

Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física

Self-esteem of adolescents who practice and do not practice physical activity

Autoestima de adolescentes que pratican y no practican actividad física

Recebido: 05/04/2022 | Revisado: 16/04/2022 | Aceito: 20/04/2022 | Publicado: 24/04/2022

Fabiana Candian Amaral

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6905-6705>
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil
E-mail: fabianacandian@yahoo.com.br

Victor Neiva Lavorato

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9914-4722>
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil
E-mail: victor.lavorato@unifagoc.edu.br

Rômulo José Mota Júnior

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8434-9493>
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil
E-mail: romulo.junior@ufv.br

Denise Coutinho de Miranda

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8714-6309>
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil
E-mail: denise.miranda@gmail.com

Luciano Bernardes Leite

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0885-5834>
Universidade Federal de Viçosa, Brasil
E-mail: luciano.leite@ufv.br

Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5004-5253>
Centro Universitário Governador Ozanam Coelho, Brasil
E-mail: renata.oliveira@unifagoc.edu.br

Resumo

Este estudo teve como objetivo comparar a autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. A pesquisa foi realizada de forma descritiva com delineamento transversal. A amostra utilizada para coleta de dados foi composta por 50 adolescentes com idade entre 13 e 17 anos, de ambos os sexos, estudantes de escolas da rede privada e pública na cidade de Ubá-MG. Foram utilizados dois instrumentos, o Questionário Internacional de Atividade Física versão curta e a Escala de Autoestima de Rosenberg. Pôde-se observar através dos resultados que a maior parte dos adolescentes é ativa fisicamente, representando 76% da amostra, e que estes têm uma melhor autoestima em relação aos que são insuficientemente ativos (10,58+ 6,35 e 15,00+ 5,49, respectivamente). Os avaliados do sexo masculino também mostraram ter uma autoestima mais elevada comparada aos do sexo feminino, tendo como média 14,00+ 5,78 e 7,44+ 5,27, respectivamente. Esses resultados mostram que a atividade física interfere na autoestima dos adolescentes e que os praticantes têm melhor autoestima comparados aos não praticantes.

Palavras-chave: Autoestima; Atividade física; Adolescentes.

Abstract

This study aimed to compare the self-esteem of adolescents who practice and do not practice physical activity. The research was carried out in a descriptive way with a cross-sectional design. The sample used for data collection consisted of 50 adolescents aged between 13 and 17 years, of both sexes, students from private and public schools in the city of Ubá-MG. Two instruments were used, the short version of the International Physical Activity Questionnaire and the Rosenberg Self-Esteem Scale. It was possible to observe through the results that most adolescents are physically active, representing 76% of the sample, and that they have a better self-esteem in relation to those who are insufficiently active (10.58+ 6.35 and 15.00+ 5.49, respectively). The male subjects also showed higher self-esteem compared to females, with an average of 14.00+ 5.78 and 7.44+ 5.27, respectively. These results show that physical activity interferes with adolescents' self-esteem and that practitioners have better self-esteem compared to non-practitioners.

Keywords: Self-esteem; Physical activity; Teens.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo comparar la autoestima de adolescentes que practican y no practican actividad física. La investigación se llevó a cabo de forma descriptiva con un diseño transversal. La muestra utilizada para la recolección de datos estuvo compuesta por 50 adolescentes con edades entre 13 y 17 años, de ambos sexos, estudiantes de escuelas públicas y privadas de la ciudad de Ubá-MG. Se utilizaron dos instrumentos, la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Se pudo observar a través de los resultados que la mayoría de los adolescentes son físicamente activos, representando el 76% de la muestra, y que tienen una mejor autoestima en relación a los que son insuficientemente activos (10,58+ 6,35 y 15,00+ 5,49, respectivamente). Los sujetos masculinos también mostraron una mayor autoestima en comparación con las mujeres, con un promedio de 14,00+ 5,78 y 7,44+ 5,27, respectivamente. Estos resultados muestran que la actividad física interfiere en la autoestima de los adolescentes y que los practicantes tienen mejor autoestima en comparación con los no practicantes.

Palabras clave: Autoestima; Actividad física; Adolescentes.

1. Introdução

O autoconceito é caracterizado como a imagem que o indivíduo tem de si mesmo nos múltiplos aspectos de sua vida. O fundamento de autoconceito que a pessoa tiver poderá influenciar seu ponto de vista em relação ao meio em que está inserido, intervindo em suas relações intra e interpessoais (Santana, 2003). Além disso, de acordo com o autor citado, essa autoimagem irá ditar a formação desse indivíduo segundo sua segurança, felicidade e capacidades sociais, profissionais e educacionais.

Segundo Tamayo et al. (2001), a autoestima é um componente que faz parte do autoconceito, sendo caracterizada pelo julgamento geral que a pessoa tem de seu valor e determinando sua aceitação pessoal. O autor ainda menciona que a autoestima tem grande domínio nos sentimentos positivos ou negativos que o indivíduo tem sobre si, intervindo assim no processamento do feedback condizente com seu autoconceito. Se a pessoa tem a autoestima elevada, ela só irá processar o retorno bom das informações que consistem com seu conceito, ao passo que a pessoa com autoestima baixa reconhece e aceita a informações negativas também (Tamayo et al., 2001). Destaca-se que diversos problemas envolvendo a atmosfera familiar, a vida pessoal, o convívio social, o desempenho educacional e profissional e os aspectos físicos e psíquicos podem ser causados pela baixa autoestima (AVANCI et al., 2007). Ainda de acordo com os autores, esse fato evidencia a relevância de se ter uma boa autoestima, visto que sua influência não está voltada somente para a satisfação pessoal em relação à aparência física, como muitos acreditam. Muito além disso, a autoestima irá reger sentimentos de confiança, competência, respeito e admiração pessoal, ou de inadequação, fraqueza e incapacidade diante dos problemas (Avanci et al., 2007).

A autoestima também está relacionada à imagem corporal, que foi descrita por Damasceno et al. (2006) como sendo padrões dos diferentes atributos que compõem o indivíduo em sua estrutura e aparência física. Buscando a satisfação pessoal com o físico, muitos são induzidos a adotarem a prática de exercícios e hábitos que irão promover esse apreço pelo corpo (Turtelli, Tavares & Duarte, 2002).

De acordo com sua pesquisa, Damasceno et al. (2006) observaram que a maioria dos adolescentes estão insatisfeitos com seu corpo e que esse descontentamento está relacionado com a baixa autoestima e a prática de atividade física. Em comparação, pessoas que realizam atividade física tendem a ter mais satisfação com sua aparência do que aquelas que não praticam. Assim, a atividade física tem impacto não só na saúde fisiológica, mas também na social e na mental (Tamayo et al., 2001). Atualmente, o número de adolescentes que praticam atividade física regular vem sofrendo um preocupante declínio, ao passo que o sobrepeso e a obesidade vão ganhando cada vez mais espaço entre os jovens (Fernandes et al., 2017). Alguns dos motivos causadores da diminuição do gasto calórico e aumento do sedentarismo são as atividades passivas, que tomam grande parte do tempo dos jovens. Videogames, televisão, celular, computador e até mesmo o volume de aulas e atividades escolares estão entre os principais empecilhos da prática de atividade física (Araújo, Teixeira & Coutinho, 2009).

Em um estudo realizado por Zanolli et al. (2019), pode-se obter a informação de que os adolescentes que não praticam atividade física ou praticam menos de 30 minutos por dia têm maior descontentamento com seu corpo. Em contrapartida, adolescentes que se exercitam objetivando a melhora da composição corporal e da atratividade demonstram maior satisfação com sua imagem corporal e, conseqüentemente, uma melhor autoestima. Portanto, estudos que avaliem o impacto da prática regular de atividade física na autoestima são de suma importância para identificação da associação entre as variáveis e seus impactos na saúde dos adolescentes. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo comparar a autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício físico.

2. Metodologia

Amostra

Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal, no período de julho a agosto de 2021. A amostra utilizada para coleta de dados foi composta por 50 adolescentes com idade entre 13 a 17 anos, de ambos os sexos, estudantes de escolas da rede privada e pública na cidade de Ubá - MG. A coleta de dados foi feita por meio do Google formulários, e todo o procedimento foi conduzido por uma avaliadora devidamente treinada. O telefone de contato dos responsáveis pelos adolescentes foi requisitado nas escolas desses participantes, e então o link do Google formulários foi enviado para os responsáveis através do aplicativo WhatsApp. Os pais ou responsáveis pelos adolescentes que participaram da coleta de dados assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a participação na pesquisa. Os participantes também autorizaram sua participação através do Termo de Assentimento. Tais termos asseguram que todos aceitaram e concordaram em participar da pesquisa por espontânea vontade. Todos os procedimentos adotados seguiram a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumentos e procedimentos

Nível de Atividade Física

Primeiramente foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2005) em sua versão curta, validado por Matsudo et al. (2001). O instrumento é formado por oito questões que estimam o tempo semanal gasto em atividades físicas rotineiras, como no lazer, em deslocamento, no trabalho e em serviços domésticos, de acordo com a intensidade moderada, vigorosa ou passiva. Ao final, é possível classificar os indivíduos como sedentário, insuficientemente ativo A e B, ativo e muito ativo.

Autoestima

O segundo questionário foi a Escala de Autoestima de Rosenberg (Dini, Quaresma & Ferreira, 2004), que avalia o nível de autoestima dos participantes. Esse instrumento é composto por dez afirmações, referentes à forma como o indivíduo se sente em relação a sua estima, valorização e aceitação pessoal. As dez questões que compõem o instrumento são divididas em duas categorias, que consistem em cinco relativas a uma visão positiva de si mesmo e cinco relativas a uma visão negativa. Essas afirmações são respondidas em uma escala de 4 classificações, com valores de 0 a 3 para cada uma delas, de acordo com o grau de concordância do avaliado em relação à afirmação, sendo: Afirmativas 1, 3, 4, 7, 10 - 0 (a) concordo totalmente, 1 (b) concordo, 2 (c) discordo, e 3 (d) discordo totalmente; Afirmativas 2, 5, 6, 8, 9 - 3 (a) concordo totalmente, 2 (b) concordo, 1 (c) discordo, e 0 (d) discordo totalmente. Ao final, somando o valor de cada classificação, pode-se chegar ao escore máximo de 30 pontos, que significaria uma autoestima muito baixa. Ou seja, quanto menor for o valor da pontuação do indivíduo, maior será a sua autoestima.

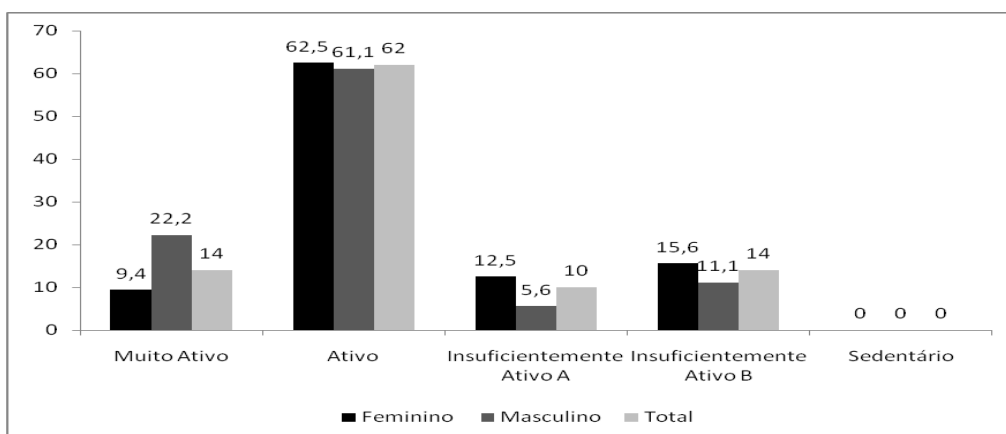
Análise estatística

Após a coleta de dados, a análise dos dados foi realizada através da exploração descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e porcentagem). Inicialmente, foi realizado o teste Kolmogorov-Smirnov, para verificar a normalidade dos dados. Posteriormente, foi feito o teste t Student para comparar os grupos (nível de atividade física e sexo). Para todos os tratamentos, foi adotado um nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 21.

3. Resultados

Participaram da pesquisa 50 adolescentes (14,22 + 1,11 anos), sendo 32 do sexo feminino e 18 do sexo masculino. Ao calcular as variáveis obtidas através do instrumento IPAQ, pode-se observar que a maior parte da amostra é composta por pessoas ativas, representando 62% do número total de indivíduos avaliados (Figura 1).

Figura 1. Nível de atividade física dos adolescentes, de acordo com o sexo, Ubá-MG, 2021.



Fonte: Autores (2022).

Foi obtida uma média de $11,64 \pm 6,39$ pontos na Escala de Autoestima de Rosenberg. Ao analisar o nível de atividade física, pode-se verificar que os indivíduos que são muito ativos ou ativos receberam uma pontuação mais baixa, o que significa que sua autoestima é melhor em comparação à dos indivíduos insuficientemente ativos. Quando comparado em relação ao sexo, observa-se que os avaliados do sexo masculino têm uma autoestima mais elevada que os do sexo feminino.

Tabela 1. Comparação na Escala de Auto-Estima dos adolescentes, de acordo com o nível de atividade física e sexo, Ubá-MG, 2021.

	Média \pm Desvio Padrão	P-valor*
Nível de Atividade Física		0,035
Muito Ativo e Ativo	10,58 \pm 6,35	
Insuficientemente Ativo	15,00 \pm 5,49	
Sexo		<0,001
Feminino	14,00 \pm 5,78	
Masculino	7,44 \pm 5,27	

*Teste t student Fonte: Autores (2022).

4. Discussão

A adolescência é a fase da vida em que o desenvolvimento da autoestima acontece de forma mais complexa, devido às diversas mudanças hormonais e afetivas que as pessoas sofrem nesse período (Frois, Moreira & Stengel, 2011). É também na adolescência que a autoestima se relaciona fortemente com a natureza física (Antunes et al., 2006). Com o intuito de avaliar o nível da autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física, observa-se através dos resultados deste estudo que os adolescentes que são fisicamente ativos têm a autoestima mais elevada.

Fernandes et al. (2017) realizaram uma pesquisa com 418 adolescentes de 14 a 18 anos de idade, de ambos os sexos. Dentre os pontos que foram avaliados, estavam a prática de atividades físicas, a autoavaliação de saúde, o nível de depressão, a escala de autoestima, imagem corporal e a insatisfação corporal. Ao analisar o nível de atividade física, pôde-se constatar que os jovens mais ativos possuíam menor índice de depressão, ao passo que os jovens que avaliaram sua saúde como negativa apresentaram uma menor autoestima e maior insatisfação corporal, além de maiores níveis de depressão.

Em estudo realizado com 924 adolescentes de 12 a 18 anos de idade de ambos os sexos, Fernandes (2018) observou em seus resultados que a prática de atividade física moderada a vigorosa influencia no aumento dos níveis de autoestima e satisfação corporal, contribuindo também para um maior bem-estar e menor nível de ansiedade social dos adolescentes, evidenciando assim que a atividade física é um fator determinante para a autoestima de seus praticantes.

Assim, a prática de atividade física é um motivo que contribui na construção da autoestima. Smouter, Coutinho e Mascarenhas (2019) ressaltam que as pessoas com maior satisfação pessoal em relação a sua imagem tendem a praticar atividade física, a qual, além de contribuir para o físico, irá promover uma autoestima saudável e equilibrada, beneficiando a dimensão cognitiva de seus praticantes e tornando positiva a sua percepção da imagem corporal (Serassuelo Júnior et al., 2012).

Em relação aos resultados do presente estudo, houve um considerável número de adolescentes avaliados como insuficientemente ativos, representando 24% da amostra. Estudos apontam os perigos que a falta de atividade física regular apresenta, acarretando riscos para a saúde e capacidade física, além de influenciar diretamente fatores como obesidade e hipertensão (Alves et al., 2012). Em uma pesquisa realizada por Pires et al. (2004) que avaliou os hábitos de atividade física e o estresse de 754 adolescentes de Florianópolis, foi identificado que, quanto menor o nível de atividade física, maior era seu nível de estresse.

O baixo nível de atividade física praticada pode resultar em riscos psicológicos na vida dos adolescentes (Tamayo et al., 2001). Depois de aplicado o teste da Escala de Autoestima de Rosenberg nos adolescentes do estudo em questão, a amostra insuficientemente ativa recebeu uma pontuação maior, o que significa que sua autoestima está mais baixa ($p=0,035$). Esse resultado evidencia o fato de que o nível de atividade física é importante para todas as esferas na vida dos adolescentes.

Destaca-se que muitos são os benefícios da atividade física, influenciando, além do fisiológico, o lado psicológico. Dias et al. (2008) realizaram uma investigação constituída por uma amostra de 2284 estudantes universitários, com o objetivo de analisar a relação entre a prática desportiva e a percepção que tinham de si e de sua vida. Ao comparar os níveis de prática desportiva com os níveis de felicidade e bem-estar, notou-se que os estudantes que eram mais fisicamente ativos apresentaram maior satisfação com a vida, felicidade elevada e afeto positivo.

Em relação ao sexo, Alves et al. (2012), em sua pesquisa realizada com 803 adolescentes de ambos os sexos e idade entre 10 e 14 anos, obtiveram como resultado a prevalência de inatividade física entre as meninas. Os autores acreditam que isso pode ser atribuído ao fato de as atividades físicas realizadas pelas meninas serem mais voltadas para o lazer, e com intensidade mais baixa. Já os meninos praticam atividades de natureza desportiva e com maior intensidade. Isso mostra que os

aspectos socioculturais e biológicos interferem no nível de atividade física dos adolescentes em relação ao seu sexo e, conseqüentemente, poderá intervir também na autoestima.

No presente estudo, quando comparada a autoestima entre os sexos, observa-se a prevalência de baixa autoestima nas adolescentes do sexo feminino. Essa predominância pode se dar pelo fato de a maior parte da amostra ser composta por meninas (64%), e por isso seus resultados tiveram um peso diferente na avaliação da autoestima. Contudo, alguns fatores como imagem corporal, estado psicológico, nível socioeconômico, precisam ser levados em consideração quando o assunto é autoestima de adolescentes do sexo feminino.

De acordo com Miranda et al. (2014), os efeitos da insatisfação pessoal podem ser ainda mais intensos nas adolescentes devido às pressões da sociedade e da cultura que cobram muito mais das mulheres uma aparência física ideal, que muitas vezes é difícil de ser alcançada. Outro ponto que pode contribuir para a redução da autoestima das adolescentes são as mídias sociais que fazem culto ao corpo magro e o associam ao sucesso, mostrando mulheres famosas, com elevado status social e boa condição financeira, que seguem um padrão de aparência e corpo tidos como perfeitos, muitas vezes até passando por diversos procedimentos para se encaixarem dentro desse padrão, fazendo com que as adolescentes que assistem a essas mulheres se sintam inadequadas e infelizes com sua aparência física por não se encontrarem dentro desse padrão ideal (Fortes et al., 2014).

Em uma pesquisa realizada com adolescentes e mulheres jovens, Amaral et al. (2019) apresentam a influência da mídia social como sendo uma grande determinante da apreciação corporal, evidenciando que, quanto menor for o contato com as mídias, maior será o nível de satisfação das jovens e mulheres em relação ao seu corpo. Com isso, pode-se concluir que, possivelmente, o número de adolescentes do sexo feminino da amostra desse estudo com baixa autoestima excede ao número dos avaliados do sexo masculino pelos motivos já citados. Assim, é importante que se tomem determinadas medidas para o aumento da autoestima das adolescentes do sexo feminino.

É preciso destacar que o presente estudo teve algumas limitações, como o pequeno número de participantes que compuseram a amostra, limitando a obtenção de dados mais precisos em relação ao tema abordado. Outra limitação do estudo foi que não avaliamos se os indivíduos apresentavam algum tipo de transtorno emocional (depressão, ansiedade traço ou ansiedade estado e etc) ou utilizavam medicamentos que possam interferir no estado emocional, portanto novos estudos precisam ser realizados para melhor entendimento de como a prática regular de atividade física pode interferir na autoestima de adolescentes levando estas limitações em consideração durante o procedimento de coleta de dados.

5. Considerações /Finais

Os resultados permitem concluir que o nível de atividade física praticada pelos adolescentes das escolas das redes privada e pública da cidade de Ubá-MG pode interferir em sua autoestima, por isso seu papel é fundamental na vida dos jovens. Ademais, faz-se importante a abordagem desse tema pelos profissionais da área de educação física que têm sua preocupação voltada não só para a saúde física, mas também para o bem-estar social e psicológico de seus alunos.

Destaca-se a necessidade de realização de mais pesquisas com um número maior de participantes e com delineamento longitudinal, para que possam contribuir com o acréscimo de informações que evidenciem a causa e o efeito do nível de atividade física e autoestima dos adolescentes.

Referências

Alves, C. F. A., Silva, R. C. R., Assis, A. M. O., Souza, C. O., Pinto, E. J., & Frainer, D. E. S. (2012). Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10- 14 anos de idade, matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador, BA. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 15(4), 858-870.

- Amaral, A. C. S., Medeiros, A. S. F., Araujo, A. C. M. R., Ana, A. A. S., Hudson, T. S., & Ferreira, M. E. C. (2019). Apreciação corporal e aspectos associados entre adolescentes e mulheres jovens. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 16-22.
- Antunes, C., Souza, M. C., Carvalho, A., Costa, M., Raimundo, F., Lemos, E., Cardoso, F., Gomes, F., Alhais, D., Rocha, A., & Andrade, A. (2006). Autoestima e comportamentos de saúde e de risco no adolescente: efeitos diferenciais em alunos do 7º ao 10º ano. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 7(1), 117-123.
- Araújo, C. Q. B., Teixeira, J. V. M., & Coutinho, L. C. Q. M. (2009). Obesidade infantil versus modernização: uma revisão de literatura. *Revista Tema Corel III*, 8(12).
- Avanci, J. Q., Assis, S. G., Santos, N. C., & Oliveira, R. V. C. (2007). Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(3)397-405.
- Damasceno, V. O., Vianna, V. R. A., Vianna, J. M., Lacio, M., Lima, J. R. P., & Novaes, J. S. (2006) Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14(1), 87-96.
- Dias, C., Real, N. C., Correadeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*, 13(3), 223-232.
- Dini, G. M., Quaresma, M. R., & Ferreira, L. M. (2004). Adaptação Cultura e Validação da Versão Brasileira da Escala de Auto-estima de Rosenberg. *Revista Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica*, 19(1), 41-52.
- Fernandes, A. R. R., Viana, M. S., Liz, C. M., & Andrade, A. (2017). Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. *Revista Salud Pública*, 19(1), 66.
- Fernandes, H. M. (2018). Atividade física e saúde mental em adolescentes: o efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. *Revista de Psicologia del Deporte/ Journal of Sport Psychology*, 27(1), 67-75.
- Fortes, L. S., Cipriani, F. M., Coelho, F. D., Paes, S. T., & Ferreira, M. E. C. (2014). A autoestima afeta a insatisfação corporal em adolescentes do sexo feminino. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(3), 236-240.
- Frois, E., Moreira, J., & Stengel, M. (2011). Mídias e imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*, 16(1), 71-77.
- International Physical Activity Questionnaire (Ipaq). (2005). *Scoring Protocol*. [http:// www.ipaq.ki.se/scoring.pdf](http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf).
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Atividade Física e Saúde*, 6(2).
- Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Carvalho, P. H. B., Bastos, R. R., & Ferreira, M. E. C. (2014). Imagem corporal em diferentes períodos da adolescência. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(1), 63-69.
- Pires, E. A. G., Duarte, M. F. S., Pires, M. C., & Souza, G. S. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(1), 51-56.
- Santana, V. H. (2003). *Avaliação do autoconceito aplicada à atividade física*. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas.
- Serassuelo Júnior, H., Bacarin, D. S., Ronque, E. R. V., Oliveira, S. R. S., & Simões, A. C. (2012). A percepção do autoconceito e sua influência no desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista da Educação Física/UEM*, 23(1), 15-23.
- Smouter, L., Coutinho, S. S., & Mascarenhas, L. P. G. (2019). Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. *Ciência e Saúde Coletiva*, 24(2), 455-464.
- Tamayo, A., Campos, A. P. M., Matos, D. R., Mendes, G. R., Santos, J. B., & Carvalho, N. T. (2001). A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos de Psicologia*, 6(2), 157-165.
- Turtelli, L. S., Tavares, M. C. G. C. F., & Duarte, E. (2002). Caminhos da pesquisa em imagem corporal na sua relação com o movimento. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*, 24(1), 151-166.
- Zanolli, N. M. B. C., Cândido, A. P. C., Oliveira, R. M. S., Mendes, L. L., Netto, M. P., & Souza, A. I. S. (2019). Fatores associados à insatisfação corporal de crianças e adolescentes de escola pública em município da Zona da Mata mineira. *Revista de APS*, 22(1), 106-118.