



Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física

Bacharelado



OS EFEITOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA AUTOESTIMA E
PERTENCIMENTO SOCIAL DE ADOLESCENTES

Thaysa dos Santos Reis*
Andrea Cintia da Silva**

Resumo – O objetivo deste nosso estudo foi revisar estudos e pesquisas que envolvessem efeitos das práticas corporais na autoestima e pertencimento social de adolescentes, com o intuito de contribuir para a maior compreensão sobre causas, efeitos e principalmente, apresentar resultados relacionados as práticas corporais e seus benefícios a adolescentes, em relação a crescente preocupação com sua saúde mental e o bem-estar social contemporâneo. **Método:** Sob uma abordagem qualitativa, na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e da Saúde, foram incluídos na revisão, artigos originais que abordem as práticas corporais em relação à autoestima e ao pertencimento social de adolescentes. **Resultados:** Encontramos evidências que correlacionaram, em adolescentes, melhorias da autoestima, senso de competência e realização, bem como, promove um ambiente de socialização e pertencimento, além dos conhecidos benefícios para a condição física. Também identificamos influências para a autoimagem, aceitação e validação social. **Conclusões:** As variações da prática corporal, nos mostram que tanto as práticas coletivas quanto as individuais contribuem para a autoestima, porém de maneiras distintas, atendendo a diferentes necessidades de desenvolvimento. **Palavras-chave:** práticas corporais. autoestima. pertencimento social. adolescentes.

Abstract – The objective of this study was to review studies and research involving the effects of body practices on the self-esteem and social belonging of adolescents, with the aim of contributing to a greater understanding of causes, effects and, mainly, to present results relating body practices and their benefits to adolescents, in relation to the growing concern with their mental health and contemporary social well-being. **Method:** Using a qualitative approach, in the line of research of Sports and Health Sciences, original articles that address body practices in relation to self-esteem and social belonging of adolescents were included in the review. **Results:** We found evidence that correlated, in adolescents, improvements in self-esteem, sense of competence and achievement, as well as promoting an environment of socialization and belonging, in addition to the known benefits for physical condition. We also identified influences on self-image, acceptance, and social validation. **Conclusions:** The variations in body practice show us that both collective and individual practices contribute to self-esteem, but in different ways, meeting different development needs. **Keywords:** body practices. self-esteem. social belonging. teenagers.

Submissão: 20/11/2024

Aprovação: 04/12/2024

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

**Orientadora docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

1 INTRODUÇÃO

As práticas corporais desempenham um papel significativo no desenvolvimento da autoestima e do senso de pertencimento social em adolescentes. No contexto atual, onde as interações sociais muitas vezes ocorrem no ambiente digital, a participação em atividades físicas [práticas corporais] proporciona uma oportunidade única de construir laços sociais e desenvolver habilidades interpessoais. Essas práticas oferecem um espaço para a expressão pessoal e o reconhecimento entre pares, o que é fundamental para a construção de uma autoestima saudável durante a adolescência (Russo et al, 2022).

Além disso, a prática de atividades físicas [práticas corporais] em grupo, como esportes coletivos ou dança, fortalece o sentimento de pertencimento a uma comunidade ou grupo social. Esse senso de pertencimento é essencial para o desenvolvimento emocional e psicológico dos adolescentes, pois promove a aceitação social e a integração em um coletivo, minimizando sentimentos de isolamento e exclusão. A interação regular com colegas em um ambiente de apoio também contribui para a construção de uma identidade positiva e confiante (Brasil, 2012).

Sendo assim, o reconhecimento das conquistas no âmbito das práticas corporais, seja por meio de melhorias no desempenho ou da participação em competições, reforça a autopercepção positiva dos adolescentes. A superação de desafios físicos e a busca por objetivos pessoais dentro dessas atividades alimentam uma narrativa de crescimento e resiliência, impactando diretamente na autoestima e no fortalecimento do senso de pertencimento social. Dessa forma, as práticas corporais se configuram como um pilar essencial no desenvolvimento integral dos adolescentes na sociedade contemporânea (Brasil, 2012). Por isso, revisar estudos e pesquisas que envolvam os efeitos das práticas corporais na autoestima e pertencimento social de adolescentes, é nossa temática de estudo.

A participação nas práticas corporais cede consideravelmente no decorrer da vida das pessoas, especialmente, na adolescência e há alguns fatores que declinam estas práticas e a autoestima como, por exemplo, o tempo excessivo de tela acarretando a comparações, influências socioculturais, discriminação, depressão entre outros desequilíbrios emocionais (Langoni, 2012). Assim, podemos questionar sobre como as práticas corporais influenciam a autoestima e o sentimento de pertencimento social entre adolescentes?

As práticas corporais favorecem os aspectos biológicos, psicológicos e sociais visando a promoção de saúde e é, de suma importância, conhecer as necessidades básicas dos alunos adolescentes, para aplicarmos práticas corporais que incentivem a execução desta, sempre promovendo a inclusão, interação, desenvolvimento e melhoria da autoestima em adolescentes para se sentirem mais confiantes. As práticas corporais contribuem positivamente para o desenvolvimento da autoestima e do sentimento de pertencimento social em adolescentes, ao proporcionar um ambiente favorável à interação social, ao reconhecimento entre pares e à superação de desafios pessoais (Russo et al, 2022).

Como objetivo geral, revisar estudos e pesquisas que envolvam os efeitos das práticas corporais na autoestima e pertencimento social de adolescentes, é nossa temática de estudo. Mais especificamente,

- Identificar o papel das práticas corporais na criação de vínculos sociais e sentimentos de pertencimento.
- Revisar estudos e pesquisas que demonstrem a correlação entre atividade física e autoestima em adolescentes.

- Revisar estudos e pesquisas que relacionam a participação em atividades físicas [práticas corporais] com a sensação de pertença a um grupo.

Nosso estudo tem como foco, contribuir para a maior compreensão sobre causas, efeitos e principalmente, apresentar resultados relacionados as práticas corporais e seus benefícios a adolescentes, em relação a crescente preocupação com sua saúde mental e o bem-estar social contemporâneo.

Além de, provocar debater sobre os aspectos biológicos, psicológicos e sociais durante a adolescência, portanto, isto pode afetar a saúde mental do mesmo e incentivar acadêmicos a aprofundar mais, produzir e pesquisar sobre a temática para trazer mais respostas para os questionamentos, tanto para a área da educação física quanto para os adolescentes que estão passando por este processo de transição, que é a adolescência.

A adolescência é uma fase crucial de desenvolvimento, marcada por desafios relacionados à identidade e à aceitação social. As práticas corporais, amplamente reconhecidas por seus benefícios físicos, também podem desempenhar um papel significativo no fortalecimento da autoestima e na promoção do pertencimento social, elementos fundamentais para um desenvolvimento saudável. Uma revisão de literatura permitirá a compreensão mais aprofundada dessas relações, contribuindo para a elaboração de estratégias educacionais que utilizem as práticas corporais como ferramentas para o desenvolvimento integral dos jovens (Russo et al, 2022).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ADOLESCÊNCIA

A Organização Mundial da Saúde (2020, citado por Brito, 2023), expõe que a adolescência é um feito biológico natural e uma mudança de fase no desenvolvimento cognitivo acelerado na construção do perfil desse indivíduo. A faixa etária que demarca o perfil dos adolescentes é de 10 a 19 anos, fragmentadas em pré-adolescência (10 a 14 anos) e o período fundamentado como adolescência (15 a 19 anos).

A adolescência é um estágio na vida em que todo ser humano passa, onde ocorre tanto mudanças físicas, emocionais e sociais na vida do indivíduo que acarretam a desafios psicológicos enfrentados por eles como por exemplo: a construção de identidade, aceitação social e construção da autoestima, ou seja, é caracterizada por mudanças muito significativas (Aguilar et al, 2001, citado por Ozella, 2008).

Fisiologicamente é o período em que ocorre a puberdade, que é a transição da adolescência para a fase adulta, envolvendo uma série de mudanças físicas, hormonais, psicológicas e emocionais, que nos traz resultados no seu desenvolvimento (Sawyer, et al 2018).

Nas meninas, a puberdade é caracterizada pela primeira menstruação, a menarca, o desenvolvimento das mamas e alargamento do quadril. Já nos meninos, inclui o crescimento dos testículos, alterações na voz e é marcada também pela primeira ejaculação, a semenarca, o aparecimento de pelos pubianos de ambos os sexos e é onde altura dos adolescentes pode aumentar significativamente (Eisenstein; Coelho, 2008).

Durante a puberdade, os adolescentes começam a desenvolver pensamentos mais complexos, começam a entender sobre tomada de decisões, o que é certo e errado, passam por um processo de buscar a sua identidade, onde ocorre uma maior

sensibilidade emocional devido essas mudanças hormonais (Eisenstein; Coelho, 2008).

Os adolescentes enfrentam uma série de desafios psicológicos e sociais durante esse seu período de desenvolvimento. De acordo com Marihama; Battistello (2024), esses desafios variam que dependem de vários fatores individuais, culturais e sociais como:

- desafios psicológicos e sociais que envolvem o desenvolvimento da formação da sua identidade, eles passam por diversas experiências para descobrir quem são, e onde se encaixam no mundo que gera incertezas e conflitos internos;
- autoestima e imagem corporal e suas mudanças físicas, levam os adolescentes a sentirem se inseguros sobre sua aparência e começarem a se comparar com os padrões de beleza impostos pela mídia e pela sociedade, isso pode impactar a imagem corporal e a autoestima deles;
- nos aspectos culturais e sociais, adolescentes de diferentes origens culturais e socioeconômicas, são desafiados em relação à aceitação e inclusão, questões de identidade racial, ética e cultural, e, podem influenciar em suas amizades, expectativas e oportunidades;
- emoções como ansiedade e estresse: Neste período ocorre mudanças hormonais e o desenvolvimento cerebral durante a adolescência podem levar os adolescentes a sentir diversas emoções, Isso pode incluir ansiedade, depressão e estresse, muitas vezes acarretados por pressões sociais e acadêmicas, uma cobrança exagerada de amigos e familiares perante algum objetivo que o adolescente "tem" que conquistar;
- tomada de decisão também é um desafio para os adolescentes pois, o cérebro dos adolescentes ainda está em desenvolvimento, principalmente áreas em que são responsáveis pelo controle justamente das tomadas de decisões e isso, pode levar a comportamentos impulsivos, onde pensam e tomam atitudes por impulso, sem considerar as consequências de suas decisões.

É uma fase em que pode haver muitos conflitos, tensões e desentendimentos com pais e outros membros familiares por expectativas acadêmicas e de comportamento além de, relacionamentos românticos e de amizades, período importante nessa fase, principalmente por questões de lealdade, intimidade, conflitos pessoais e internos, enfim, a pressão de escolher um caminho certo, a carreira e os objetivos podem ser estressantes(Marihama; Battistello, 2024)

2.2 AUTOESTIMA E PERTENCIMENTO SOCIAL

A autoestima é a opinião que uma pessoa tem de si mesma, baseada em seus sentimentos, suas crenças, habilidades e valores, reflete como a pessoa se percebe e se sente em relação a si mesmo. Há várias teorias sobre a autoestima na perspectiva psicológica, sociocultural, cognitiva, humanista e evolutiva de Rosenberg (1965, citado por Mendes et al, 2017).

- perspectiva psicológica, autoestima é a diferença entre o "eu ideal" e o "eu real", está ligada a própria capacidade de realizar tarefas;
- perspectiva sociocultural, há a influência cultural, onde a autoestima pode variar entre culturas e realizações individuais e através da mídia é pressões sociais, o que influencia é os padrões de beleza impostos pela sociedade e pela mídia, podendo assim, impactar a autoestima especialmente entre adolescentes;

- perspectiva cognitiva, a autoestima é influenciada pela aceitação dos outros; Crenças e pensamentos, é sobre aquilo que você pensa sobre si mesmo;
- perspectiva Humanista, autoestima é uma necessidade, de suma importância para alcançar a autorrealização; A autoaceitação, é o centro para uma autoestima saudável;
- perspectiva evolutiva nos traz que a autoestima pode ter a necessidade de avaliar e se adequar ao grupo social e a capacidade de enfrentar desafios.

Para Mendes et al (2017), autoestima tem uma papel crucial no desenvolvimento saudável do adolescente, influenciando diversos aspectos de sua vida como: na saúde mental ajuda na resiliência ao estresse (motivação e desempenho, acreditar em suas capacidades, desempenho acadêmico e na prevenção de problemas psicológicos como depressão e ansiedade); relações interpessoais, a qualidade das relações melhoram pois, com boa autoestima, tendem a ter relações mais saudáveis e ser mais sociável; seu desempenho pessoal diante da autoaceitação e identidade, onde eles se aceitam e se valorizam e melhoram sua tomada de decisões; comportamento e saúde pois, previne comportamento de risco como o uso de substâncias e comportamentos autodestrutivos e por fim, o desenvolvimento social, onde se sentem bem consigo mesmos e tem mais facilidade em desenvolver e manter relações saudáveis.

Há diversos fatores que influenciam a autoestima na adolescência como no ambiente escolar, amigos e mídia. No ambiente escolar é importante ter suporte e reconhecimento de professores e administradores, recompensas e elogios para fortalecer a autoconfiança, no desempenho acadêmico, os erros podem diminuir a confiança e o acerto, pode aumentar, é crucial que o ambiente escolar realize participações que tenham envolvimento com esportes e outras atividades para promover habilidades e sentimentos contribuindo positivamente para a autoestima (Rosenberg, 1965, citado por Mendes et al, 2017).

No quesito amizades e família, é importante ter um convívio que tenha apoio e que faça o adolescente se sentir incluído. Não se comparar com amigos e familiares em diferentes aspectos também influencia na autoestima pois, o adolescente pode se sentir inferior e isso impactar negativamente para uma baixa autoestima, e é importante também ter um apoio emocional de ambas as partes para encorajar e desenvolver uma autoestima mais resiliente pois, o apoio, o carinho e a aceitação dos pais, cuidadores e amigos contribui para a melhoria, diferente de pais e amigos que exigem expectativas elevadas ou que fazem críticas constantes impactando negativamente (Rosenberg, 1965, citado por Mendes et al, 2017).

Atualmente, a mídia "exige" padrões de beleza, padrões de vida que podem levar a comparações que podem ser inatingíveis para muitos adolescentes, especialmente para aqueles que não se veem refletidos e representados diante da televisão, filmes e redes sociais, essa necessidade de ajustar nessas expectativas pode influenciar negativamente em como os adolescentes se percebem e as redes sociais também diz muito através de comentários e curtidas, se forem positivas pode aumentar a autoestima, se forem críticas ou falta de reconhecimento, pode ter efeitos negativos em relação à autoestima (Rosenberg, 1965, citado por Mendes et al, 2017).

Já o pertencimento social, é o sentimento de ser aceito, valorizado se sentir incluso dentro de um grupo social, ou seja, no âmbito escolar, na comunidade e até mesmo familiar, isso é fundamental para o desenvolvimento do adolescente e que

influencia muito no seu bem-estar e no seu crescimento pessoal (Maslow, 1964 citado por Speranza, 2021)

Por sua vez, é muito importante para o desenvolvimento dos adolescentes, na saúde mental e emocional através do suporte necessário, ajudando os adolescentes a lidarem com desafios e pressões, e fazer com que ele se sinta incluído, diminui os riscos de estresse, ansiedade e depressão, criando uma barreira contra transtornos emocionais (Speranza, 2021).

Quanto a sua importância para os adolescentes, o sentimento de pertencimento social ajuda no desenvolvimento da sua identidade pois, a interação permite os adolescentes a experimentarem diferentes papéis e identidades, ajudando-o a descobrir quem são e o que querem ser, e isso contribui para um senso positivo maior em relação a si mesmo. Podemos descrever o pertencimento como um suporte valioso neste período de transições como, na escola e nas dificuldades pessoais dos adolescentes e essa conexão positiva, desenvolve resiliência para eles (Maslow, 1964 citado por Speranza, 2021).

Portanto, o sentimento de pertencimento, traz pontos positivos no seu desempenho escolar e social quando se sentem aceitos e participativos, aumentando sua motivação fazendo com que ele se empenhe mais academicamente e pessoalmente, assim, ele consegue se desenvolver socialmente como na comunicação, na empatia e na cooperação, além de reduzir a probabilidade de comportamentos de risco como o uso de substâncias ilícitas, promovendo estilo de vida mais saudável (Maslow, 1964 citado por Speranza, 2021).

2.3 PRÁTICAS CORPORAIS

As práticas corporais referem-se a um conjunto de atividades físicas para promover a saúde e desenvolver habilidades tanto físicas quanto mentais. Essa prática envolve umas amplas opções de exercícios estruturados e lúdicos de movimentos (Brasil, 2012).

Elas são realizadas tanto individualmente quanto em grupo e podem variar o tempo, a intensidade e objetivos como: manutenção da saúde, desenvolver habilidades, bem-estar e socialização. (Brasil 2012).

Existem uma diversidade de práticas corporais e atividades como: Esportes (Coletivos e individuais); Exercícios físicos (Treinamento de força, exercícios aeróbicos e funcional); Atividades recreativas (Dança, jogos e brincadeiras); Práticas de relaxamento (Yoga, Tai Chi e Qi Gong); Atividades de reabilitação e prevenção (Fisioterapia e pilates) e práticas de expressão (movimento expresse e livre) (Brasil, 2012).

Para os adolescentes, as práticas corporais são importantes porque ajuda no desenvolvimento físico, ajudando no desenvolvimento adequado do corpo durante a puberdade; Na saúde mental como uma forma saudável de lidar com estresse e ansiedade típico da adolescência; Contribui para uma imagem corporal positiva, desenvolvendo habilidade, melhorando a autoestima e competências pessoais, além da socialização, proporcionando oportunidades de interagir com os colegas construindo amizades (Saviani, 2004, citado por Pacífico, 2023).

A relação entre atividades físicas [práticas corporais] e o desenvolvimento de competências sociais e emocionais em adolescentes pode ter um impacto significativo tanto no desenvolvimento social e emocional dos jovens. Essas atividades influenciam nas competências sociais como no: trabalho em equipe (exige colaboração e comunicação), ensinando a negociar e resolver conflitos de maneira construtiva;

habilidades de comunicação (como ouvir, expressar, dar e receber feedbacks); empatia e respeito (entender e respeitar diferentes opiniões e habilidades, podendo promover empatia e inclusão); construção de relacionamento (formar e fortalecer amizades, aumentando a sensação de pertencimento e apoio social) e liderança e responsabilidade (como ser capitão de uma equipe ou organizar um evento) (Saviani, 2004, citado por Pacífico, 2023).

Já nas competências emocionais, gera a autoconfiança e autoestima (alcançar metas, melhorar o desempenho físico e dominar habilidades); controle emocional e de estresse (promove sensação de bem estar, ajudando a combater ansiedade e depressão); resiliência e persistência (lidar com desafios e persistir diante das dificuldades); controle (aprende a lidar com frustrações, como perder ou enfrentar dificuldades no treinamento) e satisfação e prazer (bem-estar emocional geral e positiva em relação à vida) (Pacífico, 2023).

Portanto, podemos concluir que há relações/interações entre competências sociais e emocionais através das atividades físicas [práticas corporais] pois, há o desenvolvimento de habilidades sociais através da emoção porque as experiências emocionais positivas e negativas que acontecem dentro das práticas, ajuda os adolescentes a entender melhor suas próprias emoções e as dos outros, melhorando a empatia e a capacidade de se relacionar de forma saudável, há impacto no comportamento social pois, se o adolescente tiver um emocional positivo acarretado pela prática, ele se sente bem consigo mesmo e terá uma melhor interação social e participação, por fim, é um ambiente de suporte social, participar frequentemente, cria uma rede de apoio emocional e social, e isso faz com que ele se sinta mais seguro e valorizado no ambiente em que ele vive (Pacífico, 2023).

3 METODOLOGIA

Este estudo, inserido na linha de pesquisa Ciências do Esporte e da Saúde, adota uma abordagem qualitativa, do tipo teórico-narrativa, com o objetivo de revisar e sintetizar as evidências científicas acerca dos efeitos das práticas corporais na autoestima e no pertencimento social de adolescentes.

Serão incluídos na revisão, artigos originais que abordem as práticas corporais em relação à autoestima e ao pertencimento social de adolescentes, publicados entre 2019 e 2024. As publicações devem estar disponíveis em português e derivar de estudos conduzidos com populações adolescentes. Serão excluídas revisões de literatura, artigos de opinião, estudos com populações não adolescentes, e publicações fora do intervalo temporal estabelecido.

A busca por artigos será realizada em bases de dados científicas reconhecidas pela qualidade e abrangência nas áreas de saúde e ciências do esporte, incluindo **PubMed**, **Scopus**, **Web of Science** e **SciELO**. Os descritores utilizados serão “práticas corporais”, “autoestima”, “pertencimento”, “adolescência” e “adolescentes”, combinados com operadores booleanos (AND, OR) para refinar a busca. A seleção dos artigos ocorrerá em duas fases: (1) leitura dos títulos e resumos para identificar os estudos que atendem aos critérios de inclusão; e (2) leitura integral dos textos selecionados para confirmar a relevância e adequação ao tema proposto.

4 RESULTADOS

Os artigos selecionados foram descritos no QUADRO 1, quanto aos seus autor/ano, objetivos geral, metodologia, principais resultados e principais conclusões e, submetidos a análise, a qual incluiu: os elementos, a hipótese e objetivos específicos de nossa revisão. A análise permitirá a avaliação da qualidade metodológica dos estudos e a identificação de padrões e divergências nos achados relacionados aos efeitos das práticas corporais na autoestima e pertencimento social de adolescentes.

Quadro 1: Descritivo das publicações selecionadas para revisão e discussão temática.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
Langoni (2012)	Estudo transversal com o objetivo de investigar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em escolares de Gravataí, RS.	Em amostra representativa de 1.170 alunos de 7ª série, o desfecho foi investigado com o <i>Body Shape Questionnaire</i> .	Verificou-se 23,6% de insatisfação corporal, com associação significativa entre a insatisfação com a imagem corporal e sexo feminino; sobrepeso/obesidade; uso de tabaco; sentimento de discriminação, de solidão e tristeza; dificuldade para dormir; ideação suicida e planejamento suicida.	Recomenda-se que educadores, profissionais de saúde e familiares sejam esclarecidos sobre a importância de reforçar a autoestima dos jovens, estimulando que tenham maior satisfação com a sua imagem corporal e melhor qualidade de vida.
Mendes (2017)	Identificar os personagens formadores da autoestima infanto-juvenil e analisar o seu grau de influência no desempenho escolar, na percepção de alunos e professores.	Foram comparados alunos de escolas públicas e privadas através de questionários de pesquisa e por meio da escala de Rosenberg (1979). Aplicou-se também um questionário aos professores. Participaram deste estudo 112 crianças e adolescentes, de dez a 17 anos, do 5.º ano do ensino fundamental, e 28 professores de anos variados.	Os resultados mostraram, de um modo geral, pontuação mais elevada que a média. Houve diferença estatística significativa na pontuação de alunos de escolas públicas e privadas. Porém, essas diferenças não foram significativas estatisticamente em relação ao gênero e à idade.	A maior parte dos alunos considerou a opinião de pais, professores e amigos como um fator importante para a elevação da autoestima
Speranza (2021)	Investigar a associação negativa entre IMC e AF durante a adolescência: conforme a AF aumenta, a IMC diminui.	Uma revisão sistemática de artigos publicados nos últimos 10 anos até junho de 2022, para resumir a literatura sobre a relação entre insatisfação com a imagem corporal (BID) e avaliada por escalas figurais e	Esta revisão sistemática atualizada identificou algumas falhas na literatura existente, destacando a necessidade de pesquisa de alta qualidade com adolescentes usando escalas figurais validadas e	Em conclusão, os estudos revisados mostraram que o envolvimento com práticas de atividades físicas, pode ser eficaz na proteção contra preocupações com a percepção da imagem

		prática de AF estruturada e não estruturada em adolescentes (10–18 anos), levando em consideração o IMC e/ou status de peso.	avaliações objetivas de prática de atividades físicas.	corporal e no aumento da satisfação corporal
Russo et al, (2022)	Mapear e analisar a literatura científica sobre a temática do sentimento de pertença de adolescentes na sua interface com a saúde mental.	Trata-se de uma revisão de escopo, que adotou como referencial teórico a abordagem proposta pelo Instituto Joanna Briggs- JBI para revisões de escopo. As pesquisas nas bases geraram um total de 270 resultados, sendo que 21 foram considerados elegíveis por tratarem, de forma articulada, os três temas centrais desta revisão, ou seja, adolescência, saúde mental e sentimento de pertença.	Sobre os dados qualitativos, emergiram as seguintes categorias de análise: 1) A centralidade da escola na construção do sentimento de pertença de adolescentes 2) Sentimento de pertença e o sofrimento psíquico em adolescentes; 3) Sentimento de pertença como fator de proteção da saúde mental de adolescentes; 4) Outros fatores relacionados ao sentimento de pertença de adolescentes; 5) Validação de escalas que avaliam o sentimento de pertença. Observa-se a partir dos resultados advindos das produções selecionadas, que o sentimento de pertença está relacionado à saúde mental dos adolescentes, na medida em que envolve a forma como esses indivíduos se engajam em suas atividades e relações sociais, influenciando, também, nos processos de participação social nos diferentes contextos em que essa população circula.	Aponta-se a necessidade de estudos futuros realizados de forma qualitativa, especialmente de maneira participativa, englobando os diferentes contextos em que os adolescentes brasileiros circulam ou possuem o direito de circular e também as diferentes populações de adolescentes.

Fonte: Bases de publicações científicas.

5 DISCUSSÃO

A discussão temática foi organizada considerando os objetivos específicos do estudo, que identificam os tópicos a seguir, visando agrupar as evidências de acordo com os principais efeitos identificados.

5.1 O IMPACTO DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA MELHORIA DA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES

A adolescência é uma fase de profundas transformações físicas, emocionais e sociais, em que a construção da autoestima ocupa um papel central no desenvolvimento do indivíduo. Nesse contexto, as práticas corporais emergem como uma ferramenta potencial para promover o bem-estar emocional e a autoconfiança, contribuindo para a formação de uma imagem corporal positiva e para a redução de fatores associados à insatisfação com o corpo (Langoni et al, 2012).

Langoni et al. (2012) destacam que a insatisfação com a imagem corporal é um dos fatores mais comuns entre adolescentes e está frequentemente associada à baixa autoestima e a questões de saúde mental. Nesse sentido, práticas corporais que promovam a percepção positiva do corpo podem desempenhar um papel significativo na melhoria da autoestima dessa população.

Os benefícios das práticas corporais na autoestima podem ser compreendidos a partir da interação entre corpo e mente. Mendes et al. (2017) sugerem que a autoestima não apenas influencia aspectos cognitivos e comportamentais, mas também pode ser impactada positivamente por experiências de sucesso e superação.

Práticas corporais, como o esporte e a atividade física, proporcionam essas experiências ao estimular a autoeficácia e a sensação de competência, fatores essenciais para o desenvolvimento de uma autoestima elevada. Os autores ressaltam ainda que a interação social durante as atividades físicas pode reforçar a sensação de pertencimento, o que também tem impacto direto na percepção que os adolescentes têm de si mesmos (Mendes et al, 2017).

Um ponto de destaque na literatura é a relação entre atividade física e imagem corporal. Russo et al. (2022) apontam que a prática regular de atividades físicas está associada à melhora da percepção da imagem corporal em adolescentes, contribuindo para um aumento na satisfação pessoal e, consequentemente, na autoestima.

Ainda de acordo com Russo et al. (2022), a atividade física promove, não apenas, transformações físicas positivas, mas também uma reconexão com o próprio corpo, favorecendo uma visão mais realista e menos idealizada das próprias características corporais. Essa compreensão é essencial para a prevenção de transtornos relacionados à imagem corporal, como distúrbios alimentares, que podem comprometer a saúde mental e emocional de jovens.

Além disso, as práticas corporais têm mostrado potencial para reduzir a ansiedade e o estresse, fatores frequentemente relacionados à baixa autoestima. Langoni et al. (2012) evidenciam que adolescentes que praticam regularmente atividades corporais apresentam menor incidência de sintomas de ansiedade e maior estabilidade emocional. A superação de desafios físicos em ambiente controlado, como no esporte, auxilia na construção de resiliência e fortalece a percepção de competência, refletindo diretamente na autoestima.

A integração de práticas corporais à rotina de adolescentes também promove a interação social, um elemento crítico para o desenvolvimento de uma autoestima

saudável. Speranza (2021) enfatiza que o sentimento de pertencimento é fundamental na adolescência, pois é nesse período que o indivíduo busca afirmar sua identidade social. Práticas grupais, como dança ou jogos esportivos, oferecem um ambiente propício para a criação de laços sociais e o fortalecimento de habilidades interpessoais, contribuindo para a autovalorização e a aceitação por pares.

Por outro lado, é importante reconhecer que o impacto das práticas corporais na autoestima de adolescentes pode variar dependendo de fatores individuais, como gênero, condição socioeconômica e contexto cultural.

Mendes et al. (2017) apontam que adolescentes de contextos vulneráveis podem enfrentar desafios adicionais relacionados ao acesso a atividades corporais e à motivação para participar delas. Nesse sentido, torna-se fundamental o desenvolvimento de políticas públicas que garantam a inclusão e a equidade na oferta dessas práticas, ampliando seus benefícios para toda a população juvenil.

5.2 PAPEL DAS ATIVIDADES FÍSICAS [PRÁTICAS CORPORAIS] NA PROMOÇÃO DO PERTENCIMENTO SOCIAL EM ADOLESCENTES

O pertencimento social é um aspecto crucial no desenvolvimento de adolescentes, influenciando diretamente sua autoestima, segurança emocional e relações interpessoais. Nesse contexto, as práticas corporais são ferramentas relevantes para fortalecer laços sociais e fomentar o sentimento de inclusão entre os jovens.

Langoni et al. (2012) destacam que a insatisfação com a imagem corporal pode ser um fator que prejudica o relacionamento social, levando à exclusão ou ao isolamento. Por outro lado, ao envolver-se em atividades que promovam o movimento, os adolescentes têm a oportunidade de melhorar a percepção de si mesmos e desenvolver habilidades sociais importantes para seu pertencimento em grupos.

As práticas corporais, especialmente aquelas realizadas em equipe, têm o potencial de criar ambientes de cooperação e integração. Segundo Mendes et al. (2017), atividades que envolvem colaboração entre os participantes podem fortalecer o senso de identidade grupal e promover sentimentos de aceitação. Esses elementos são cruciais durante a adolescência, período em que as relações interpessoais são altamente valorizadas. Os autores apontam ainda, que adolescentes com maior autoestima tendem a ser mais receptivos às relações sociais, o que pode ser impulsionado por experiências positivas nas práticas corporais.

O sentimento de pertencimento social é também um fator protetivo para a saúde mental dos jovens, conforme destacado por Speranza (2021). Em sua revisão, enfatiza que, a participação em práticas corporais pode proporcionar aos adolescentes um espaço seguro para a expressão de emoções e a construção de relações significativas. A interação social nesse contexto não apenas fortalece laços afetivos, mas também reduz sentimentos de exclusão e solidão, fatores que podem contribuir para o surgimento de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão.

Outro ponto relevante é a contribuição das práticas corporais para a criação de uma identidade coletiva. Russo et al. (2022) ressaltam que a participação em atividades físicas grupais permite que os adolescentes compartilhem experiências, desafios e conquistas, criando uma sensação de união e solidariedade. Essa dinâmica promove a valorização das diferenças individuais e reforça a ideia de que todos têm um lugar de pertencimento, independentemente de suas habilidades ou características físicas.

É importante considerar que o impacto das práticas corporais no pertencimento social pode variar de acordo com o tipo de atividade e o contexto em que ela ocorre. Atividades competitivas, por exemplo, podem ter resultados diferentes de atividades recreativas em termos de inclusão social. Mendes et al. (2017) destacam que a abordagem utilizada pelo facilitador ou instrutor é determinante para o sucesso da integração social. Uma abordagem que privilegie a cooperação e o respeito é mais eficaz para promover o pertencimento do que uma que priorize a competitividade extrema.

As práticas corporais também podem atuar como um meio de superação de barreiras sociais, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Speranza (2021) argumenta que adolescentes provenientes de contextos socioeconômicos desfavorecidos podem encontrar nas atividades corporais uma forma de expressão e conexão com outros, reduzindo a distância criada por desigualdades. Dessa forma, as práticas corporais tornam-se ferramentas poderosas para promover equidade e inclusão.

5.3 VARIAÇÕES DOS EFEITOS, DAS PRÁTICAS CORPORAIS, CONFORME O TIPO DE PRÁTICA CORPORAL (COLETIVA OU INDIVIDUAL).

As práticas corporais desempenham um papel crucial no desenvolvimento emocional e social de adolescentes, promovendo benefícios que variam de acordo com o tipo de atividade realizada. A literatura analisada demonstra que práticas corporais coletivas e individuais impactam a autoestima e o pertencimento social de formas distintas, refletindo as particularidades de cada abordagem. Langoni et al. (2012) destacam que a insatisfação com a imagem corporal é um dos principais desafios enfrentados por adolescentes, especialmente em contextos em que a competição é intensa. Atividades individuais, como a musculação ou a ioga, oferecem um espaço introspectivo para o autoconhecimento e a melhora da percepção do próprio corpo, enquanto as práticas coletivas promovem a interação social e a sensação de pertencimento.

As práticas corporais individuais permitem um foco maior na autoeficácia e no desenvolvimento de habilidades específicas. Segundo Mendes et al. (2017), esse tipo de atividade oferece aos adolescentes a oportunidade de estabelecer metas pessoais e celebrar suas próprias conquistas, o que contribui para o fortalecimento da autoestima. Ao realizar atividades como a corrida ou o treinamento funcional, o adolescente experimenta um progresso que é mensurável e independente de comparações sociais, reduzindo a pressão por desempenho e melhorando a percepção de competência pessoal.

Por outro lado, as práticas coletivas, como esportes em equipe e dança, destacam-se pela capacidade de promover conexões interpessoais e desenvolver habilidades de colaboração. Speranza (2021) aponta que o sentimento de pertencimento é fortemente fortalecido em atividades grupais, pois elas criam um espaço para a construção de laços afetivos e para a aceitação pelos pares. Em contextos como o futebol ou o basquete, os adolescentes aprendem a trabalhar em equipe, a compartilhar objetivos comuns e a valorizar suas contribuições individuais dentro de um grupo maior, o que impacta positivamente sua autoestima social.

Um ponto relevante a ser considerado é que, embora ambas as abordagens ofereçam benefícios, os adolescentes podem reagir de maneiras diferentes

dependendo de suas características individuais e de suas experiências pregressas. Russo et al. (2022) ressaltam que a percepção da imagem corporal é um fator mediador importante nos efeitos das práticas corporais. Em atividades coletivas, existe um risco maior de comparação social, que pode gerar insatisfação corporal em alguns casos. No entanto, essas mesmas atividades também proporcionam oportunidades únicas para que os adolescentes recebam suporte social e feedback positivo de seus pares, compensando potenciais impactos negativos.

É fundamental, então, destacar que o contexto em que as práticas são realizadas influencia significativamente seus efeitos. Mendes et al. (2017) enfatizam que a presença de um ambiente acolhedor e de facilitadores capacitados é determinante para maximizar os benefícios das atividades, tanto individuais quanto coletivas. No caso das práticas coletivas, um instrutor que valorize a colaboração em vez da competitividade extrema pode transformar a experiência em um momento de aprendizado social e emocional.

Outro fator a ser considerado é o acesso equitativo às diferentes modalidades de práticas corporais. Speranza (2021) aponta que adolescentes de contextos socioeconômicos mais vulneráveis podem ter menos oportunidades de participar de práticas corporais estruturadas, o que limita seus benefícios. Nesse sentido, iniciativas que promovam a inclusão e a diversidade de opções podem garantir que mais adolescentes tenham a oportunidade de experimentar os efeitos positivos dessas práticas em suas vidas.

6 CONSIDERAÇÕES

Ao final, entendemos que, apesar da escassez de referências que interliguem as práticas corporais ao pertencimento social de adolescentes, nos foi possível, compreender como a literatura revisada destacou, o papel essencial, das práticas corporais na promoção da autoestima de adolescentes, ao oferecer benefícios que vão desde a melhoria da percepção da imagem corporal até o fortalecimento de laços sociais, essas práticas representam uma estratégia eficaz para lidar com os desafios emocionais e sociais enfrentados por essa população.

Ainda, porém, é necessário um olhar atento para as especificidades individuais e contextuais, garantindo que essas iniciativas sejam acessíveis e inclusivas, maximizando seu impacto positivo no desenvolvimento dos jovens.

As práticas corporais desempenham um papel fundamental na promoção do pertencimento social entre adolescentes, atuando como um catalisador para a construção de relações significativas, fortalecimento da autoestima e criação de uma identidade coletiva.

No entanto, é essencial que essas práticas sejam implementadas de maneira inclusiva e planejada, considerando as necessidades e especificidades de cada grupo. A literatura revisada demonstra que, quando bem conduzidas, as atividades corporais têm o potencial de transformar positivamente a experiência social dos adolescentes, contribuindo para seu bem-estar geral e para uma vivência mais plena e integrada na sociedade.

E assim, as práticas corporais individuais e coletivas oferecerão benefícios únicos para a autoestima e o pertencimento social de adolescentes, variando conforme o tipo de atividade e o contexto em que são realizadas. Enquanto as atividades individuais vão promover o autoconhecimento e a autoeficácia, as coletivas fortalecerão os laços sociais e o sentimento de inclusão. A escolha entre uma abordagem ou outra deve considerar as necessidades específicas de cada

adolescente, bem como os recursos disponíveis, garantindo que todos possam usufruir dos benefícios proporcionados pelas práticas corporais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Glossário temático: promoção da saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRITO, C. R. **Os efeitos contribuintes do exercício físico para adolescentes depressivos e ansiosos**. 2023. Trabalho de conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física – Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

EISENSTEIN, E.; COELHO, K. Crescimento e desenvolvimento puberal. **Saúde do Adolescente**, 2008.

LANGONI, P. O. O. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes escolares. **Diaphora**, v. 1, n. 1, p. 23-30, 2012.

MARIHAMA, D. K. de A.; BATTISTELLO, V. C. B. A formação ética e as características das crianças e jovens: um estudo sobre as faixas etárias no contexto escolar. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 13, p. e11993-e11993, 2024.

MENDES, D. C. et al. A influência da autoestima no desempenho escolar. **Psicologia, Saúde e Doenças**. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, Portugal, 2017.

OZELLA, S.; AGUIAR, W. M. J. de. Desmistificando a concepção de adolescência. **Cadernos de pesquisa**, v. 38, p. 97-125, 2008.

PACIFICO, A. B. **Atividade física e saúde na infância e na adolescência**. Editora Intersaberes, 2023.

RUSSO, G. E.; RINALDO, N.; ZACCAGNI, L. Physical activity and body image perception in adolescents: a systematic review. **Int J Environ Res Public Health**. 2022 Oct 13;19(20). (traduzido)

SAWYER, S. M.; AZZOPARDI, P.S.; WICKREMARATHNE, D.; PATTON, G.C. **The age of adolescence**. **Lancet Child Adolesc Health**. 2018 Mar;2(3):223-228. (Traduzido)

SPERANZA, M. **Sentimento de pertença de adolescentes na interface com a saúde mental: uma revisão de escopo**. 2021. Dissertação (Mestrado em Terapia Ocupacional) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/14158>.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 4 dias do mês de dezembro 2024, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ANDREA CINTIA DA SILVA**

Parecerista: **NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO**

Convidado(a): **THALES GILSON NASSER DA VEIGA**

O(a) aluno(a): **THAYZA DOS SANTOS REIS**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**OS EFEITOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA AUTOESTIMA E
PERTENCIMENTO SOCIAL DE ADOLESCENTES.**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): Andrea Cintia da Silva

Parecerista: Neusa Maria Silva Frausino

Convidado(a): Thales Gilson Nasser da Veiga

ANEXO I**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **THAYZA DOS SANTOS REIS** estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **OS EFEITOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA AUTOESTIMA E PERTENCIMENTO SOCIAL DE ADOLESCENTES**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Nome completo do autor: **THAYZA DOS SANTOS REIS**Assinatura do(s) autor(es): Thayza dos Santos ReisNome completo do professor-orientador: **ANDREA CINTIA DA SILVA**Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 4 de dezembro de 2024.