



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
PRÓ – REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E À DISTÂNCIA  
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES  
DA EDUCAÇÃO BÁSICA – PARFOR  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HERMANO XAVIER MARINHO**

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE AUTO ESTIMA PARA  
ADOLESCENTES**

**POLO- PATOS - PB  
2018**

**HERMANO XAVIER MARINHO**

**A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE AUTO ESTIMA PARA  
ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física – PARFOR/CAPES/UEPB, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto

**POLO- PATOS - PB  
2018**

HERMANO XAVIER MARINHO

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE AUTO ESTIMA PARA  
ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso de  
Licenciatura em Educação Física –  
PARFOR/CAPES/UEPB da Universidade  
Estadual da Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Licenciado em Educação  
Física.

Orientador: Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira  
Neto

Aprovada em: 14/04/2018

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Ms. Rochane Villarim de Almeida  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M339e Marinho, Hermano Xavier.

A Educação Física como instrumento de autoestima para adolescentes [manuscrito] : / Hermano Xavier Marinho. - 2018. 19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Exercício físico. 2. Exercício físico na adolescência. 3. Autoestima na adolescência.

21. ed. CDD 372.86

A minha esposa Denise, pela dedicação,  
companheirismo e cumplicidade, dedico.

## **AGRADECIMENTOS**

A Dóris Laurentino, coordenadora do curso de licenciatura em educação física, parfor/capes pelo seu empenho.

Aos meus pais Mozart e Edinalva, pelo incentivo a mim sempre dado.

Ao professor Dr<sup>o</sup> Manoel Freire De Oliveira Neto pela orientação neste trabalho.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio

Agradeço em especial aos amigos José Ailton e Josley Maycon, por tantos momentos inesquecíveis vividos

## SUMÁRIO

|          |                                                                   |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>INTRODUÇÃO .....</b>                                           | <b>07</b> |
| <b>2</b> | <b>DESENVOLVIMENTO.....</b>                                       | <b>09</b> |
| 2.1      | <b>Conceituação acerca do exercício físico.....</b>               | 09        |
| 2.2      | <b>Benefícios decorrentes da prática de atividade física.....</b> | 10        |
| 2.3      | <b>A autoestima e exercício físico.....</b>                       | 12        |
| 2.4      | <b>A importância do exercício físico para a autoestima.....</b>   | 13        |
| <b>3</b> | <b>METODOLOGIA.....</b>                                           | <b>15</b> |
| <b>4</b> | <b>CONCLUSÃO .....</b>                                            | <b>15</b> |
|          | <b>REFERÊNCIAS .....</b>                                          | <b>17</b> |

## A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE AUTO ESTIMA PARA ADOLESCENTES

Hermano Xavier Marinho\*

O presente trabalho tem como objeto de estudo: Autoestima de adolescentes praticantes de exercício físico. Baseado na premissa de que existe um número cada vez maior de indivíduos praticando exercícios físicos, percebe-se a importância de analisar o bem-estar e a autoestima de adolescentes praticantes de exercícios físicos. E questiona-se: De que forma o exercício físico contribui para o aumento da autoestima em adolescentes? O presente estudo tem como objetivo geral identificar o exercício físico como promotor da autoestima em adolescentes. O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão sistemática que é uma forma de síntese das informações disponíveis em dado momento, sobre um problema específico, de forma objetiva e reproduzível, por meio de método científico. Foi realizada uma pesquisa sobre a autoestima de adolescentes praticantes de exercício físico, por meio da consulta aos indexadores de pesquisa nas bases de dados eletrônicos, a exemplo da LILACS, BVS e SCIELO. A presente pesquisa foi realizada, via internet, durante o período de março a abril de 2016. Os critérios de exclusão foram: utilização de artigos científicos não recentes (de 2011 para trás) sendo utilizados apenas artigos de 2012 em diante. O método de síntese dos dados foi concretizado por meio de uma análise descritiva dos estudos escolhidos posteriormente a fase anterior, constituindo o produto final da análise exibido de maneira narrativa.

**Palavras – chaves:** Exercício Físico. Adolescentes. Autoestima.

### 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, educadores, comprometidos com o viés qualitativo das suas práticas pedagógicas, reconhecem a importância das atividades físicas para o desenvolvimento da cognição dos alunos.

Entende-se por atividade física qualquer movimento voluntário, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético. Portanto, exercício físico é identificado como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, com o desígnio de aperfeiçoar ou manter um ou mais elementos da aptidão física, o conjunto de características, possuídas ou adquiridas por um indivíduo, relacionadas com a capacidade de realizar atividade física (SILVA, 2013).

Nogueira et al. (2012) consideram que o exercício físico (EF) de maneira planejada e estruturada é um mecanismo eficiente capaz de crescer ou manter a saúde e a aptidão física, proporcionando benefícios agudos e crônicos. Dentre esses, destacam-se melhoria no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular;



aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas.

Logo, o exercício físico é uma importante ferramenta de promoção e avanço do bem-estar e do humor, podendo ocasionar de forma vantajosa redução da Pressão Arterial (PA) pós-exercício em relação aos níveis pré-exercício (SILVA, 2013).

Para tanto, há alguns componentes fundamentais capazes de promover a saúde que são indispensáveis para manter uma vida ativa, diminuir os riscos de doenças e aumentar o bem-estar e perspectiva de vida, dos quais destacam-se a aptidão física relacionada à saúde, a resistência muscular, a aptidão cardiorrespiratória, a flexibilidade e a composição corporal (NAHAS, 2012).

O exercício físico regular tem-se mostrado associado à qualidade de vida, saúde e bem-estar, sendo assim, essencial para uma vida longa e com qualidade. Além do exercício físico, outros fatores influenciam na percepção de bem-estar individual como o controle de *stress*, a nutrição, os relacionamentos sociais e o comportamento preventivo (NAHAS, 2012).

A qualidade de vida envolve fatores intrínsecos e extrínsecos, desde comportamentos individuais, hábitos e estilo de vida, ou seja, é um conceito ligado ao desenvolvimento humano que assegura a importância de propagar hábitos saudáveis e desenvolver, de maneira eficiente, os elementos como família, amigos, emprego e lazer (INTERDONATO; GREGUOL, 2011).

Baseado na premissa de que existe um número cada vez maior de indivíduos praticando exercícios físicos, percebe-se a importância de analisar o bem-estar e a autoestima de adolescentes praticantes de exercícios físicos.

E questiona-se: De que forma o exercício físico contribui para o aumento da autoestima em adolescentes?

Com isto, pode-se afirmar que, no dia a dia, as pessoas começaram a se exercitar e praticar exercícios físicos com maior frequência para a melhoria de seu condicionamento físico e saúde (IBGE, 2011). Estas atividades são importantes na vida das pessoas, visando a um benefício na expectativa de vida e uma procura por hábitos saudáveis (CIVINSKI; MONTIBELLER; DE OLIVEIRA, 2011).

O presente estudo tem como objetivo geral identificar o exercício físico como promotor da autoestima em adolescentes. E como objetivos específicos: Averiguar o conceito de exercício físico; Analisar os benefícios da atividade física; Compreender a autoestima e

exercício físico e Analisar a importância do exercício físico para a autoestima na vida dos adolescentes

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Conceituação acerca do exercício físico

De acordo com entendimento de Ogden (2011, p. 121) pode-se considerar o exercício físico como sendo “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física”.

O que delonga da definição de atividade física, no qual de acordo com Ogden (2011, p. 122) é “qualquer movimento corporal produzindo pelos músculos esqueléticos que resulte num consumo de energias”.

Os exercícios físicos são qualificados em dois amplos grupos: “Exercícios aeróbios” “Exercícios anaeróbios”. Segundo o mesmo autor, os exercícios do grupo dos aeróbios são aqueles no qual encontram-se catalogados com um empenho amenizado e perpetram a utilização do oxigênio a fim de abastecer a <sup>energia</sup> determinada às “contrações musculares”. Ou seja, todos os exercícios com magnitude acelerada ou moderada. Entre determinados modelos de Caracciolo pode-se citar “marcha, natação prolongada, andar de bicicleta” entre outros. No grupo dos exercícios anaeróbios encontram-se aqueles no qual provocam esforço aturado, contudo de curta estabilidade. Nesse bloco pode-se sobressair a musculação, corrida de 100 a 200 metros, salto, entre outros (CARACCILO, 2012, p. 11)

Para Caracciolo (2012, p. 11) o mesmo causa a “formação de ácido láctico que se acumula no sangue”. De tal modo Caracciolo (2012, p. 12) alude além disso que “enquanto os exercícios aeróbios desenvolvem a resistência, os exercícios anaeróbios trabalham a força e a potência muscular”.

A regularidade nos exercícios torna eficaz a redução de problemas musculoesqueléticos e cardiovasculares. Sendo responsável também por minimizar inflamações de baixo grau e melhorar o fator neurotrófico, derivado do cérebro e função cognitiva, comum durante o envelhecimento que parece estar ligada ao processo neurodegenerativo, além de auxiliar na diminuição dos níveis de citosinas pró-inflamatórias em concentrações periféricas (NASCIMENTO et al., 2014).

De acordo com Moreira (2006, p. 19),

O exercício físico, praticado regularmente, influencia no organismo, promovendo estímulos importantíssimos para o corpo, como aumento da força, equilíbrio corporal, massa muscular, aperfeiçoamento da propriocepção, assim como auxilia na prevenção e no tratamento de doenças degenerativas como a osteoporose e no impedimento ou minimização de quedas e fraturas.

Exercício físico, de baixa a moderada intensidade, tem sido associado a uma série de resultados positivos, incluindo melhorias no bem-estar psicológico de praticantes de exercício físico e colaborando na redução de cargas subjetivas de pessoas com demência e outros distúrbios causados pela velhice (ORGETA; MIRANDA-CASTILLO, 2014).

Identificam além disso a acuidade do exercício físico para a vida do ser humano. Os autores supracitados consideram o controle do peso corporal, manutenção da gordura corporal e da massa muscular, maximização da força e hipertrofia das fibras musculares, desenvolvimento da flexibilidade e diminuição das quedas ao exercício físico. E, ainda, observam uma parcela de contribuição positiva, no que se refere aos aspectos psicológicos, sociais e cognitivos, fundamentais no estilo de vida e na promoção de um envelhecimento saudável e bem-sucedido (MATSUDO et al., 2012).

Observa-se ainda que, para um bom desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória, com intuito de assegurar as grandes funções corporais, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos (18 a 65 anos) necessitam acumular, ao menos, 150 minutos por semana de atividade física de caráter aeróbico, ou de 75 minutos de atividade aeróbia vigorosa por semana, numa combinação equivalente de exercício moderado e vigoroso. As sessões de atividade aeróbia deverão conter, no mínimo, 10 minutos (KALACHE, 2010).

Logo, a atividade física é essencial para a manutenção da saúde e de uma boa qualidade de vida.

## **2.2 Benefícios decorrentes da prática de atividade física**

O exercício regular da atividade física, em geral, pode adequar múltiplas benfeitorias à saúde e, além disso, estabelece um formato essencial de cautela à ocorrência de doenças futuras (SILVA; COSTA JUNIOR, 2011).

Em analogia aos adolescentes, a prática de atividade física exerce papel essencial sobre a condição física, psicológica e mental. Segundo expõem e apresentam Bois et al. (2011, p. 36), “a método e a técnica da atividade física pode somar e fazer crescer a autoconfiança, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre os adolescentes”.

Estudos advertem que na idade adulta, a ausência de atividade física pode encontrar-se incluída funcionalmente ao desenvolvimento de doenças coronarianas, diabetes mellitus, determinados tipos de câncer, osteoporose, doenças do pulmão e doenças mentais crônicas (DUNCAN et al., 2012).

Jovens estudantes alistem os efeitos benéficos do método da atividade física a cinco temas gerais:

- Alegria – resultante da socialização com outros jovens;
- Realização – com o desenvolvimento pessoal e o reconhecimento social;
- Benefícios físicos – relacionados à aparência, desempenho físico e benefícios à saúde;
- Benefícios psicológicos – relativos ao humor e ao aumento de confiança;
- Fatores ligados a atividades preferenciais, percebendo a atividade física como a melhor opção disponível (HOHEPA, SCHOFIELD e KOLT 2012)

Pesquisas distinguem que uma atividade física aceitável causa a prevenção de inúmeras doenças. Gunner, Atkinson, Nichols e Eissa (2005), diz que em outros estudos, advertem-se aqueles no qual assinalam a prevenção de:

Obesidade – estudos destacam altos índices de sobrepeso e obesidade entre adolescentes norte-americanos. Jovens estão expostos ao desenvolvimento de problemas físicos e psicológicos, a curto e longo prazo.

Ainda de acordo com os autores supracitados, ressaltam a seriedade de ampliar estratégias de promoção de saúde no qual estimulem a adoção de atitudes de vida saudáveis. Tais táticas permanecem conectadas a quatro fatores:

- a) identificação de fatores de risco ligados ao sobrepeso de adolescentes;
- b) superação de barreiras à atividade física;
- c) promoção de comportamentos ligados à saúde;
- d) estabelecimento de orientações para a prática adequada de atividade física por jovens.

Pode-se dizer que na infância a obesidade ainda proporciona relação funcional com o acontecimento de diabetes tipo II em adolescentes (ROCCHINI, 2012).

Determinados estudos populacionais assinalam para a relação entre o nível de atividade física e a redução do risco de doenças cardiovasculares; indivíduos no qual descreveram perpetrar níveis mais aturados de atividade física constituíram exatamente

aqueles no qual proporcionaram o menor risco para transtornos cardiovasculares (CIOLAC; GUIMARÃES, 2013).

Análises concretizadas pelos pesquisadores Santos & Pereira (2006) averiguou e conferiu os benefícios do método satisfatório de exercícios e os mesmos chegaram a conclusão de que a prática da musculação e da hidroginástica diminui e retringe a sarcopenia, desvirtuada pelo envelhecimento, crescendo, com isso, a qualidade da marcha e diminuindo o risco de aptidões e acrescentando a ação no exercício de atividades da vida cotidiana.

Raso (2007, p. 15) elucida distintas benfeitorias importantes contraídos com o exercício de atividades físicas, como

O aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, melhora da queixa de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrointestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina.

De acordo com o que foi exposto, pode-se dizer que além dos benefícios já mencionados, e de acordo com Matsudo (2011), o exercício físico além disso proporciona um efeito adequado sobre o equilíbrio e a marcha, enfraquecendo e suavizando o risco de quedas e fraturas, erguendo de maneira expressiva sua qualidade de vida.

### **2.3 A autoestima e exercício físico**

Os autores Hohepa et al. (2012) concretizaram uma pesquisa com a finalidade de averiguar a percepção de estudantes adolescentes em relação as inúmeras situações pautadas à atividade física e conceitos de estratégias de ascensão da atividade. Foi relacionado três categorias gerais pelos jovens entrevistados:

- a) disponibilidade e acesso, relativos à criação de novas atividades, suporte logístico e modificação/atualização do currículo de educação física nas escolas;
- b) suporte da família e dos amigos, que consiste no envolvimento e incentivo das pessoas, incluindo orientações parentais;
- c) responsabilidade pessoal, que corresponde ao desenvolvimento de motivação e autoconfiança.

Em se tratando das ações no qual causam o acréscimo da prática de atividade física entre jovens e adultos, destacam-se estratégias no qual aprovelem o desenvolvimento de um estilo de vida saudável pelos próprios indivíduos. Programas escolares e esportivos, com o objetivo de gerar a atividade física, necessitam ser disponibilizados a todos os segmentos da população, contribuindo para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável e mais ativo O

exercício físico é um admirável utensílio de promoção e ampliação do bem-estar e do humor, podendo ocasionar e trazer de modo beneficente redução da pressão arterial (PA) pós-exercício em relação aos níveis pré-exercício (SILVA; COSTA JUNIOR, 2011).

Há definidos membros basilares apropriados de causar e originar a saúde no qual são imprescindíveis para conservar uma vida ativa, enfraquecer os riscos de doenças e somar o bem-estar e expectativa de vida, dos quais destacam-se a competência física catalogada à saúde, a resistência muscular, a aptidão cardiorrespiratória, a flexibilidade e a composição corporal (NOGUEIRA et al., 2012).

A participação em grupos de ginástica ocasiona emoções positivas em relação ao próprio corpo, níveis mais elevados de autoestima e “competições saudáveis” provocadas dentro do grupo (CARVALHO, 1996).

Os movimentos corporais permanecem conectados ao esporte e ao exercício, designando estratégias de auto representação com deformações devotadas na aparência. A autoestima positiva indica bem-estar, saúde mental e ajustamento emocional, insinuando espontaneamente no contentamento com a vida (SAFONS, 2010),

Segundo Lorda (2010, p. 37), em meio aos benefícios contíguos da participação regular em programas de exercícios e recreativos se habitua-se no aspecto físico: “maiores níveis de auto eficácia, controle interno, melhoria nos padrões do sono, relaxamento muscular, entre outros”.

Assim sendo, a atividade física além de precaver a dependência é uma excitação para o bem estar. Por conseguinte, proporciona melhoria na autonomia e o bem-estar, o que irá se conjugar em mais perfeito autoimagem e autoconfiança. E os métodos de atividades físicas fazem parte do divertimento no qual carece haver de maneira habitual na vida das pessoas no qual visam uma qualidade de vida melhor.

## **2.4 A importância do exercício físico para a autoestima na vida dos adolescentes**

No presente trabalho observou-se uma abrangida autoestima por parte de adolescentes praticantes de exercício físico, segundo pesquisas concretizadas nos artigos pesquisados.

Sbicigo (2010) diz que a autoestima faz razão ao adjacente de anseios e pensamentos do sujeito a respeito de seu próprio valor, aptidão e conformação, no qual reflete em caráter positivo ou negativo em se tratando de si mesmo.

Ainda de acordo com o autor acima citado, pode-se dizer que, a autoestima encontra-se subdividida em duas maneiras, em negativa e positiva. A negativa diz respeito a emoções e anseios de não ser útil de se sentir fracassado, e a positiva, está relacionada aos sentimentos de contentamento e autovalorização.

Flament (2012) et al advertem que o ponto principal da autoestima é o exterioridade valorativa, no qual entusiasmo a maneira como o sujeito escolhe ou nomeia suas metas, se aceita, aprecia o outro e tenciona suas perspectivas e probabilidades para o futuro.

Tendo como base esse entendimentos Fortes et. al. (2014) *apud* Sbicigo (2010) diz que, a autoestima é analisada como um dos fundamentais preditores de decorrências adequadas na adolescência, com insinuações e alusões em campos como relacionamentos interpessoais e performance acadêmica. Em compensação, a influência desse atributo ainda tem sido ressaltada em dificuldades atribuladas, como abuso, conduta antissocial, crime na juventude e adulterações contraproducentes na imagem corporal.

Brownell (2011) afirma que, além das benfeitorias fisiológicas, o exercício físico provoca decorrências psicológicas positivas, como melhoramento do humor, diminuição do estresse e ampliação da autoestima devido à evolução da auto eficiência; projetos cognitivos no qual beneficiam o entendimento otimista.

Alves et al. (2004) analisa que a prática de exercícios físicos auxilia no combate ao sedentarismo, ocasionando diversas benfeitorias e uma qualidade de vida melhor, colaborando de forma expressiva para a conservação da capacidade física.

Em se tratando de exercícios físicos, Dias (2014) explana que, a prática de exercícios físicos é assinalada e distinguida como uma atuação ativa para conservação da autoestima positiva, quando na diminuição de sintomas depressivos e enriquecimento da performance cognitiva, constituindo até mesmo recomendado como uma das probabilidades de tratamento para depressão.

De tal modo, os com a prática de exercícios físicos os adolescentes conjecturam sua personalidade, através de uma percepção positiva em se tratando do seu próprio corpo e à sua capacidade intelectual, pela disponibilidade para contatos sociais, pela melhora de sua autoestima e estado de saúde.

Compreende-se que a autoestima depende de inúmeros e diversos fatores no qual intervêm direta ou disfarçadamente nos cuidados com a saúde, fazendo jus a enfoque em estudos posteriores (CHAIM; IZZO; SERA, 2009).

De acordo como o que foi explanado e analisado no estudo deste trabalho em conformidade com os autores aqui citados, pode-se afirmar que a prática de exercícios físicos adequa uma grande melhoria na autoestima dos adolescentes.

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo utilizou a pesquisa bibliográfica e documental como ferramentas metodológicas. Inicialmente foi realizada uma revisão literária, de caráter descritivo e análise qualitativa, a fim de abarcar estudos relevantes relacionados ao tema. Foram levantados e compilados dados de artigos científicos indexados nas seguintes bases de dados: Lilacs, Scielo, Bireme e Google Acadêmico. Durante a realização da pesquisa, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para seleção e análise dos estudos, visando à organização e sistematização do estudo.

Dentre os critérios de inclusão estão: inicialmente teria sido estipulado um período de 2010 a 2017 para a publicação dos estudos, porém devido aos conceitos relacionados à educação física como instrumento de autoestima para adolescentes estendeu-se para estudos publicados entre os períodos de 2010 a 2017, encontrados a partir dos descritores cruzados na língua portuguesa, inglesa e espanhola, compilados aos descritores, artigos originais e de revisão, on-line na íntegra.

Os critérios de exclusão foram todos os demais tipos de publicação que não apresentavam alguns dos descritores, além de trabalhos realizados fora do período estabelecido por esse estudo e artigos que abordavam a educação física como instrumento de autoestima para adolescentes e os demais estudos que não se enquadravam nos critérios de inclusão. A busca e a coleta dos dados foram realizadas no período de dezembro de 2017 a fevereiro de 2018 e a análise de dados e discussão dos resultados ocorreu nos meses de fevereiro a março de 2018.

Inicialmente foi realizada uma consulta nos Scielo, para localizar estudos que tivessem os seguintes descritores de pesquisa: 1) EDUCAÇÃO FÍSICA; 2) AUTOESTIMA; 3) ADOLESCENTES, utilizados de forma isolados ou associados.

### **4 CONCLUSÃO**

Pode-se dizer que ao se analisar o trabalho até aqui, percebe-se que a atividade física é de grande importância e auxílio no desenvolvimento do adolescente e na diminuição



de futuras doenças, além de desempenhar formidáveis resultados psicossociais e aumento da autoestima.

Seguramente, a autoestima é um aspecto respeitável e admirável para a consciência de si próprio e, além disso, a valorização do mesmo pode colaborar ou cooperar para a ampliação de uma vida íntegra; dessa forma, torna-se importante a acuidade da aquisição em pesquisa no qual calhem fatores influentes da autoestima, como o exercício físico no qual, por sua vez, pode ser delineada de maneira a abranger e envolver as perspectivas dos adolescentes, revolvendo não apenas uma prática prazerosa.

Por fim, o presente trabalho até aqui apresentado, atingiu todos os objetivos propostos, uma vez que foi feita uma análise em relação do exercício físico como meio de melhorar a autoestima em adolescentes. O presente trabalho poderá servir para outros alunos que queiram produzir outros trabalhos científicos no qual averiguem decorrências da prática corporal sobre a autoestima.

## THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE THIRD AGE

### **ABSTRACT**

This work has as object of study: Self-esteem practitioners adolescents exercise. Based on the premise that there is an increasing number of individuals practicing physical exercises, realize the importance of analyzing the well-being and self-esteem of children and adolescents practicing physical exercise. And it asks: How exercise helps to increase self-esteem in adolescents? This estudo has the general objective to identify physical exercise as self-esteem in adolescents promoter. And as specific goals, self-esteem in adolescents practicing physical exercise; relate to self-esteem in physical exercise. This work it is a study of systematic review is a way of summarizing the information available at any given time, on a specific issue in an objective and reproducible manner, through scientific method (GALVÃO, 2004). research on the self-esteem of adolescents practitioners of physical exercise was carried out by consulting the research indexers of electronic databases, such as LILACS, VHL and SCIELO. This survey was conducted via the Internet during the period from March to April 2016. Exclusion criteria were: use of non recent scientific papers (2011 back) just being used items from 2012 onwards. The method of data synthesis was accomplished by a further descriptive analysis of studies chosen earlier stage, constituting the final product analysis shown narrative manner.

**Key - words:** Exercise. Teens. Self-esteem.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, R.V. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 1, 2004.
- BOIS, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. As crianças em idade escolar primária percebida competência e atividade física envolvimento : A influência da modelagem de papel comportamental e percepções de competência dos filhos dos pais. **Psychology of Sport and Exercise**, 6 (4), 381-397, 2011.
- BROWNELL, K. D. Exercise and obesity treatment: psychological aspects. **Int. J. Obes.** 2011; 19:S122-S125.
- CARACCILO, M. Queima Calorias. *Revista Saúde & lar*. N°773 – Março de 212. Publicadora Servir. Sabugo, 2012.
- CARVALHO, C.A. **Tratamentos “Revolucionários”**. Boletim da SBGG. Rio de Janeiro, Ano 4 N° 10, p.3, 2011.
- CHAIM, J.; IZZO, H.; SERA, C. T. N. (2009). Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O Mundo da Saúde**, v. 33, n. 2, p.175-181. São Paulo.
- CIOLAC, E. G., & Guimarães, G. V. (2013). Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 10(4), 319-324.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; DE OLIVEIRA, A. L. A Importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.
- CHEIK NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura MDL, Tufik S, Antunes HKM, Mello MD. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2003; 11(3):45-52
- DIAS RG, Streit IA, Sandreschi PF, Benedetti TRB, Mazo GZ. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. *J. bras. Psiquiatr* 2014
- DUNCAN, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2012). Sources and types of social support in youth physical activity. *Healthy Psychology*, 24(1), 3-10.
- FLAMENT MF, Hill EM, Buckholz A, Henderson K, Tasca GA, Goldfield G. Internalization of the thin and muscular body ideal and disordered eating in adolescence: the mediation effects of body esteem. *Body Image* 2012;9:68-75.
- GUNNER, K. B., ATKINSON, P. M.; NICHOLS, J; EISSA, M. A. (2005). Health promotion strategies to encourage physical activity in infants, toddlers, and preschoolers. **Journal of Pediatric Health Care**, 19(4), 253-258.
- HOHEPA, M., Schofield, G., & Kolt, G. S. (2009). Physical activity: What do high school students think? *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 328-336.

IBGE. **Censo Populacional 2010**: secondary title: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2011.

INTERDONATO G. C.; GREGUOL, M. Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v,18 n, 1 p. 61-67, 2011.

KALACHE, A, O Envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Rev Saúde Pública** 2010; 21(3): 200-10.

LORDA, C.R; SANCHEZ, C.D. **Recreação na 3ª Idade**. 3.ed.Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista Brasileira de Educação Física Esportiva*, v. 20, p. 135-137, set. 2011.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. Ed. Londrina: Midiograf, p. 318, 2012.

NASCIMENTO, Simony Lira do; GODOY, Ana Carolina; SURITA, Fernanda Garanhani, Pinto e SILVA, João Luiz. **Recomendações para a prática de exercício físico na 51 gravidez**: uma revisão crítica da literatura Recommendations for physical exercise practice during pregnancy: a critical review. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2014; 36(9):423-31

NOGUEIRA, I. C.; SANTOS, Z.; MONT'ALVERNE, D. G. B.; MARTINS, A. B. T.; MAGALHÃES, C. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Gerontol**, v. 15, n. 3, p. 587-601, 2012.

OGDEN, J. *Psicologia da Saúde*. Ed Climepsi. 2ª Edição. Lisboa 2011.

ORGETA, V., MIRANDA-Castillo, C. (2014). Does physical activity reduce burden in carers of people with dementia? A literature review. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, 29(8), 771–783.

RASO, V. **Envelhecimento saudável – manual de exercícios com pesos**. São Paulo: San Designer, 1. ed., p. 31-59, 2007.

ROCCHINI, A. P. (2012). A obesidade infantil e a epidemia de diabetes .. *The New England Journal of Medicine*, 346(11), 854-855.

SAFONS, M.P. Contribuições da atividade física, para a melhoria da autoimagem e autoestima. **Revista Digital Lecturas**: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Año 5, N° 22, Junho 2010.

SBICIGO JB, Bandeira DR, Dell'Aglio DD. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF* 2010;15:395-403.

SILVA, W. A. Atividade física: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo Grupo Viver Feliz, do município de Águas Lindas de Goiás. 2013.

GUEDES, R.M.L. **Idoso, Esporte e Atividades Físicas**. João Pessoa: Idéia, 2009.

- GUERRA, Heloisa Silva. **Exercício Físico na Terceira Idade**. 2007. Disponível em: [http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/exerc\\_terceira\\_idade\\_heloisa.htm](http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/exerc_terceira_idade_heloisa.htm). Acesso em 02 de jan. de 2017.
- MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2002.
- MOREIRA, C. A. **Volume de água ingerida ad libitum e volume de suor produzido durante um exercício submáximo e prolongado realizado em ambiente quente e seco** [Abstract]. Anais da XIX Reunião Anual da FeSBE, 2006.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf; 2009.
- SANTOS, M. A. M. et al. Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 102, 2007.
- SANTOS, M. A. M. DOS; PEREIRA, J. S. Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 102, 2006.
- SARTORAM, Danielle Cristine Cangela. **A importância da a o pedagógica do professor de educação física em experiências corporais na terceira idade**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação)- Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. 72f. 2005.
- SBICIGO, J.; BANDEIRA, D.; DELL AGLIO, D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395 -403, set./dez. 2010. D
- SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JUNIOR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50. jan./mar. 2011.
- SOARES, Thhadeu Ribeiro Cardoso. **Os efeitos da atividade física na saúde do idoso**. Monografia (graduação). 32f. Rio de Janeiro, 2007.
- TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva. **Benefícios da atividade física na melhor idade**. Revista Digital - Buenos Aires – v.10, n.74, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd74/idade.htm>. Acesso em 02 de jan. de 2017.
- TRIBESS, S & VIRTUOSO, Jr. Prescrição de Exercício Físico Para Idosos. **Revista Saúde.Com**, v.1, 2005.
- TRUFILHO, Tadeu Expedito; SCARPELLINI, Ennio da Silveira; JOVILIANO, Renata Dellalibera. **Atividade física regular na promoção da saúde e na qualidade de vida em idosos**. Revista Fafibe On-Line, v.6, n.6. p.140-49, 2013. Disponível em: [unifafibe.com.br/revistafafibeonline](http://unifafibe.com.br/revistafafibeonline). Acesso em 02 de jan. de 2017.