google Acadêmico são bases de dados)**; c) **(citar outras fontes consultadas, incluindo dissertações, teses, sites oficiais, nacionais e internacionais, documentos jurídicos, etc, se consultados)**.

Após o levantamento literário, realizou-se a leitura exploratória do material encontrado visando avaliá-lo, considerando-o de interesse ou não à pesquisa.

Finalmente, foram delimitados os textos a serem interpretados em um total de \_\_\_\_\_ livros, (...) e \_\_\_\_\_ artigos **(estes números têm que coincidir com o constante na lista de referências)**

Na busca inicial dos artigos foram considerados o título e o resumo dos mesmos para seleção ampla de possíveis trabalhos de interesse. Destes, \_\_\_\_\_ foram encontrados na Base de Dados \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ na Base de dados \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ na Base \_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_ em publicações avulsas.

A partir desse momento, os artigos de campo foram analisados por meio de um instrumento (ANEXO A) que viabilizasse a organização das ideias dos diversos estudos para responder à pergunta do presente trabalho: **(inserir aqui a pergunta/problema da pesquisa)**.

\_\_\_\_\_ trabalhos de campo compõem os resultados discutidos neste estudo.