

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ERICKA CILENE ARAUJO SOARES

JOSÉ MATHEUS RIBEIRO SOARES

RAÍSSA CRISTINA SILVA DE ARRUDA

**SATISFAÇÃO CORPORAL ASSOCIADA À PRÁTICA
DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA**

RECIFE/2024

ERICKA CILENE ARAUJO SOARES

JOSÉ MATHEUS RIBEIRO SOARES

RAÍSSA CRISTINA SILVA DE ARRUDA

SATISFAÇÃO CORPORAL ASSOCIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Adelmo José de Andrade

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S676s Soares, Ericka Cilene Araujo.

Satisfação corporal associada à prática de atividade física na
adolescência / Ericka Cilene Araujo Soares; José Matheus Ribeiro
Soares; Raíssa Cristina Silva de Arruda. Recife: Edição do Autor,
2024.

25 p. : il. p&b.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro
– Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Referências.

1. Atividade física. 2. Adolescentes. 3. Autoestima. I. Soares, José
Matheus Ribeiro. II. Arruda, Raíssa Cristina Silva de. III. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

ERICKA CILENE ARAUJO SOARES

JOSÉ MATHEUS RIBEIRO SOARES

RAÍSSA CRISTINA SILVA DE ARRUDA

SATISFAÇÃO CORPORAL ASSOCIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física Bacharelado, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof. Especialista Adelmo José de Andrade
Professor (a) Orientador (a)

Prof.º Me. Magno Petrônio Galvão Leandro
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Dra. Natália Maria Corte Real de Castro
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

“Dedicamos esse trabalho as nossas famílias, pelo amor incondicional, apoio constante e compreensão nas horas mais desafiadoras. Vocês são nossos portos seguro e fonte de inspiração. A vocês dedicamos este trabalho, como expressão dos nossos esforços diários e gratidão. Aos nossos amigos e colegas de jornada, pelo incentivo mútuo e por compartilharem conosco as alegrias e desafios desta jornada acadêmica. Ao nosso orientador, pela orientação precisa, paciência e incentivo ao longo dessa jornada acadêmica. A todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho, nossos sinceros agradecimentos. Este trabalho é dedicado a vocês, como uma pequena forma de retribuir todo o apoio e carinho que recebi ao longo desta jornada.”

“Ninguém nasce feito, ninguém nasce
marcado para ser isso ou aquilo. Pelo
contrário, nos tornamos isso ou aquilo.
"Somos programados, mas para aprender."
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
1.1 ADOLESCÊNCIA.....	09
1.2 PUBERDADE.....	10
1.3 SATISFAÇÃO CORPORAL.....	10
1.4 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO.....	11
1.5 BENEFÍCIOS DECORRENTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA..	12
2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
3.1 ADOLESCÊNCIA E MATURAÇÃO.....	16
3.2 ADOLESCÊNCIA E IMAGEM CORPORAL.....	21
3.3 ADOLESCÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA.....	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
6. REFERÊNCIAS.....	31

SATISFAÇÃO CORPORAL ASSOCIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

ERICKA CILENE ARAUJO SOARES

JOSÉ MATHEUS RIBEIRO SOARES

RAÍSSA CRISTINA SILVA DE ARRUDA

Ericka Cilene Araújo Soares

José Matheus Ribeiro Soares

Raíssa Cristina Silva de Arruda

Profº Adelmo José de Andrade

Resumo: A literatura é vasta com relação à prática regular de exercícios físicos, mas pouco se fala sobre a busca da satisfação corporal relacionada à adesão dessas práticas, principalmente na adolescência. Diante do cenário atual da sociedade e sua cobrança por padrões de beleza, esse estudo tem como objetivo investigar a prática de atividade física associada à satisfação com o peso corporal na adolescência e os fatores que acarretam a busca pelo estilo de vida mais saudável, através de uma revisão da literatura utilizando de livros e artigos publicados nas bases de dados Scielo e Periódicos capes. O estudo permitiu identificar as diversas transformações que ocorrem na transição da infância para a fase adulta, que passa pelo processo de autodescoberta e os fatores que influenciam na forma como os adolescentes se sentem em relação ao próprio corpo. E dessa forma, o presente estudo deixou evidente a importância da atenção e participação da família nessa fase.

Palavras-chave: Atividade física. Adolescentes. Autoestima.

Abstract: The literature is vast regarding the regular practice of physical exercise, but little is said about the search for body satisfaction related to adherence to these practices, especially in adolescence. Given the current scenario of society and its demand for beauty standards, this study aims to investigate the practice of physical activity associated with satisfaction with body weight in adolescence and the factors that lead to the search for a healthier lifestyle, through a literature review using books and articles published in the Scielo and Periódicos Capes databases. The study made it possible to identify the various transformations that occur in the transition from childhood to adulthood, which goes through the process of self-discovery and the factors that influence the way adolescents feel about their own bodies. In this way, the present study made clear the importance of family attention and participation at this stage.

Keywords: Physical activity. Adolescence. Body satisfaction

Adelmo José de Andrade/ Email: adelmo.andrade@grupounibra.com. Mestrando em Educação Física - (UPE/UFPB); Especialização em Pilates - (FAVENI); Especialização em Gestão Pública - (FOCUS); Especialização em Atividade Física e Saúde - (UNICA); Especialização em Docência do Ensino Superior - (FAFIRE); Especialização em Dança Educacional e Inclusão (CENSUPEG).¹

1. INTRODUÇÃO

1.1. Adolescência

A adolescência é definida como um período biopsicossocial que compreende, segundo a Organização Mundial de Saúde – (OMS,1965), a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 20 anos. Esse também é o critério adotado pelo Ministério da Saúde do Brasil (BRASIL, 2007a). Para o Estatuto da Criança e do Adolescente o ECA, o período vai dos 12 aos 18 anos (BRASIL, 2007c). Em geral, a adolescência inicia-se com as mudanças corporais da puberdade e termina com a inserção social, profissional e econômica na sociedade adulta (FORMIGLI, COSTA & PORTO, 2000).

Adolescência não é apenas uma etapa da vida que se situa entre a infância e a idade adulta, pois tem características únicas, riscos e desafios específicos (NAHAS, GARCIA, 2010).

À primeira vista, a adolescência apresenta-se vinculada à idade, portanto, referindo-se à biologia, ao estado e à capacidade do corpo (SANTOS, 2005). Essas mudanças, entretanto, não transformam, por si só, a pessoa em um adulto. São necessárias outras, mais variadas e menos visíveis, para alcançar a verdadeira maturidade (BERGER & THOMPSON, 1997) mudanças e adaptações que dirigem o indivíduo para a vida adulta. Essas incluem as alterações cognitivas, sociais e de perspectiva sobre a vida. A adolescência é uma época de grandes transformações do corpo, mente, amizades, sem contar com as confusões de conflitos as quais repercutem não só no indivíduo, mas em sua família e comunidade envolvida.

A adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento humano, caracterizada por transformações físicas, psicológicas e sociais significativas. Adolescência, é uma fase da vida que se situa entre 11 e 20 anos, é uma fase de várias mudanças, física, intelectual, comportamental entre outras (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Nessa fase da vida é onde se dá o início da puberdade, ou seja, processo de maturidade sexual do indivíduo (STRONG et al., 2005).

1.2. Puberdade

Segundo Kalina e Laufer (1974) entendem a adolescência como o segundo grande salto para a vida: o salto em direção a si mesmo, como ser individual. Esses autores distinguem puberdade de adolescência. Puberdade refere-se aos fenômenos fisiológicos, que compreendem as mudanças corporais e hormonais, enquanto adolescência diz respeito aos componentes psicossociais desse mesmo processo. Para Melvin e Wolkmar (1993) também fazem essa diferenciação consideram que, na puberdade, está mais acentuada a maturação física e que a idade real de início pode variar muito de meninos e meninas, sendo para as meninas em torno dos 10 anos e para os meninos, 12 anos. O ritmo em que ocorrem as mudanças da puberdade também é diferente para as meninas e para os meninos, havendo uma variabilidade dentro do mesmo grupo sexual.

Na puberdade, ocorrem mudanças orgânicas que tendem à maturação biológica adulta com dimorfismo sexual e capacidade reprodutiva e, na fase da adolescência, há adaptação às novas estruturas físicas, psicológicas e ambientais. Por isso, Lidz (1983) e Serra (1997) dizem existir várias adolescências, de acordo com as características de cada pessoa e de seu contexto social e histórico. Ao mesmo tempo em que é proposta a universalidade do estágio da adolescência, observa-se que ela depende de uma inserção histórica e cultural, que determina, portanto, variadas formas de viver a adolescência, de acordo com o gênero, o grupo social e a geração.

1.3. Satisfação corporal

Nesse período de transição da infância para a idade adulta, os adolescentes passam por um processo de autodescoberta e formação de identidade que pode ser influenciado por diversos fatores. Um dos aspectos que desempenha um papel fundamental nesse processo é a satisfação corporal, ou seja, a maneira como os adolescentes percebem e se sentem em relação ao seu próprio corpo. A imagem corporal é compreendida pela forma como a pessoa se auto avalia, ou seja, ela é vista de acordo com o que pensamos dela, levando em conta fatores ambientais, emocionais, sociais e outros formadores de opinião (BRANCO et al., 2006).

O adolescente tem como característica comportamentos de debate que o tornam vulnerável, inconstante, seguidor de líderes, grupos e modas, desenvolvendo preocupações voltadas ao corpo e à aparência. Todo adolescente tem em sua mente um corpo perfeito, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de desordem, comprometendo sua autoestima (BRANCO et al., 2006).

Porcentagens elevadas de descontentamento com a autoimagem corporal na adolescência podem ser explicadas pelo fácil acesso aos meios midiáticos que influenciam nos padrões de beleza da atualidade, sendo a internet um poderoso meio sociocultural para perpetuar como ideal um corpo magro, longilíneo ou musculoso (VILELA et al., 2004).

Para os adolescentes estar bem com seu corpo é um tópico de grande importância, pois está intimamente relacionada ao desenvolvimento da autoestima, autoimagem e bem-estar emocional dos adolescentes e aceitação em grupos seja na escola, na igreja, entre amigos ou em qualquer comunidade que venha fazer parte. Além disso, compreender como a atividade física pode afetar a satisfação corporal pode ter implicações práticas significativas para profissionais de Educação Física, psicólogos e profissionais de saúde que trabalham com jovens.

1.4. Atividade física e exercício físico

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso (CASPERSEM et al., 1985). Assim, a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deverá traduzir o nível de prática de atividade física exigido por esse mesmo movimento (GUEDES; GUEDES, 1995).

A quantidade de energia necessária à realização de uma mesma tarefa motora poderá variar de indivíduo para indivíduo, ou ainda em razão da variação do peso corporal e do índice de aptidão física num mesmo indivíduo (TAYLOR et al., 1978 apud GUEDES; GUEDES, 1995).

Segundo Guedes e Guedes, 1995 mesmo apresentando alguns elementos em comum, a expressão exercício físico não deve ser utilizada com conotação idêntica

a atividade física. É fato que tanto o exercício físico como a atividade física implica a realização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético [...]. No entanto, exercício físico não é sinônimo de atividade física: o exercício é considerado uma subcategoria da atividade física.

Por definição, o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEM et alii, 1985 apud GUEDES; GUEDES,1995).

1.5. Benefícios decorrentes da prática de atividade física

A prática de atividade física é amplamente reconhecida como um componente essencial para a promoção da saúde e do bem-estar em todas as faixas etárias, incluindo os adolescentes.

Matsudo & Matsudo (2000), acreditam que os maiores benefícios à saúde advindos da prática de atividades físicas referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos apontados pelos autores são o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; e a diminuição da pressão arterial a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo, os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. E, na dimensão psicológica, afirma que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

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).

Neste contexto, surge uma questão relevante para a área de Educação Física: como a prática de atividade física na adolescência está relacionada à satisfação corporal dos jovens? Portanto, este estudo se propõe a investigar a relação entre a prática de atividade física na adolescência e a satisfação corporal, examinando como a participação em programas esportivos, atividade física autônoma e a influência de fatores sociais moldam a percepção que os adolescentes têm de seus corpos.

A pesquisa busca contribuir para uma compreensão mais profunda das dinâmicas complexas que envolvem o desenvolvimento da satisfação corporal na adolescência e destacar a importância da promoção de uma relação saudável com o próprio corpo durante esse período crucial de crescimento e formação.

2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo através de pesquisas bibliográficas, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade,

“[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas”.

Para as autoras acima citadas, esse tipo de não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos”. E reiteram de forma esclarecedora que “... isso se dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO e PERIÓDICOS CAPES, acessadas através dos sites, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: Atividade física, adolescência e satisfação corporal, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Foi realizada a análise do material bibliográfico utilizando os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2014 até 2024, de língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram os artigos que não estavam dentro do recorte temporal e não tiveram relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados foi realizada em três níveis, sendo eles:

1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho);
2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e;
3. Registros das informações extraídas das fonte/instrumento específico.

Em seguida, realizamos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Adolescência e maturação

O período que compõe o que conhecemos como "adolescência" é afetado tanto pela biologia como pela cultura. Santrock (2010) define a adolescência como o período de transição que ocorre entre a infância e a vida adulta e envolve mudanças biológicas, cognitivas e socioemocionais. Em outras palavras, a adolescência é a preparação para a vida adulta; ela começa na biologia (i.e., a puberdade) e termina na cultura (i.e., independência econômica).

Essa preparação é afetada pela biologia, pois o final da infância e o início da adolescência são marcados pelo surgimento da maturação sexual. Ela é afetada pela cultura porque o final da adolescência e o começo da idade adulta são marcados pela independência financeira e emocional em relação à família. Mudanças expressivas ocorrem durante a adolescência. O estirão de crescimento nessa fase, o início da puberdade e a maturação sexual são marcadores biológicos primários da adolescência (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

O início da adolescência é marcado por um período de aumentos somáticos acelerados tanto na altura como no peso. A idade de surgimento, a duração e a intensidade desse estirão de crescimento têm base genética e variam consideravelmente de acordo com o indivíduo (ADAIR, 2001).

O genótipo (herança genética) estabelece as fronteiras do crescimento individual. No entanto, o fenótipo do indivíduo, ou seja, o modo como o seu genótipo se expressa em características observáveis e mensuráveis, como altura e peso, pode ser influenciado pelas condições do ambiente, como nutrição e exercício (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

O genótipo do adolescente, entretanto, desempenha papel primário nas medidas corporais lineares, na maturação esquelética, na maturação sexual e no tipo corporal. A altura final do adulto em posição ereta e o comprimento do tronco, dos braços e das pernas são determinados basicamente por fatores genéticos. De modo similar, a ossificação, o início da puberdade e a distribuição da gordura corporal são produtos do genótipo. Cada um deles pode ser modificado em certa

medida, mas o indivíduo não pode ir além do seu potencial herdado. No entanto, o ambiente influencia até que ponto o indivíduo vai concretizar o seu potencial. Aspectos como peso corporal, dobras cutâneas e circunferências estão sujeitos a modificações significativas (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Por causa da alteração do genótipo em função do ambiente, ocorre considerável variabilidade no processo de crescimento dos indivíduos durante o período da adolescência. Entretanto, um período definido de crescimento acelerado acontece no final da infância; esse período é conhecido por vários termos, incluindo estirão de crescimento na adolescência, período de aceleração na pré-adolescência e período púbere. O estirão de crescimento na adolescência marca o primeiro indicador visual do início da puberdade (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

Os eventos ocorridos durante o estirão de crescimento na adolescência são interdependentes. Para os homens, o período de crescimento mais rápido coincide com o surgimento das características sexuais secundárias, como os pelos axilares e púbicos. Para mulheres, o pico do ritmo de crescimento tende a ocorrer antes da menarca. As mulheres com estirão de crescimento precoce tendem a apresentar a menarca mais cedo do que aquelas com um posterior (TANNER, 1989). Além disso, considera-se, com frequência, que meninas cuja maturidade é precoce e meninos cuja maturidade é tardia têm mais problemas de adaptação do que os seus coetâneos.

O alcance da altura adulta máxima interessa à maioria dos adolescentes. Os homens com frequência preocupam-se com a possibilidade de ficarem baixos demais, e as mulheres muitas vezes atormentam-se com o risco de serem muito altas. O alcance da altura adulta é controlado pelo genótipo e, sob circunstâncias normais, sofre mínima influência do ambiente. (Entretanto, os fatores ambientais afetam fortemente o peso atingido na idade adulta).

A influência genética sobre a estatura é forte, e a não ser que sejam feitas mudanças de longo prazo na dieta e no estilo de vida durante os anos de crescimento, haverá pouca variabilidade em relação ao rumo de crescimento previsto (GALLAHUE; OZMUN E GOODWAY, 2013).

As mudanças de peso durante a adolescência são grandes. Tanto para homens como para mulheres os aumentos de peso tendem a seguir as mesmas curvas gerais dos aumentos de altura. Ganhos acentuados de peso ocorrem durante a puberdade, com cerca de 50% do peso corporal adulto adquirido durante a adolescência (SUSMAN E DOM, 2009).

O pico de velocidade do peso, período do estirão de crescimento na adolescência em que o ganho de peso é maior, em geral é mais longo nos meninos do que nas meninas, sendo que nelas ele ocorre de 6 a 12 meses antes. Também parece que o pico de velocidade do peso fica mais próximo do pico de velocidade da altura nos meninos do que nas meninas (MALINA, BOUCHARD e BAR-OR, 2004).

O pico de velocidade do peso nos meninos é de cerca de 20kg anuais por volta dos 13 a 14 anos. Já o das meninas é de aproximadamente 8kg anuais mais ou menos aos 12 ou 13 anos (SANTROCK, 2010). Em média, as mulheres tendem a ser mais altas e mais pesadas do que os seus coetâneos no início da adolescência. Por volta dos 14 anos, no entanto, os meninos começam a ultrapassar as meninas em peso e altura.

O ganho de peso em adolescentes do sexo masculino deve-se, sobretudo, a aumentos da massa muscular e da altura. A massa adiposa tende a permanecer relativamente estável nesse período. Em mulheres, no entanto, o ganho de peso na adolescência deve-se, em grande parte, a aumentos na massa adiposa e na altura e, em menor grau, a aumentos na massa muscular. A maturação esquelética, aumentos tanto no tecido muscular como no adiposo e o crescimento dos órgãos contribuem para os ganhos de peso na adolescência tanto em homens como em mulheres.

O ganho de peso ao longo da adolescência é afetado por dieta, exercícios, motilidade gástrica e fatores gerais do estilo de vida, além de fatores hereditários. Seja qual for o caso, o peso tem importância considerável para o adolescente. O constante bombardeamento da mídia e a nossa obsessão com o "corpo perfeito" têm levado a consciência corporal do adolescente típico ao ponto da obsessão. É preciso ter o cuidado, ajudar o adolescente a compreender a natureza mutável do seu corpo

e a não ultrapassar a fronteira tênue, entre a atenção saudável, ao controle do peso e a preocupação obsessiva com o ganho de peso.

O surgimento da puberdade é chamado de pubescência. A pubescência é o período bem inicial da adolescência, em geral cerca de dois anos antes da maturidade sexual. Durante a pubescência, começam a aparecer as características sexuais secundárias, os órgãos sexuais amadurecem, tem início a ocorrência de mudanças no sistema endócrino e acontece o começo do estirão de crescimento na adolescência.

O despertar da puberdade nas mulheres é marcado por um evento claramente distintivo, a menarca, a primeira menstruação. A partir de uma perspectiva histórica, é interessante observar que a média de idade da menarca em meados dos 1800 era 15 anos (MALINA, BOUCHARD E BAR-OR, 2004) e no início dos anos 1900, 14 anos (SANTROCK, 2010). O desenvolvimento de óvulos maduros acontece cerca de dois anos após a menarca; portanto, a puberdade em mulheres só se completa quando a maturidade sexual é atingida.

O potencial para atraso da menarca e as supostas causas têm sido tópico de intenso debate. Historicamente, tem sido observado que, quando aumenta a intensidade do treinamento físico, aumenta também o desenvolvimento muscular, sendo mais tardia encontrada em muitas atletas de elite (STANGER, ROBERTSHAW E MIESCHER, 1984). Essa visão é apoiada por dados retrospectivos que comparam a idade da menarca de amostras atléticas e não atléticas, em que foi observado que a idade média da menarca em atletas é mais alta do que em suas colegas não atletas (MALINA, 1994).

Malina (1994) oferece várias explicações para a possibilidade de idade tardia da menarca em amostras de atletas. Ele sugere que as meninas que amadurecem mais tarde são mais altas e mais magras do que aquelas que amadurecem cedo, e muitos esportes buscam essas características na constituição física. A magreza, em alguns esportes, é vista como uma qualidade desejável, relacionada à performance. Práticas alimentares incorporadas para reduzir a gordura corporal podem ser associadas ao surgimento tardio da menarca. Fatores de socialização, estresse

psicológicos e emocionais, histórico familiar e até o número de irmãos na família (MALINA et al., 1997) são possíveis fatores do surgimento tardio.

O surgimento da puberdade pode ser influenciado por uma série de fatores, mas a genética desempenha papel dominante. Fatores do ambiente também podem ter impacto drástico sobre a puberdade. Embora ainda não tenham sido inteiramente compreendidos, o estresse, o estado nutricional, a saúde em geral e o metabolismo parecem afetar o surgimento e a duração da puberdade de algum modo ainda não esclarecido. Múltiplos fatores influenciam o surgimento e a duração (i.e., o ritmo) da puberdade, incluindo; (1) influências genéticas e biológicas, (2) estresse, (3) nutrição, (4) dieta, (5) exercício, (6) porcentagem de gordura corporal, (7) doença crônica, (8) condição socioeconômica e (9) toxinas ambientais.

O período da adolescência foi gradualmente expandido devido a fatores biológicos e culturais, a ponto de hoje abranger a segunda década da vida da criança. Incrementos acentuados de crescimento, o início da puberdade e a maturação reprodutiva são destaques do período adolescente. O crescimento dos adolescentes em altura e peso segue um padrão previsível, embora haja considerável variabilidade no surgimento e duração do estirão de crescimento pré-adolescente. Variações amplas na estatura são típicas entre pré-adolescentes e têm muitas ramificações para a participação atlética e a aceitação social e principalmente pela busca do corpo ideal.

As mudanças na puberdade causam perplexidade nos adolescentes. Embora essas mudanças acarretam dúvidas, temores e ansiedade, a maioria dos adolescentes consegue superá-las. Praticamente, para todas as pessoas, ela termina muito antes do fim da adolescência e é frequentemente considerada como o marcador mais importante do início dessa fase. A puberdade é um período de rápida maturação física, envolvendo alterações hormonais e corporais que acontecem fundamentalmente na adolescência inicial (SANTROCK, 2014).

Além disso, existe um interesse crescente no papel que o peso no nascimento, o ganho rápido de peso na primeira infância, a obesidade e os fatores socioculturais desempenham na emergência e nas características da puberdade. A preocupação com a própria imagem é muito intensa por toda a adolescência, mas é

especialmente mais aguda durante a puberdade, época em que os adolescentes estão mais insatisfeitos com o seu corpo do que no fim da adolescência (SANTROCK, 2014).

Para Santrock (2014), a puberdade afeta alguns adolescentes com maior intensidade do que outros, e alguns comportamentos mais fortes que outros. A imagem corporal, o interesse em namoro e o comportamento sexual são claramente afetados pela mudança puberal. Para alguns adolescentes mais novos, o caminho até a puberdade é tempestuoso, mas para a maioria não é. Cada ciclo vital humano tem seus estresses, e com a puberdade não é diferente. Embora ela apresente novos desafios, a grande maioria dos adolescentes consegue vencer o estresse eficientemente.

3.2 Adolescência e Imagem corporal

A imagem corporal pode ser concebida como positiva, negativa e neutra. No caso da imagem ser positiva constatamos que esta tende a estar associada a níveis elevados de otimismo, autoestima, apoio social, mecanismos de coping adequados, e períodos relativamente prolongados e estáveis no tempo quanto ao peso dos indivíduos (ALVES et al., 2009). De acordo com Avalos, Tylka e Wood-Barcelaw (2005) indivíduos com uma imagem corporal positiva tendiam a ter uma opinião favorável sobre o seu corpo independentemente da forma, peso ou até imperfeições que esses pudessem apresentar. Estes indivíduos tendem a respeitar o seu corpo aderindo a práticas comportamentais saudáveis e rejeitando padrões preconizados como ideais.

Se algum grupo social é alvo de campanhas que promovem a ideia de um corpo ideal, sem dúvida que esse é o dos adolescentes. Nogueira, Macedo e Guedes (2010) propõem que a imagem corporal corresponde a uma percepção e avaliação multidimensional que o indivíduo tem do próprio corpo. Segundo Bosi, Luiz, Morgado, Costa e Carvalho (2008) o culto ao corpo está diretamente associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, sendo crescente a insatisfação das pessoas com a própria aparência.

Sendo a adolescência um período marcado por profundas mudanças a nível físico e psicológico, onde o indivíduo cresce e amadurece, passando do corpo de

criança para o corpo de adulto, estudos demonstram que a prevalência da insatisfação com a imagem corporal é maior nesta fase da vida (KONSTANSKI; FISHER; GULLONE, 2004). Acontece que existem variações na satisfação com a imagem corporal já que os processos a ela associados podem ser influenciados pelo sexo, pela idade, pelos meios de comunicação e pela relação existente entre os processos cognitivos e o corpo, tais como crenças, valores e comportamentos culturalmente prescritos (MARTINS; NUNES; NORONHA, 2008).

Atualmente, devido às progressivas mudanças no conceito de beleza, os indivíduos tendem a ser cada vez mais exigentes consigo próprios, numa altura em que se considera a magreza como sendo o fator que esteticamente mais favorece a população, sobretudo a feminina. A busca incessante por uma melhor aparência física por parte dos indivíduos que praticam exercício físico é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional. A insatisfação com o próprio corpo é um dos motivos principais que leva os indivíduos a iniciar um programa de atividade física.

3.3 Adolescência e Atividade Física

A prática de atividade física na adolescência está relacionada com benefícios tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde.¹ Além dos efeitos diretos sobre a saúde, a atividade física na adolescência está relacionada com maior probabilidade de prática de atividade física na idade adulta,² gerando um efeito indireto sobre a saúde futura. Apesar do acúmulo de conhecimento científico acerca dos benefícios da atividade física na adolescência para a saúde, diversos levantamentos nacionais apontam para baixos percentuais de jovens ativos³⁻⁵. Ainda mais preocupantes são as evidências, embora exclusivas de países desenvolvidos, de que a prática de atividade física na adolescência está diminuindo com o passar do tempo, assim como a participação em aulas de educação física e a aptidão física (HALLAL et al, 2010).

Um fato demonstrado e eventualmente já acomodado cognitivamente pelas populações que a prática de exercício físico é benéfica ao nível da satisfação com a imagem corporal. A prática de exercício físico apresenta-se relevante para o aumento da satisfação com a imagem corporal assim como para a melhoria da

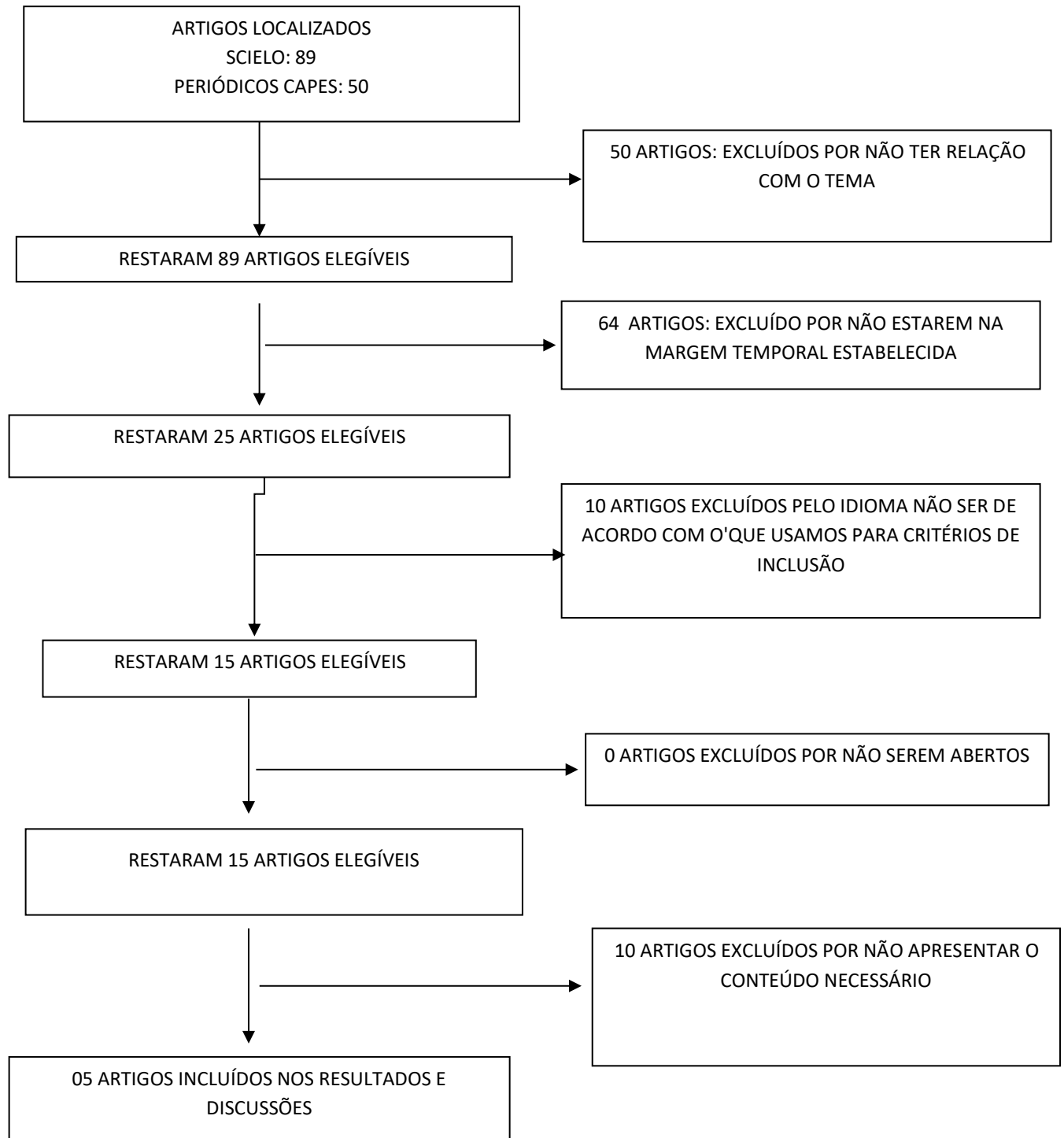
autoestima, para a percepção e aceitação corporal, comparativamente a indivíduos que tenham um comportamento sedentário (CIAMPO et al., 2010).

Segundo Barros (1993), os adolescentes praticam exercícios por várias razões, que se diferenciam de acordo com a idade. Os principais fatores podem ser assim agrupados: para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, para sair da rotina das atividades curriculares, para se socializar e para simular objetivos de vida, já que o esporte pode ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta.

A recomendação atual para prática de atividades físicas na infância e adolescência é de que todo jovem deveria envolver-se diariamente por 60 minutos ou mais de atividades físicas moderadas em cinco ou mais dias da semana, somando-se pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana. Entretanto, estudos de intervenção realizados em grandes centros urbanos demonstram que mais de 50% das crianças e adolescentes não atingem as recomendações atuais de atividade física. (LUCIANO et al, 2016).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
LEPSEN, Alice; SILVA, Marcelo. (2014).	Investigar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e fatores associados, entre adolescentes do Ensino Médio de zona rural do estado do Rio Grande do Sul, Brasil, em 2012.	Transversal	510 adolescentes (ambos os sexos) de 13 a 19 anos.	O nível de insatisfação com a imagem corporal encontrada foi maior nas meninas, naqueles com sobrepeso/obesidade e ativos fisicamente.
PINTO, André; CLAUMANN, Gaia; MEDEIROS, Pâmella; BARBOSA, Rita; NAHAS, Marcus; PELEGRINI, Andreia. (2017).	Analisar a associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos.	Epidemiológico transversal.	2.517 adolescentes de ambos os sexos (16,6±1,2 anos)	A prevalência de estresse percebido é maior entre as moças. Os adolescentes com companheiro e que desejavam diminuir seu peso corporal tiveram maior chance de se perceberem estressados.
MENDONÇA, Gerefson; CHENG, Luanna; JÚNIOR, José. (2018).	Descrever os padrões de prática de atividade física e analisar suas variações conforme as características sociodemográficas de adolescentes de um município da região nordeste do Brasil.	Epidemiológico transversal.	2.350 adolescentes de ambos os sexos (14 a 19 anos).	O presente estudo identificou que cerca de cinco em cada dez adolescentes realizavam algum tipo de exercício físico durante a semana, com destaque para os de força (38,4% calistênicos e musculação), caminhadas (20,5%) e corridas (19,3%). Esse tipo de atividade teve a segunda maior contribuição para o escore geral de atividade física, principalmente no sexo feminino (29,9%) e em adolescentes de escolas privadas (29,7%).
AMARAL, Fabiana; LAVORATO, Victor; JÚNIOR, Rômulo; MIRANDA, Denise; LEITE, Luciano; OLIVEIRA, Renata. (2022)	Comparar a autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física	Descritiva com delineamento transversal	50 adolescentes com idade entre 13 e 17 anos, de ambos os sexos	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).

BEZERRA, Marcos; VITOR, Raieide; BOTTCHEER, Lara; PINHEIRO, Jennifer; FERREIRA, Natalia; LOBO, Renata. (2024)	Identificar os estágios de mudança de comportamento e satisfação corporal de adolescentes escolares.	Pesquisa do tipo descritiva, de abordagem quantitativa, e corte transversal	356 adolescente s ambos os sexos (15 a 17 anos)	Os resultados desta pesquisa apontam que a maioria dos adolescentes se encontra em estágio de contemplação (40,2%), aponta ainda que 91,7% dos adolescentes estão insatisfeitos com a imagem corporal, em sua maioria, por excesso de peso.
---	--	---	---	---

Lepsen e silva, 2014; realizam um estudo com o investigar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e fatores associados, entre adolescentes do Ensino Médio de zona rural do estado do Rio Grande do Sul, Brasil, em 2012. estudo transversal realizado em escolas da zona rural pertencentes à 5ª Coordenadoria Regional de Educação (5ª CRE/RS), com 510 adolescentes. Os métodos utilizados questionários com informações demográficas, comportamentais e nutricionais, e insatisfação com imagem corporal, esta mensurada pelo Body Shape Questionnaire (BSQ-34); para a análise multivariável, foi aplicada a regressão de Poisson. O estudo teve como resultado a prevalência de insatisfação corporal, foi de 16,9% (7,7% do sexo masculino e 23,5% do sexo feminino).

Pinto et al, 2017: realizaram um estudo com objetivo de analisar a associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. Para caracterização da amostra, foram coletadas as seguintes informações sociodemográficas: sexo (masculino e feminino); faixa etária (14-16, 17-19 anos); ano escolar (primeiro, segundo, terceiro); turno de estudo (diurno, noturno); renda familiar (até dois salários, de três a cinco salários e seis salários ou mais - com base no salário-mínimo vigente no ano da coleta, de R\$ 545,00); e nível de escolaridade da mãe (até oito anos, oito anos ou mais). Os adolescentes também responderam sobre seu status de relacionamento (com companheiro, sem companheiro) para identificar o envolvimento em relacionamentos amorosos. A satisfação com o peso corporal foi investigada por meio da seguinte questão: "Você está satisfeito com seu peso corporal?". As alternativas de resposta foram: a. sim; b. não, gostaria de aumentar; c. não, gostaria de diminuir. O estresse percebido (variável dependente) foi avaliado a partir de uma única pergunta: "Como você descreve o nível de

estresse em sua vida?”. As possíveis respostas consistiam em: a. raramente estressado, vivendo muito bem; b. às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem; c. quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência; e d. excessivamente estressado, com dificuldade para enfrentar a vida. A associação entre estresse percebido, insatisfação com o peso corporal e relacionamentos amorosos foi testada por meio da Regressão Logística Binária, ajustando-se as análises por sexo e faixa etária. A prevalência de estresse percebido foi de 19,0%, sendo maior entre as moças do que entre os rapazes. Os adolescentes com companheiro e que desejavam diminuir seu peso corporal tiveram maior chance de se perceberem estressados. Considerando que houve associação entre o estresse percebido, o status de relacionamento e a insatisfação com o peso corporal. Independentemente do sexo e da idade, os adolescentes com companheiro e os que desejavam diminuir o peso apresentaram mais chances de se perceberem estressados. Uma particular atenção em relação ao estresse percebido deve ser dada às moças, aos adolescentes com companheiros e àqueles que desejam reduzir seu peso corporal.

Mendonça et al, 2018; realizaram um estudo com o objetivo de descrever os padrões de prática de atividade física e analisar suas variações conforme as características sociodemográficas de adolescentes de um município da região nordeste do Brasil. A amostra foi de 2.350 adolescentes do município de João Pessoa (PB). Foram determinadas as prevalências de atividade física e calculados os escores de prática (minutos/semana): geral e por tipos (esportes, exercícios físicos, deslocamento ativo e atividades recreativas) através de questionários previamente validados. Pode-se concluir neste estudo que as atividades mais praticadas pelos adolescentes foram o deslocamento ativo (Caminhar ou usar bicicleta como meio de transporte para ir à escola, casa de amigos, supermercados entre outros deslocamentos (56,1%)) e a participação em modalidades esportivas (Futsal (22,3%), futebol (21,6%), voleibol (16,5%), natação (5,5%), futebol de areia (5,1%), basquetebol (4,9%), vôlei de praia (4,7%), praticas de lutas ou artes maciais (4,6%), handebol (4,5%), atletismo (3,1%), surfe (2,3%), ginastica olímpica ou rítmica (1,1%), tênis (0,8%) e outros esportes (0,7%), mas, as que mais contribuíram para o escore geral de atividade física foram as práticas de esportes (Futsal (22,3%), futebol (21,6%), voleibol (16,5%), natação (5,5%), futebol de areia (5,1%),

basquetebol (4,9%), vôlei de praia (4,7%), praticas de lutas ou artes maciais (4,6%), handebol (4,5%), atletismo (3,1%), surfe (2,3%), ginastica olímpica ou rítmica (1,1%), tênis (0,8%) e outros esportes (0,7%)) e de exercícios físicos (Exercícios calistênicos (23,4%)**, caminhar (20,5%), correr (19,3%), musculação (15,0%) e ginástica em academia (3,5%)). As contribuições de cada tipo de prática para o escore geral de atividade física variaram com as características sociodemográficas dos adolescentes. Destaca-se a expressiva contribuição dos esportes para quase todos os subgrupos investigados (exceto no sexo feminino), o grande dispêndio de tempo nos exercícios físicos, em especial no sexo feminino e nos que estudavam em escolas privadas, e o baixo poder explicativo do deslocamento ativo para o escore geral de atividade física.

Amaral et al, 2022; realizou 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. Este estudo teve como objetivo comparar a autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. Para avaliar o nível de atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2005) em sua versão curta, validado por Matsudo et al. (2001). O segundo questionário foi a Escala de Autoestima de Rosenberg (Dini, Quaresma & Ferreira, 2004), que avalia o nível de autoestima dos participantes. Após a coleta de dados, a análise dos dados foi realizada através da exploração descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e porcentagem). 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 comparada aos não praticantes.

Bezerra et al, 2024; realizou um estudo que tem por objetivo identificar os estágios de mudança de comportamento e satisfação corporal de adolescentes escolares do município de Icó-Ceará. Neste estudo foram utilizados dois instrumentos: o algoritmo de estágios de mudança de comportamento para atividade física e a escala original de nove silhuetas cujo objetivo é avaliar a satisfação corporal. Para a análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico JASP na versão 0.9.0.1. No presente estudo as análises descritivas foram realizadas por meio das frequências (absolutas e percentuais), além das medidas (média e desvio padrão). Utilizou-se o Teste t para amostras independentes para comparar as características de idade, peso, estatura e índice de massa corporal entre os sexos. Adotou-se um nível de significância de $p < 0,05$. Participaram da pesquisa 45,4% de escolares do sexo masculino e 54,6% do sexo feminino com idade média de $15,98 \pm 0,90$ anos. Os resultados desta pesquisa apontam que a maioria dos adolescentes se encontra em estágio de contemplação (40,2%), aponta ainda que 91,7% dos adolescentes estão insatisfeitos com a imagem corporal, em sua maioria, por excesso de peso. Conclui-se com esse estudo que os adolescentes escolares se encontram em sua maioria dentro de estágios inativos de comportamento para atividade física e sua maior proporção se encontra com insatisfação em relação a silhueta atual, com predominância de insatisfação pelo excesso de peso.

Os resultados obtidos em relação à satisfação corporal associada à prática de atividade física na adolescência neste presente estudo estão expostos na revisão da literatura diante das pesquisas e resultados obtidos de diferentes autores apresentados no trabalho. Evidenciando uma prevalência na insatisfação dos jovens em relação a sua imagem corporal diante dos estudos realizados e seus resultados, mostrando uma maior prevalência no sexo feminino.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As colocações feitas no presente trabalho, através de alguns autores, estudiosos a respeito da satisfação corporal associada à prática de atividades físicas na adolescência, bem como colocações feitas pelo grupo, baseadas nas análises dos estudos, confirma as falas sobre os inúmeros benefícios que a prática de atividade física oferece em relação à saúde sendo ela corporal ou psicológica associada à autoestima, bem estar e autoimagem.

Em suma, esta revisão ressalta a importância da prática de atividade física na promoção da satisfação corporal na adolescência. No entanto, é crucial reconhecer que a satisfação corporal entre os adolescentes requer abordagens multifacetadas que vão além do estímulo à prática de atividade física. Mas o uso de intervenções que abordem pressões sociais promova a diversidade de corpos e incentivem um estilo de vida ativo e inclusivo são essenciais para promover a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes.

Para pesquisas futuras sugere-se explorar o impacto das mídias sociais e da tecnologia na percepção do corpo e na prática de atividade física dos adolescentes, desenvolvendo estratégias para tornar possíveis efeitos negativos em ferramentas de uma forma positiva com colaborações de profissionais da saúde, educação, psicologia, esportes e outras áreas relevantes para desenvolver abordagens em diferentes contextos sociais.

REFERÊNCIAS

- ADAIR, Linda S. Tamanho ao nascer prediz idade da menarca. *Pediatria* , v. 107, n. 4, pág. e59-e59, 2001.
- ALVES, Dina et al. Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.
- AMARAL, Fabiana Candian et al., Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, e18211628896, 2022
- AVALOS, Laura; TYLKA, Tracy L.; WOOD-BARCALOW, Nichole. A escala de valorização corporal: Desenvolvimento e avaliação psicométrica. *Imagem corporal* , v. 2, n. 3, pág. 285-297, 2005.
- BERGER, Kathleen Stassen et al. El desarrollo de la persona: desde la niñez a la adolescencia. *Medica Panamericana*, 1997.
- BEZERRA, Marcos Antônio Araújo et al. Estágios de mudança de comportamento para atividade física e percepção de imagem corporal de adolescentes escolares. *Conexões Interdisciplinares*, v. 1, n. 2, 2024.
- BARROS, R. Os adolescentes e o tempo livre: lazer–atividade física. Coates V, Françoso LA, Beznos GW. *Medicina do adolescente*. São Paulo: Sarvier, 1993.
- BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; CINTRA, Isa de Pádua. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 33, p. 292-296, 2006.
- BRASIL (2007c). Lei nº. 8069, de 13 de julho de 1990 Retirado em 04/09/2023, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069.htm
- BOSI, Maria Lúcia Magalhães et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, v. 57, p. 28-33, 2008.
- CIAMPO, Luiz Antonio Del et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Journal of Human Growth and Development*, v. 20, n. 3, p. 671-679, 2010.

DA FONSECA MARTINS, Denise; NUNES, Maiana Farias Oliveira; NORONHA, Ana Paula Porto. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: teoria e pratica*, v. 10, n. 2, p. 94-105, 2008.

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.

FREIRE; PAULO. Política e educação: ensaios. São Paulo, Cortez, 2001.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. Compreendendo o desenvolvimento motor-: bebês, crianças, adolescentes e adultos. AMGH Editora, 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18–35, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.1n1p18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acesso em: 24 maio. 2024.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia - IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. Rio de Janeiro: IBGE; 2005; Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 04 setembro 2023.

KALINA, Eduardo; LAUFER, Halina. Aos pais de adolescentes. Cobra Norato, 1974.

KOSTANSKI, Marion; FISHER, Adriano; GULLONE, Eleonora. Conceituação atual de insatisfação com a imagem corporal: erramos?. *Revista de Psicologia e Psiquiatria Infantil*, v. 45, n. 7, pág. 1317-1325, 2004.

IEPSEN, Alice Meyer; Silva, Marcelo Cozzensa da. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes de escolas do Ensino Médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul, 2012. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 23, p. 317-325, 2014.

LEWIS, Melvin; WOLKMAN, Fred R. Aspectos clínicos do desenvolvimento na infância e adolescência. 1993.

LIDZ, Theodoro. A pessoa: seu desenvolvimento durante o ciclo vital. Artes Médicas, 1983.

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 22, p. 191-194, 2016.

MACEDO, Viviane Silva; GUEDES, Patrícia Fátima Mendes; NOGUEIRA, Simone Gomes. AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES COMO POSSÍVEIS DESENCADEADORES DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM BAILARINAS PRÉ-ADOLESCENTES, 2010.

MALINA, Robert M. Crescimento físico e maturação biológica de jovens atletas. Revisões das ciências do exercício e do esporte , v. 1, pág. 280-284, 1994.

MALINA, ROBERT M. et al. Tamanho da família e idade da menarca em atletas. Medicina e ciência no esporte e no exercício , v. 29, n. 1, pág. 99-106, 1997.

MALINA, Robert M.; BOUCHARD, Cláudio; BAR-OR, Oded. Crescimento, maturação e atividade física . Cinética humana, 2004.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Revista Diagnóstico e tratamento, v.5, n. 2, p. 10-17,2000. • MATSUDO, Sandra Mahecha, MATS

MENDONÇA, G.; CHENG, L. A.; FARIAS JÚNIOR, J. C. DE .. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 7, p. 2443–2451, jul. 2018.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. Revista brasileira de educação física e esporte, v. 24, p. 135-148, 2010.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PALACIOS, Jesús. O que é a adolescência. Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva, v. 1, n. 2, p. 263-272, 1995.

PINTO, A. DE A. et al.. ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE PERCEBIDO NA ADOLESCÊNCIA, PESO CORPORAL E RELACIONAMENTOS AMOROSOS. Revista Paulista de Pediatria, v. 35, n. 4, p. 422–428, out. 2017.

SANTOS, Larissa Medeiros Marinho dos. O papel da família e dos pares na escolha profissional. Psicologia em estudo, v. 10, p. 57-66, 2005.

FORTE, William B. et al. Atividade física baseada em evidências para jovens em idade escolar. A Revista de Pediatria , v. 146, n. 6, pág. 732-737, 2005.

SERRA, E. Adolescência: perspectiva evolutiva. In: Anais do VII Congresso INFAD. 1997. p. 24-28.

SUSMAN, E.; DORN, L. Puberty: its role in development In Handbook of Adolescent Psychology, ed. Lerner RM, Steinberg L. 2009.

STAGER, JOEL M.; ROBERTSHAW, DAVID; MIESCHER, Elizabeth. Menarca tardia em nadadoras em relação à idade de início do treinamento e desempenho atlético. Medicina e Ciência no Esporte e no Exercício , v. 16, n. 6, pág. 550-555, 1984.

SANTROCK, John W. Adolescência. AMGH Editora, 2014.

Santrock, J. W. (2010). Adolescence (13th ed.). New York: McGraw-Hill.

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.

TANNER, J. M. Fetus into Man (revised and enlarged edn.). 1989.

VASCONCELOS-RAPOSO, José et al. Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. Revista portuguesa de ciências do desporto, v. 14, n. 3, 2014.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa gratidão a todas as pessoas que contribuíram para a conclusão deste trabalho:

Agradecemos profundamente ao nosso orientador/professor Adelmo José de Andrade pela orientação, dedicação, paciência e valiosos ensinamentos ao longo deste processo.

À nossa família, pelo apoio incondicional, compreensão e encorajamento em todos os momentos, sem os quais esta conquista não seria possível.

Um enorme abraço aos nossos amigos e colegas, verdadeiros guerreiros da vida acadêmica! Juntos, enfrentamos desafios, celebramos pequenas vitórias e construímos memórias que vou guardar para sempre.

Não podemos esquecer-nos dos corajosos participantes da pesquisa, que gentilmente compartilharam seus pensamentos e experiências. Vocês são os verdadeiros heróis deste estudo!

Agradecemos à instituição de ensino UNIBRA pela infraestrutura e recursos disponibilizados, que foram essenciais para a realização deste trabalho.

Por fim, agradecemos a todos que de alguma forma contribuíram para este trabalho, direta ou indiretamente, desde os que ofereceram um ombro amigo até aqueles que me deram um sorriso encorajador nos momentos mais desafiadores. Suas contribuições foram inestimáveis.

Este trabalho é tanto nosso quanto de todos vocês. Obrigado por fazerem parte desta jornada épica!