



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARCOS AURÉLIO DE SOUZA BRILHANTE JUNIOR

**EFEITOS DO TREINAMENTO NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE JOVENS;
UMA BREVE REVISÃO**

CAMPINA GRANDE-PB

2018

MARCOS AURÉLIO DE SOUZA BRILHANTE JUNIOR

**EFEITOS DO TREINAMENTO NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE JOVENS;
UMA BREVE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso em educação física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em educação física.

Área de concentração: Atividade Física relacionada a saúde

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes.

CAMPINA GRANDE

2018

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.

B857e Brilhante Júnior, Marcos Aurelio de Souza .
Efeitos de treinamento na autoestima e autoimagem de jovens [manuscrito] : uma breve revisão / Marcos Aurelio de Souza Brilhante Júnior. - 2018.
17 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2018.
"Orientação : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes , Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Atividade física . 2. Educação física . 3. Qualidade de vida. 4. Aparência física . I. Título

21. ed. CDD 613.71

EFEITOS DO TREINAMENTO NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE JOVENS.

UMA BREVE REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado
em Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba, como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Educação Física
Área de concentração: Atividade Física
relacionada a saúde

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes

Aprovada em: 20/11/2018.

BANCA EXAMINADORA



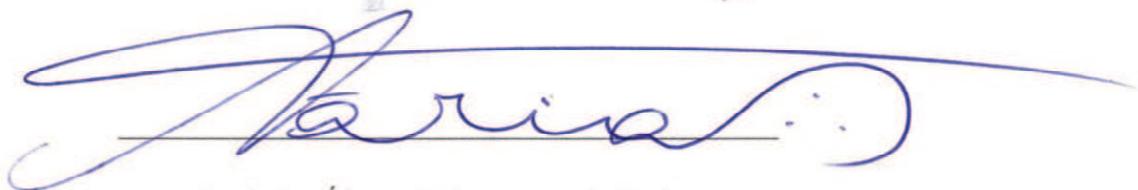
Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes (Orientador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa de Farias

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVO.....	8
3. METODOLOGIA.....	8
4. PROCEDIMENTO DE SELEÇÃO DE ARTIGOS	9
5. DISCUSSÃO.....	10
6. CONCLUSÃO.....	13
7. ABSTRACT.....	14
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	15

EFEITOS DO TREINAMENTO NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE JOVENS. UMA BREVE REVISÃO

JUNIOR, Marcos Aurélio de Souza Brilhante *

RESUMO

Introdução: A autoimagem humana é um assunto bastante discutido na ciência, pois a construção do “eu” perante o semelhante esta totalmente relacionada ao desenvolvimento do ser humano a si mesmo e a sociedade que o rodeia, como também com a sua autoestima pessoal, algo que se agrega a uma autoimagem positiva ou negativa de si mesmo, o exercício físico tem inúmeros benefícios ao corpo e a mente de quem o pratica, a mudança na composição corporal, à liberação de hormônios que geram prazer e satisfação e a sensação de bem-estar físico e psíquico são alguns destes benefícios e que estão totalmente relacionados à construção da autoestima e a vontade de querer ainda mais resultados positivos. **Objetivo:** o estudo tem por objetivo revisar a literatura referente aos efeitos do treinamento na autoestima e na autoimagem de indivíduos jovens. **Metodologia:** O presente estudo é de caráter sistemático. Como critério de inclusão e exclusão, os artigos foram selecionados por parte de três rodadas, sendo selecionados pelo título, pela leitura do resumo e pela leitura completa, respectivamente. **Resultados:** O estudo concluiu que a maioria dos jovens está cada vez mais inconformada com sua aparência diante da imagem corporal imposta pela sociedade e pela mídia, porém, a aplicação de uma rotina de exercícios físicos, de acordo com a realidade de cada um, parece interferir positivamente na melhora desta autoimagem, que como consequência, uma melhora na aparência física.

Palavras-Chave: Autoestima, Autoimagem, Jovens, Treinamento.

* Aluno de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
E-mail: mfrehey@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Definir autoestima é algo que pode ser contraditório e muitas vezes simples demais, mas pode ir muito além do que maioria das pessoas acredita, Trata-se da opinião acerca de si (autoconceito), somada ao valor ou sentimento que se tem de si mesmo (amor próprio, autovalorização), adicionado a todos os demais comportamentos e pensamentos que demonstrem a confiança, segurança e valor que o indivíduo dá a si (autoconfiança) nas relações e interações com outras pessoas e com o mundo. (DAMASCENO, et al., 2006).

A autoestima representa um aspecto avaliativo do autoconceito e consiste num conjunto de pensamentos e sentimentos referentes a si mesmo. Trata-se, portanto, de uma orientação positiva (auto aprovação) ou negativa (depreciação) de voltar-se para si mesmo e, nesta concepção, a autoestima é a representação pessoal dos sentimentos gerais e comuns de autovalor. (KERNIS, et al., 2005).

A adolescência é um período da vida em que acima de tudo, o jovem tem necessidade de ser reconhecido pelos outros, o que faz acentuar o desejo de pertencer a um grupo de referência e proceder a um afastamento progressivo das influências familiares, como também, o processo de questionamento da autoridade dos pais ou responsáveis. (ATIENZA & RODRÍGUEZ, 2004).

Para definir a si próprio cada um de nós tem a necessidade de proceder a comparações, valorizações, categorizações e regulações das informações que retira do exterior e em conformidade escolherem o seu grupo de referência, ou seja, o grupo com o qual se pode comparar, avaliar a si próprio ou avaliar outros, formando assim a sua identidade social. Segundo (TIGGEMANN, 2004) a imagem corporal negativa em adolescentes está correlacionada com baixa autoestima, depressão, ansiedade e tendências obsessivas compulsivas em relação à alimentação e à prática de exercício físico (CASTILHO et al., 2001), As maiores influências para o desenvolvimento da imagem corporal nesta fase são a família, grupos inter-relacionados e os meios de comunicação. (NUNES et al., 2006).

A autoimagem humana já é um assunto bastante discutido na ciência, pois a construção do “eu” perante o semelhante esta totalmente relacionada ao desenvolvimento do ser humano a si mesmo e a sociedade que o rodeia, como também com a sua autoestima

peçoal, algo que se agrega a uma autoimagem positiva ou negativa de si mesmo. A imagem espelhada de si nos mostra, desde muito novos, quem somos, nossas características físicas, nossa evolução ao longo dos anos e a autoimagem é construída a partir do que vemos em nos mesmos, comparando ao que vemos nas outras pessoas. Dai, temos em que nos basear para comparar e a retratar uma análise da nossa autoimagem e, dependendo da conclusão desta, teremos o resultado da nossa autoestima, como também, a opinião dos que nos rodeia tem papel importante na construção dessa autoestima. (BECKER JR, et al., 1999).

Segundo Thompson et al. (1999) a utilização do termo “imagem corporal” seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras.

As alterações no estilo de vida da população contemporânea são vistas facilmente em um curto espaço de tempo. Com o avanço da tecnologia, as pessoas são hoje menos ativas e mais concentradas em atividades de baixo gasto calórico, como também, menos importadas com seus hábitos alimentares e cuidados com a saúde geral. Com isso, houve a necessidade de prevenir antes que houvesse de tratar. A busca de adolescentes e jovens pela imagem corporal ideal pode levá-los a atingir valores inadequados de Índice de Massa Corporal (IMC) e apresentar transtornos alimentares. Particularmente os adolescentes, por estarem em processo de formação da identidade, ficam mais susceptíveis às influências de modelos físicos idealizados, veiculados pela mídia e pares. Engajam-se, assim, em comportamentos de risco à saúde, visando a atingir a configuração corporal tida como ideal (STICE & SHAW, 2002).

O exercício físico tem inúmeros benefícios ao corpo e a mente de quem o pratica. A mudança na composição corporal, a liberação de hormônios que geram prazer e satisfação e a sensação de bem-estar físico e psíquico são alguns destes benefícios e que estão totalmente relacionados à construção da autoestima e a vontade de querer ainda mais resultados positivos. Estão comprovados os benefícios que o exercício físico promove para a saúde das pessoas, por atuar na melhoria da aptidão cardiorrespiratória, da composição corporal e do bem-estar psicossocial, entre outros. (PAES, 2014)

2. OBJETIVO

O objetivo do trabalho é realizar uma pesquisa com base nos dados científicos pré-existentes sobre os efeitos do treinamento físico na autoestima e autoimagem de indivíduos jovens e praticantes de atividade física.

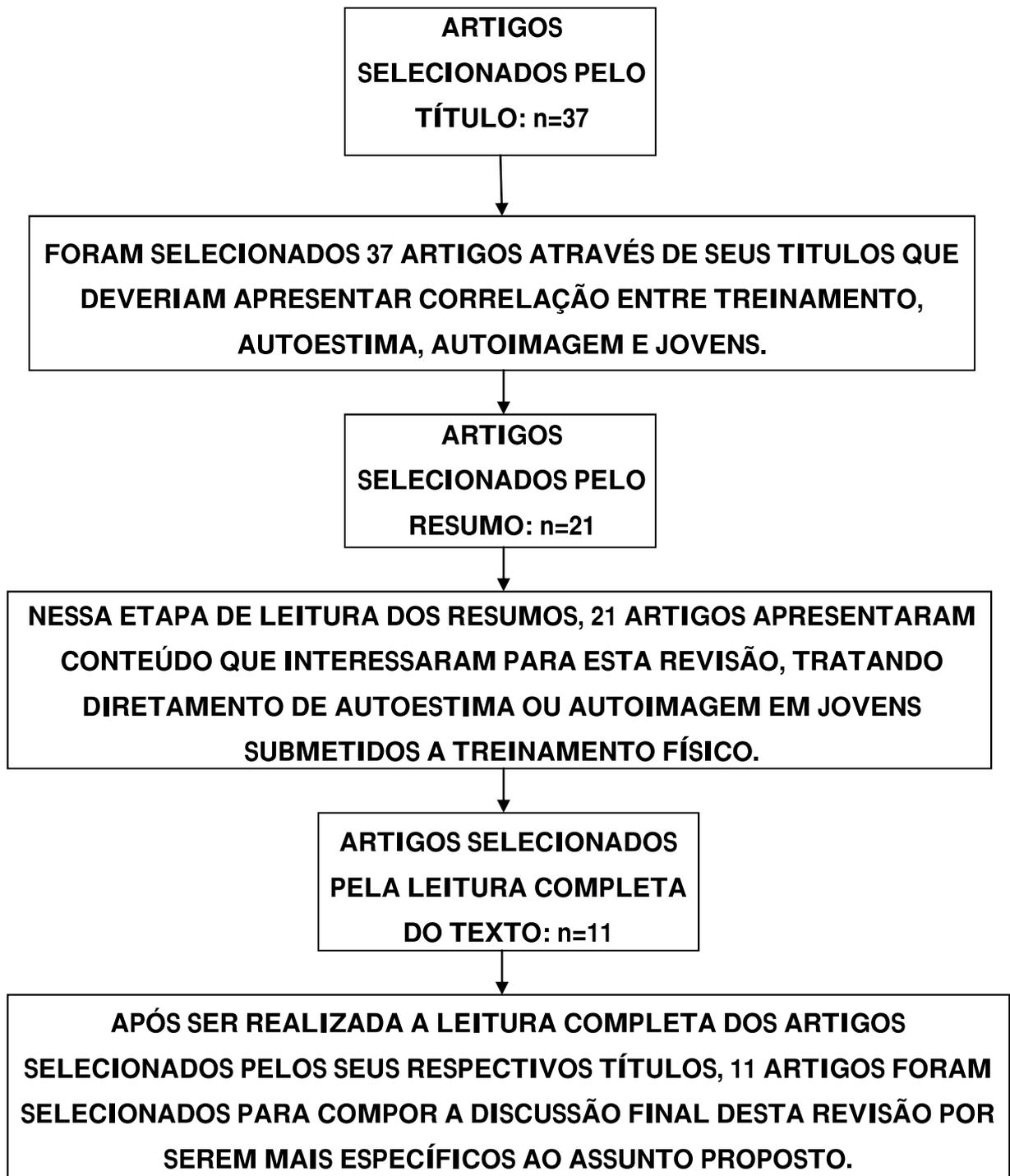
3. METODOLOGIA

O presente estudo é de caráter sistemático. Foram selecionados artigos nos idiomas português, inglês e espanhol publicados entre os anos de 2001 há 2016, de acordo com os critérios de inclusão. Foram obtidos através das plataformas de busca SCIELO, PUBMED e SCIENCE DIRECT e foram selecionados em três etapas: Etapa 1: artigos selecionados pelo seus títulos, onde 37 artigos foram obtidos de acordo com a concordância de seu título em relação ao assunto desta revisão. Etapa 2: após selecionar pelos títulos, realizou-se a leitura dos resumos, visando afunilar ainda mais os artigos mais próximos da temática sugerida, sobrando um total de 21 artigos. Etapa 3: a última etapa consistiu na leitura completa dos artigos selecionados na etapa 2, afunilando para exatos 11 artigos mais específicos para utilizar-se no desenvolvimento deste trabalho.

Os Descritores utilizados para pesquisa foram: Autoestima, Autoimagem, Jovens, Treinamento. Como critérios de inclusão foram selecionados pesquisas que abordavam e correlacionavam os benefícios do exercício físico na melhora psicológica e transtornos psicológicos, “autoimagem e autoestima” em indivíduos praticantes de algum tipo de treinamento físico..

Como critérios de exclusão, foram excluídos os trabalhos que não tiveram como publico amostrais jovens ou praticantes de exercícios físicos e que não abordavam treinamento físico associado à autoestima ou autoimagem.

4. PROCEDIMENTO DE SELEÇÃO DE ARTIGOS



5. DISCUSSÃO

A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, em casa, até o modo como atuamos como pais, e até aonde provavelmente subiremos na vida. De acordo com Ferriani et al. (2005) a adolescência é uma etapa da vida que apresenta intensas transformações no processo de crescimento e desenvolvimento. Um estágio do desenvolvimento evolutivo no qual estamos em uma busca constante pelo nosso lugar no mundo. Daí a necessidade de experimentar, conhecer e se posicionar em diferentes funções. Portanto, é especialmente importante que a autoestima dos adolescentes seja alta. Do contrário, eles podem seguir um caminho não satisfatório. Portanto, quanto maior a autoestima do indivíduo jovem, mais bem equipado estará para lidar com as adversidades da vida; quanto mais flexíveis, mais resistente à pressão de sucumbir ao desespero ou à derrota. Quanto maior a autoestima, maior a probabilidade de serem melhores em seus afazeres, ou seja, maior a probabilidade de obterem sucesso. Apesar da tendência generalizada para o sedentarismo, assiste-se hoje a uma crescente generalização do exercício físico, sendo que as motivações que levam as pessoas a recorrer à sua prática regular e sistemática podem ser de ordem variada: fisiológica, psicológica ou social. Segundo Dinis (1996), um dos benefícios psicológicos associados à atividade física, parece ser o da melhoria da imagem corporal.

Falar sobre autoestima e autoimagem, algo tão pessoal e variável, não é algo simples. É necessário levar em consideração, variáveis referentes a cada particularidade como idade, sexo e até mesmo, a compleição física. O estudo de Junior (2013), por exemplo, revisou 38 estudos, dentre artigos e livros e analisou a relação da imagem corporal e a distorção da imagem corporal em praticantes de exercícios físicos e constatou que devido à insatisfação corporal, os indivíduos praticam exercícios físicos demasiadamente, pondo em risco sua saúde e que cresceu o consumo de suplementos alimentares e esteroides anabólicos sem a devida prescrição, algo real e atual, principalmente dentro de academias de ginástica, principalmente devido à ascensão das mídias digitais, onde muitas pessoas com influência nestes se passam por profissionais, fazer prescrições indevidas e genéricas. Dessa forma, o autor deixa claro que é evidente que as pessoas que praticam exercícios físicos devem procurar orientação de médicos, nutricionistas, profissionais de educação física ou qualquer outro profissional que esteja ligado a sua rotina de exercícios, a fim de aproveitar os mesmo de forma saudável, não expondo sua saúde e integridade física em riscos.

Já o estudo de Loef (2016), que tratou exclusivamente do sexo feminino, objetivou descrever e avaliar a diferença da autoimagem de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício, a fim de identificar possíveis distúrbios em relação à imagem corporal. Ao analisar 50 adolescentes, constatou que, os dois grupos estudados apontam que desejam ter uma silhueta ideal maior do que a atual. Este fato constata-se facilmente em uma pequena análise: cada vez mais as mulheres estão insatisfeitas com seu corpo, como mostrou Alvarenga et al. (2010), onde analisou uma amostra de 2,402 universitárias de todo o Brasil com as Escala de Silhuetas de Stunkard e constatou que 64,4% gostariam de ser menores do que sua figura atual, ou seja, mais que a metade da amostra demonstrou insatisfação em sua estatura. O autor enfatiza como é importante que os profissionais envolvidos destas alunas tenham atenção para notar as insatisfações corporais de alunas e interfiram de modo informativo, a fim de priorizarem a saúde física, mental e social das adolescentes que sofrem influências do meio onde vivem, principalmente da mídia e buscam padrões de beleza ditos ideias.

Quanto à compleição física, vários estudos correlacionam a distorção da imagem corporal e baixa autoestima relacionadas ao excesso de peso e obesidade, por exemplo. Conti et al. (2005) estudou 147 adolescentes de ambos os sexos e constatou que 44,23% dos meninos e 18,93% das meninas apresentaram excesso de peso corporal, resultando que foi estatisticamente significativa para o excesso de peso e insatisfação nas áreas do estômago, cintura e peso corporal nos meninos e para as áreas do cabelo, nádegas, quadril, coxas, pernas, estômago, ombros/costas, tônus muscular, peso e aparência geral para as meninas. O estudo de Ferriani et al. (2005) que também tratou de adolescentes obesos, analisou a percepção destes em relação ao seu corpo quando dispostos diante de um espelho e a sua influência na vida social. Ao estudar indivíduos de 10 a 13 anos de ambos os sexos, constatou que os adolescentes obesos apresentaram sentimentos conflituosos com relação ao seu corpo, manifestando o receio explícito de se olharem no espelho, devido à insatisfação corporal e a rejeição do próprio corpo, basicamente o que mostrou o estudo de Kakeshita (2006), onde 106 estudantes universitários, de ambos os sexos, maiores de 18 anos foram analisados e tanto homens como mulheres apresentaram distorção na auto percepção da imagem corporal, subestimando ou superestimando-a. Os resultados sugerem insatisfação com a imagem corporal em relação ao índice de massa corpórea (IMC), na medida em que desejam ter seus corpos mais magros. Como visto, a aparência física esta totalmente relacionada a insatisfação corporal de jovens e sua aparência física esta totalmente relacionada ao estado nutricional e a inatividade física.

O estudo de Goll (2014), onde 25 jovens praticantes e não praticantes de handebol entre 13 e 14 anos foram analisados, os resultados mostraram que a autoimagem da maioria dos praticantes e não praticantes estava nas faixas intermediárias e comparando com o estudo de Bernardo (2003) que também aponta resultados positivos quando aplicado um programa de Desporto Aventura em 38 participantes que, após o programa, reportaram valores médios mais elevados na sua autoestima, na sua auto percepção físicas e na importância a estas atribuída. Já Ingledew et al. (2001), que analisou 180 adolescentes mais jovens (entre 11-13 anos) e um pouco mais velhos (entre 17-19 anos) de ambos os sexos, constatou que a maioria dos estudados relatam que os efeitos positivos do exercício físico na massa corporal influenciam positivamente na adesão de uma rotina de exercícios. Ainda sobre o nível de atividade física relacionado à auto percepção corporal, Adami et al. (2008) analisou em seu estudo a insatisfação corporal em relação com o nível de atividade física em 242 estudantes adolescentes de escolas públicas da cidade de Florianópolis e constatou 43% dos meninos e 29,4% das meninas são pouco ativos 69% dos meninos e 76,7% das meninas estão insatisfeitos com sua silhueta corporal.

Segundo o estudo de Oliveira (2001) que investigou 124 sujeitos do sexo feminino entre 18 e 28 anos, visando investigar as relações entre a prática de exercício físico e as variáveis psicológicas de autoestima global (AEG), sentimentos de auto eficácia física (AEF) e investimento emocional no corpo (IC) em jovens universitárias do Grande Porto (Portugal) envolvidas em níveis diferenciados de atividade física e constatou que a maioria dos participantes (57,3%) não estava engajada em uma rotina de exercícios físicos, enquanto que a minoria (42,7%) praticava pelo menos um desporto.

5. CONCLUSÃO

Na maioria dos estudos analisados, os resultados mostram que os jovens estão cada vez mais inconformados com sua aparência diante da imagem corporal imposta pela sociedade e pela mídia. Esta não aceitação pode acarretar em problemas de caráter psicossociais. Mas, como também mostra a maioria dos estudos, a aplicação de uma rotina de exercícios físicos, de acordo com a realidade de cada um, parece interferir positivamente na melhora desta autoimagem, que como consequência, uma melhora na aparência física.

É necessário que os profissionais envolvidos neste meio estejam atentos as possíveis necessidades e aplicar com cautela a devida intervenção para melhora de condições físicas e de caráter psíquico.

EFFECTS OF TRAINING IN SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE OF YOUNG PEOPLE; A BRIEF REVIEW

JUNIOR, Marcos Aurélio de Souza Brilhante*

ABSTRACT

Introduction: Human self-image is a subject much discussed in science, because the construction of the self before the similar is totally related to the development of the human being himself and the society that surrounds him, as well as with his personal self-esteem, something which adds to a positive or negative self-image of oneself, physical exercise has countless benefits to the body and mind of those who practice it, change in body composition, release of hormones that generate pleasure and satisfaction, and the sense of well-being and physical being are some of these benefits and that are totally related to the construction of the self-esteem and the desire to want even more positive results. **Objective:** This study aims to review the literature regarding the effects of training on self-esteem and self-image of young individuals. **Methodology:** The present study is of a systematic nature. As a criterion of inclusion and exclusion, the articles were selected by three rounds, being selected by title, by reading the abstract and by the complete reading, respectively. **Results:** The study concluded that the majority of young people are increasingly dissatisfied with their appearance in face of the body image imposed by society and the media, but the application of a routine of physical exercises, according to the reality of each one, seems interfering positively in the improvement of this self-image, which as a consequence, an improvement in physical appearance.

Keywords: Self-esteem, Self-image, Youth, Training

6. REFERÊNCIAS

ADAMI, F. I.; FRAINER, D. E. S.; SANTOS, J. S.; FERNANDES, T. C.; DE-OLIVEIRA, F. R.; **Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis**, Psicologia: Teoria e Pesquisa, v.24, n.2, p.143-149, 2008

ALMEIDA, A. P. C. (1995). **A relação entre auto-conceito e aptidão física: Estudo comparativo entre atletas e não atletas dos treze aos quinze anos de idade**. Dissertação de mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.

ALVARENGA, M. S., PHILIPPI, S. T., LOURENÇO, B. H., SATO, P. M., SCAGLIUSI, F. B., **Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras**, J Bras Psiquiatr. 2010;59(1):44-51

ATIENZA, D., & Rodríguez, B. (2004). **El vínculo y psicopatología en la infancia: evaluación y tratamiento**. Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 4, 82-90.

BATISTA, P. M. F. (1995). **Satisfação com a imagem corporal e a auto-estima: estudo comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes níveis de atividade física**. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.

BECKER JUNIOR, B. **Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte**. Porto Alegre: Edelbra. 1999.

BERNARDO, RUI P.S., MATOS, M.G.; **Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar**; Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2003, vol. 3, nº 1 [33–46]

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O.; CINTRA, I. P. **Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com o seu estado nutricional**. Revista psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.

BRASIL, Marcos Roberto et al. **Associação entre (in) satisfação com a imagem corporal, estado nutricional e nível de coordenação motora em crianças e adolescentes de projetos esportivos**. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 2, set. 2015. ISSN 2177-4005

CARVALHO SILVA, Paulo Vinícius; COSTA JR., Áderson Luiz. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. Psicologia Argumento, [S.l.], v. 29, n. 64, nov. 2017. ISSN 1980-5942.

CASTILHO, S. M. **A Imagem Corporal**. Santo André: ESTEc Editores Associados. 2001.

CONTI MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. **Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes**. Rev Nutr. 2005;18(4):491-7.

DAMASCENO, V. O.; Vianna, V. R. A.; Vianna, J. M.; Lacio, M.; Lima, J. R. P.; Novaes, J. S. **Imagem corporal e corpo ideal**. R bras Ci e Mov. Vol. 14. Núm. 1. p. 87-96.2006.

DANTAS, R.P.N.C.; Simões, T.B.S; Pinto, V.C.M., Da Silva, L.M.; Cabral, B.G.A.T, **Imagem corporal e associação com maturação óssea em adolescentes**; Motricidade, supl. S2; Ribeira de Pena Vol. 12, (2016): 134-138.

DINIS, M. J. S. (1996). **Satisfação com a imagem corporal e motivação para as atividades desportivas: Estudo comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes modalidades desportivas**. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. Universidade do Porto. F.C.D.E.F.

FERRIANI, M. G.; DIAS, T. S.; SILVA, K. Z.; MARTINS, C. S.; **Auto-imagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso**; Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 5 (1): 27-33, jan. / mar., 2005

GOLL, J. N.; RACHADEL-DA-COSTA, S. L.; DA-CRUZ-SOUZA, M. A.; **Autoestima e autoimagem dos adolescentes praticantes e não praticantes de handebol**; ÁGORA PARA LA EF Y EL DEPORTE | AGORA FOR PE AND SPORT Nº16 (2) mayo – agosto 2014, 170-187

INGLEDEW DK, SULLIVAN G. **Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence**. Psychol Sport Exerc. 2002;3:323-38.

JUNIOR, M. P.; JUNIOR, W. C.; SILVEIRA, F. V.; **percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal**; Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 7. n. 42. p.345-352. Nov/Dez. 2013

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S.; **Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários**; Rev. Saúde Pública 2006;40(3):497-504

LOEF, F.; GARLIPP, D. C.; CRESCENTE, L. A. B.; SIQUEIRA, O. D.; **Autoimagem de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício físico na cidade de são sebastião do caí/rs**; REVISTA DE INICIAÇÃO CIENTIFICA DA ULBRA, n. 14, p. 47-54; 2016

NUNES, M. A.; Appoliaro, J. C.; Galvão, A.L.; Coutinho, W. **Transtornos alimentares e obesidade**. 2a edição. Artmed. 2006.

PAES S.T, Marins J.C.B, Andreazzi A.E, **Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual**, Rev. Paul. Pediatr. 2015;33(1):122---129

SCHERER, F. C. **Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Santa Catarina, v. 59, n. 3, 2010.

THOMPSON JK, Coover MD & Stormer S. **Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation**. International Journal of Eating Disorders. 1999; 26, 43–51.

TIGGEMANN M. **Body image across the adult life span: stability and change**. Body Image. 2004; 1: 29–41

WOLSKI, Cristiano. **Olhares femininos sobre o corpo: os significados do peso corporal para alunas do Ensino Médio**. Cinergis, Santa Cruz do Sul, v. 10, n. 1, mar. 2010. ISSN 2177-4005