

Comparação entre o nível de atividade física e autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de taekwondo

Comparison between the level of physical activity and self-esteem of adolescents who practice and non-practicers taekwondo

Alice Fernandes de Barros¹ , Francielle de Assis Arantes¹ , Gustavo Leite Camargos¹ , Luciano Bernardes Leite² ,
Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹ 

¹ Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), Ubá, Brasil

² Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 31.01.2024

Revisado: 09.03.2024

Aprovado: 18.03.2024

PALAVRAS-CHAVE:

Taekwondo;
Atividade Física;
Autoestima; Adolescentes.

KEYWORDS:

Taekwondo;
Physical activity;
Self-esteem; Teenagers.

PUBLICADO:

01.04.2024

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática do taekwondo é uma forma dinâmica de atividade física que não só fortalece o corpo, mas também pode elevar a autoestima dos adolescentes. Através da superação de desafios físicos e mentais, os praticantes de taekwondo desenvolvem um senso de realização pessoal e autoconfiança.

OBJETIVO: Comparar o nível de atividade física e autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de taekwondo.

MÉTODOS: O estudo foi de corte transversal, em que a amostra foi composta por 60 adolescentes, 30 praticantes e 30 não praticantes de taekwondo de uma escola do interior de Minas Gerais. Os instrumentos utilizados foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e a Escala de Autoestima de Rosenberg. Para todos os tratamentos estatísticos foi adotado um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS: Pode-se observar que entre os praticantes de taekwondo 80% eram muito ativos. Quando comparado a escala da autoestima entre os praticantes de taekwondo e não praticantes foi possível observar que os praticantes de taekwondo apresentavam menor média ($6,70 \pm 3,02$ e $19,03 \pm 3,85$, respectivamente), o qual reflete um nível de autoestima melhor.

CONCLUSÃO: It is concluded that there is a difference between the level of physical activity and self-esteem of taekwondo practitioners and non-taekwondo practitioners, with practitioners having better self-esteem.

ABSTRACT

BACKGROUND: Practicing taekwondo is a dynamic form of physical activity that not only strengthens the body but can also boost teenagers' self-esteem. Through overcoming physical and mental challenges, taekwondo practitioners develop a sense of personal accomplishment and self-confidence.

OBJECTIVE: Compare the level of physical activity and self-esteem of adolescents who practice and do not practice taekwondo.

METHODS: The study was cross-sectional, in which the sample was composed of 60 adolescents, 30 practitioners and 30 non-practitioners of taekwondo from a school in the interior of Minas Gerais. The instruments used were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. For all statistical treatments, a significance level of $p < 0.05$ was adopted.

RESULTS: It can be observed that among taekwondo practitioners, 80% were very active. When comparing the self-esteem scale between taekwondo practitioners and non-taekwondo practitioners, it was possible to observe that taekwondo practitioners had a lower average (6.70 ± 3.02 and 19.03 ± 3.85 , respectively), which reflects a level better self-esteem.

CONCLUSION: It is concluded that there is a difference between the level of physical activity and self-esteem of taekwondo practitioners and non-taekwondo practitioners, with practitioners having better self-esteem.

▼ INTRODUÇÃO

A autoestima (AE) é um componente essencial do autoconceito, refletindo a percepção geral que alguém tem do seu próprio valor e influenciando sua aceitação pessoal. Ela está relacionada com sentimentos positivos e negativos, interferindo assim no julgamento concordante com seu autoconceito. O indivíduo que possui uma AE mais alta tende a absorver principalmente feedbacks mais positivos, enquanto aqueles que estão no espectro mais baixo podem ser mais propensos a reconhecer e absorver informações negativas (Tamayo *et al.*, 2001).

Diferentes problemas envolvendo família, vida pessoal, desempenho educacional e os aspectos físicos e psíquicos podem ser causados pela baixa AE. Esse fato demonstra a importância de se ter uma boa AE, mostrando que ela não está relacionada somente com os aspectos físicos, mas também com o psicológico, o qual pode gerar alguns sentimentos no ser humano, e o exercício físico (EF) é um grande aliado, pois pode proporcionar uma melhor percepção da AE (Avanci *et al.*, 2007).

Sabe-se que o EF tem um papel importante na saúde, pois possibilita benefícios físicos como melhora da postura, flexibilidade, diminuição da frequência cardíaca em repouso, diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular, prevenção de doenças crônicas como diabetes e hipertensão; e também benefícios ligados às dimensões psicológicas, como diminuição do estresse, da ansiedade, da insônia, da depressão, melhora do mau humor, melhora das funções cognitivas, evitando assim uma baixa autoestima (Macedo *et al.*, 2003).

O taekwondo é uma arte marcial geralmente praticada em academias de luta, e os movimentos repetitivos e coordenados que englobam diferentes movimentos corporais, característicos das aulas, ajudam o processo da aprendizagem motora do indivíduo (Costa *et al.*, 2012). A prática das artes marciais pode trazer vários benefícios aos praticantes, por exemplo, o desenvolvimento motor, o cognitivo e o afetivo social (Ferreira, 2006). Dessa forma, é importante verificar se o estado psicológico desses praticantes também é melhorado, contudo o fato de o taekwondo ser uma arte marcial pode contribuir de forma positiva com a AE.

De acordo com Zanolli *et al.* (2019), pode-se observar que adolescentes que não praticam atividade física (AF), quando comparados com aqueles que praticam, tendem a possuir uma maior insatisfação com o corpo e consequentemente uma baixa AE. Outro estudo, conduzido por Amaral *et al.* (2022), também demonstrou uma relação positiva entre o nível AF de adolescentes e sua AE, reforçando a importância da prática regular de EF.

Dada a prevalência significativa da prática do taekwondo entre adolescentes, é essencial investigar a relação entre os níveis de AF associados a esta arte marcial e a AE dos seus praticantes (Silva *et al.*, 2017). Este estudo visa preencher uma lacuna na literatura científica, fornecendo uma análise detalhada sobre como a prática do taekwondo pode influenciar positivamente não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional dos adolescentes em diferentes contextos. A compreensão desses mecanismos pode informar intervenções eficazes voltadas para a promoção da saúde e qualidade de vida dessa população. Sendo assim, o objetivo geral deste estudo foi comparar o nível de AF e AE de adolescentes praticantes e não praticantes de taekwondo.

▼ MÉTODOS

O estudo foi conduzido como uma pesquisa descritiva de corte transversal durante os meses de julho e agosto de 2023. As coletas de dados foram realizadas de segunda a sexta-feira, nos períodos matutino e vespertino. A amostra foi selecionada por conveniência e consistiu em 60 adolescentes, sendo 30 praticantes de taekwondo (estilo olímpico) e 30 não praticantes de qualquer outra modalidade esportiva. Os participantes eram de ambos os sexos, com idades entre 13 e 17 anos, e apresentavam uma média de idade de $15,02 \pm 1,29$ anos. Todos os participantes eram estudantes de uma escola da rede pública localizada no interior de Minas Gerais.

Todo o processo de avaliação foi conduzido por uma avaliadora devidamente capacitada. O qual passou por um treinamento prévio sobre a forma de abordagem dos participantes, bem como sobre as perguntas dos questionários, em caso de dúvidas.

De início foi enviada uma carta para a escola onde foi realizada toda a coleta de dados, solicitando a autorização para a realização da pesquisa. Após obter a autorização, foi enviado aos pais ou responsáveis dos alunos uma carta explicativa detalhando o propósito da pesquisa, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os pais ou responsáveis leram e assinaram o documento, autorizando a participação dos adolescentes na pesquisa. Os participantes também autorizaram sua participação através do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE). Todos os procedimentos adotados seguiram a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

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

O segundo questionário foi a Escala de Autoestima de Rosenberg (Dini; Quaresma; Ferreira, 2004), que avalia o nível de AE dos participantes. A ferramenta consiste em dez afirmações referentes aos sentimentos de respeito, valorização e aceitação de um indivíduo por si mesmo. As dez questões que compõem o instrumento são divididas em duas categorias, que consistem em cinco relativas a uma visão positiva de si mesmo e cinco relativas a uma visão negativa.

Essas afirmações são respondidas em uma escala de 4 classificações, com valores de 0 a 3 para cada uma delas, de acordo com o grau de concordância do avaliado em relação à afirmação, sendo: Para as afirmativas 1, 3, 4, 7, 10: a alternativa (a), concordo totalmente, valia zero ponto; a alternativa (b), concordo, valia um ponto; a alternativa (c), discordo, valia dois pontos; e a alternativa (d), discordo totalmente, valia três pontos. Enquanto para as afirmativas 2, 5, 6, 8, 9: a alternativa (a), concordo totalmente, valia três pontos; a alternativa (b), concordo, valia dois pontos; a alternativa (c), discordo, valia um ponto; e a alternativa (d), discordo totalmente, valia zero ponto. Ao final, somando o valor de cada classificação, pode-se chegar ao máximo de

30 pontos, que significa uma autoestima muito baixa. Ou seja, quanto menor for o valor da pontuação do indivíduo, maior será a sua autoestima.

Após a coleta, os dados foram analisados por meio da exploração descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e porcentagem). Inicialmente, foi realizado o teste Kolmogorov-Smirnov, para verificar a normalidade dos dados. Posteriormente, o teste Mann-Whitney foi utilizado para comparar os grupos (praticantes e não praticantes) de taekwondo. As porcentagens foram comparadas por meio do teste qui quadrado. Para todos os tratamentos, foi adotado um nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 21.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 60 adolescentes, sendo 30 praticantes de taekwondo e 30 não praticantes com média de idade $15,02 \pm 1,29$ anos. Entre os praticantes, 21 (70%) eram meninas e 9 (30%) meninos, enquanto os não praticantes eram 16 (53,3%) meninas e 14 (46,7%) meninos. Quando comparado o nível de AF entre os praticantes, a maioria dos praticantes de Taekwondo foram classificados como muito ativos e ativos (Figura 1).

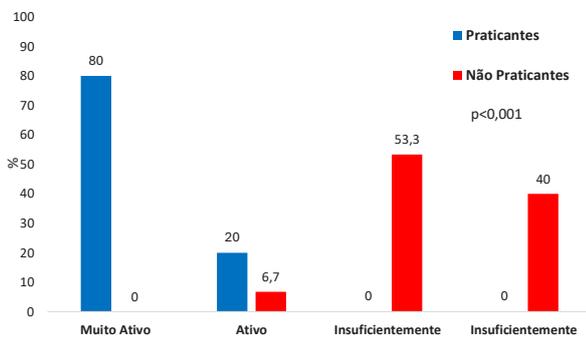


Figura 1. Classificação do nível de AF, de acordo com a prática de Taekwondo, 2023.

A Tabela 1 mostra a comparação da escala de AE entre praticantes e não praticantes de taekwondo. Observou-se que os praticantes de taekwondo apresentavam uma média menor de idade e da escala de autoestima. Esse resultado indica que os praticantes de taekwondo possuíam uma melhor AE, uma vez que a pontuação do questionário utilizado pode variar de 0 (representando o melhor estado) a 30 (pior estado de autoestima). Portanto, esses indivíduos apresentaram uma melhor AE.

O objetivo deste estudo foi comparar entre os níveis de AF e AE em adolescentes que praticam ou não taekwondo. Os resultados indicaram que os praticantes de taekwondo apresentaram níveis mais elevados de AF ($p < 0,001$), uma média de idade inferior e uma AE superior em comparação com o grupo não praticante.

Tabela 1. Comparação da escala de autoestima de acordo com a prática de Taekwondo, 2023.

Variáveis	Praticantes (n=30) M±dp M _e (IIQ)	Não Praticantes (n=30) M±dp M _e (IIQ)	p
Idade	14,57±1,22 14,5 (2)	15,47±1,22 15 (2)	0,008*
Escala de Autoestima	6,70±3,0 26 (4)	19,03±3,85 20 (4)	<0,001*

Nota: M_e - Mediana; IIQ - Intervalo Interquartil

Fonte: dados da pesquisa.

* Teste Mann-Whitney.

Na análise individual dos resultados deste estudo, foi observado que 80% dos praticantes foram categorizados como muito ativos, com os restantes 20% classificados como ativos. Por outro lado, entre os não praticantes, 93,3% foram identificados como insuficientemente ativos. Resultados semelhantes foram encontrados em uma pesquisa anterior, envolvendo 374 adolescentes e visando comparar níveis de AF, aptidão física e percepção de qualidade de vida entre aqueles que praticavam e não praticavam esportes no contraturno escolar, revelou que os não praticantes apresentavam níveis mais baixos de AF e aptidão física em comparação aos praticantes de programas esportivos e outras formas regulares de exercício físico (Pacífico *et al.*, 2018).

Destaca-se que o EF possibilita benefícios físicos, como fortalecimento do sistema imunológico, diminuição da pressão arterial, melhora da circulação sanguínea, controle da glicemia e complicações da diabetes; evita a perda óssea, emagrece e ajuda a controlar o peso; além disso, proporciona benefícios psicológicos como a promoção do bem-estar físico e mental, que ajuda a diminuir a ansiedade e combater a depressão (Macedo *et al.*, 2003).

Um estudo de revisão conduzido por Santos, Bagestão e Silva (2021), que abrangeu artigos científicos provenientes das bases de dados de pesquisa Central, MedLine, PubMed e Lilacs, com foco em estudos envolvendo voluntários, identificou que o exercício físico pode proporcionar uma variedade de benefícios para crianças e adolescentes. Entre esses benefícios, destacam-se o aumento da massa muscular, a regulação do peso corporal, o controle dos níveis de glicemia em jejum, a gestão do diabetes tipo 2 e o incremento da saúde emocional em ambos os sexos.

Por outro lado, é importante reforçar que a falta de AF regular pode gerar riscos para a saúde, além de influenciar diretamente fatores como obesidade e hipertensão (Alves *et al.*, 2012). Isso ressalta a necessidade de implementações de programas relacionados a AF na adolescência, já que estudos vêm demonstrando que, quanto mais velhos vão ficando os adolescentes, menor é o nível de atividade de física (Ceschini; Figueira, 2006).

Em um estudo que teve como objetivo comparar a prática de AF em adolescentes de diferentes faixas etárias e classes econômicas de uma cidade paranaense de pequeno porte, foi encontrada uma redução do nível de AF com o avanço da idade, independente do sexo, o que pode estar relacionado com as prioridades e compromissos com o aumento da idade, quando mais tempo começa a ser dedicado aos estudos, tendo em vista o vestibular e possível ingresso na faculdade, no mercado de trabalho, o que causa uma redução do tempo livre antes dedicado a atividades esportivas (Santos *et al.*, 2014).

Já Luciano *et al.* (2016) produziram um estudo com 202 adolescentes saudáveis com idade entre 9 e 17 anos, em que foi possível concluir que o grupo de 9 a 11 anos apresentou números maiores que os demais grupos em relação às atividades lúdicas moderadas, que são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal, por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, dentre outras; já o grupo de 15 a 17 anos apresentou tempo maior gasto sentado durante um dia de final de semana.

É crucial ressaltar que a adolescência é uma fase caracterizada por um desenvolvimento emocional complexo, influenciado pelas diversas alterações hormonais e emocionais que ocorrem nesse período (Frois; Moreira; Stengel, 2011). Além disso, é durante a adolescência que a saúde emocional se relaciona de forma mais intensa com o bem-estar físico (Antunes *et al.*, 2006). No presente estudo, observou-se que os não praticantes de Taekwondo apresentaram uma pontuação mais elevada na escala de Rosenberg, indicando uma média de autoestima inferior em comparação com o grupo de praticantes.

Em um estudo no qual foi avaliado o nível de AE em praticantes e não praticantes de AF, com idade entre 13 e 17 anos, de ambos os sexos, estudantes da rede pública e privada de Ubá (MG), foi possível observar que os alunos muito ativos e ativos apresentaram uma melhor AE em comparação aos indivíduos insuficientemente ativos (Amaral *et al.*, 2022). Assim, ressalta-se que o EF pode contribuir para uma melhor percepção da AE, pois durante a sua realização ocorre a produção de neurotransmissores que se relacionam com aspectos associados a sensação de felicidade e bem-estar, como a serotonina e a endorfina. Essas substâncias têm papel importante na diminuição de sintomas de ansiedade e da depressão e, ainda, atuam em áreas do cérebro ligadas ao prazer e a recompensa (Silva; Santos, 2019).

Os resultados obtidos por Fernandes (2018) reforçam que a prática de AF moderada a vigorosa se relaciona positivamente com a AE e a satisfação corporal, favorecendo uma melhor sensação de bem-estar e menor nível de ansiedade social dos adolescentes. Em um estudo realizado com adolescentes de ambos os sexos, em que se identificou que os adolescentes mais ativos possuíam menor índice de depressão e, conseqüentemente, uma autoestima mais elevada, ao contrário dos adolescentes que avaliam sua saúde negativa, os quais apresentam uma baixa autoestima (Fernandes *et al.*, 2017). Esses resultados corroboram os obtidos no presente estudo, que demonstrou que os praticantes de taekwondo, que é uma modalidade de EF de intensidade moderada a vigorosa (Ouegui *et al.*, 2022), apresentaram uma melhor AE.

Estudo realizado com adolescentes que praticavam a modalidade de handebol como esporte de rendimento e com outro grupo que praticava aulas regulares de educação física e handebol no período dos jogos escolares mostrou que a AE dos não praticantes de handebol como esporte de rendimento se encontra em um nível baixo em relação aos praticantes (Goll; Costa; Souza, 2014). O mesmo ocorreu com outro estudo realizado em Portugal com adolescentes, o qual encontrou que praticantes de esportes possuem AE maior que não praticantes (Feliciano; Afonso, 2012).

Cabe destacar que, no presente estudo, os praticantes de taekwondo eram mais novos que os não praticantes, o que pode ter influenciado no nível de AE encontrado. Porém, um estudo realizado com estudantes, com idade entre 12 e 17 anos, revelou que os adolescentes de 16 anos possuem a AE mais elevada e os adolescentes de 12 e 13 anos apresentam uma AE pior em relação às outras idades, pois é quando ocorre a transferência da infância para a adolescência, ou seja, o período da puberdade, em que o adolescente constrói um novo esquema corporal (Feliciano; Afonso, 2012).

Dessa forma, os resultados e a literatura encontrada evidenciam que a AF auxilia tanto no parâmetro físico quanto no psicológico, que engloba a AE, pois a sua prática traz benefícios como diminuição da pressão arterial, controle da glicemia e do peso; além disso, há os benefícios psicológicos, como a promoção do bem-estar físico e mental, que ajudam a diminuir a ansiedade e a combater a depressão (Macedo *et al.*, 2003).

É importante destacar que este estudo apresenta algumas limitações significativas: a amostra é pequena, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, não foi realizada uma avaliação para verificar se os participantes sofriam de transtornos de humor ou se faziam uso de medicamentos que pudessem influenciar seus estados emocionais. Portanto, são necessárias novas pesquisas para compreender melhor como a AF regular impacta a autoestima de adolescentes, levando em consideração essas limitações durante o processo de coleta de dados.

▼ CONCLUSÃO

Os resultados permitem concluir que há um melhor nível de AF e AE de adolescentes praticantes de taekwondo em relação aos não praticantes, demonstrando que sua prática pode contribuir para uma melhor percepção dessa variável.

Assim, o presente estudo vem confirmar evidências de que a prática de exercício físico, dentre eles, o taekwondo, pode contribuir para o aumento de AF entre adolescentes, e para melhora da sua AE, visto que é uma fase de crescimento o qual é repleta de mudanças físicas e aspectos psicológicos, que muitas vezes impactam negativamente sobre esses fatores.

Porém, destaca-se a necessidade de mais pesquisas com número maior de participantes e delineamento longitudinal, a fim de que se possam agregar informações que esclareçam as causas e os efeitos dos níveis de atividade física e autoestima em adolescentes.

► AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. F. A.; SILVA, R. C. E.; ASSIS, A. M. O.; SOUZA, C. O.; PINTO, E. J.; FRAINER, D. E. S. Fatores associados à inatividade física em adolescentes de 10-14 anos de idade matriculados na rede pública de ensino do município de Salvador - BA. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 15, n. 4, p. 858-70, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000400016>
- AMARAL, F. C.; LAVORATO, V. N.; MOTA JÚNIOR, R. J.; MIRANDA, D. C.; LEITE, L. B.; OLIVEIRA, R. A. R. Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38152>
- ANTUNES, C.; SOUZA, M. C.; CARVALHO, A.; COSTA, M.; RAIMUNDO, F.; LEMOS, E.; ... ; ANDRADE, A. Autoestima e comportamento de saúde e de risco no adolescente: efeitos diferenciais em alunos do 7º ao 10º ano. *Psicologia, Saúde e Doenças*, v. 7, n. 1, p. 117-23, 2006. Disponível em: <https://www.sp-ps.pt/uploads/jornal/101.pdf>
- AVANCI, J. Q.; ASSIS, S. G.; SANTOS, N.C.; OLIVEIRA. Adaptação transcultural de Escala de Autoestima para adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 3, p. 397-405, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000300007>
- CESCHINI, F. L.; FIGUEIRA, A. Nível de atividade física de adolescentes durante o ensino médio. *Revista Brasileira de Ciência da Saúde*, v. 3, n. 7, p. 33-37, 2006. DOI: <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol4n7.445>
- COSTA, O. M.; SANTOS, V. F.; BERNALDINO, J. A. S.; NASCIMENTO, G. S.; SOUZA, F. T. R. O taekwondo e sua contribuição na educação infantil: um estudo lúdico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, n. 167, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd167/o-taekwondo-na-educacao-infantil.htm>
- DINI, G. M.; QUARESMA, M. R.; FERREIRA, L. M. Adaptação cultural e validação da versão brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Revista Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica*, v. 19, n. 1, p. 41-52, 2004. Disponível em: <http://www.rbcp.org.br/export-pdf/322/19-01-04pt.pdf>
- FELICIANO, I. P.; AFONSO, R. M. Estudo sobre autoestima em adolescentes dos 12 aos 17 anos. *Psicologia, Saúde e Doenças*, v. 13, n. 2, p. 252-65, 2012. Disponível em: <https://www.sp-ps.pt/uploads/jornal/245.pdf>
- FERNANDES, A. R. R.; VIANA, M. S.; LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. *Revista Salud Pública*, v. 19, n. 1, p. 66-72, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n1.47697>
- FERNANDES, H. M. Physical activity and mental health in adolescents: The mediating effect of self-esteem and body satisfaction. *Revista de Psicologia del Deporte*, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018. Disponível em: <https://archives.rpd-online.com/article/view/v27-n1-fernandes.html>
- FERREIRA, H. S. As lutas na educação física escolar. *Revista de Educação Física*, n. 135, p. 36-44, 2006. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/428/450>
- FROIS, E.; MOREIRA, J.; STENGEL, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*, v. 16, n. 1, p. 71-77, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pj/pe/a/7yndSDgPJX4jXXYjymhcWkM/>
- GOLL, J. R.; COSTA, S. L.; SOUZA, M. A. C. Autoestima e autoimagem dos adolescentes praticantes e não praticantes de handebol. *Ágora para la Educación Física y El Deporte*, v. 2, n. 16, p. 170-87, 2014. Disponível em: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23777/AEFD-2014-2-autoestima-e-autoimagem.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- IPAQ. International Physical Activity Questionnaire. *Scoring Protocol*, 2005. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf> Acesso em: 24/04/2020.
- LUCIANO, A. P.; BERTOLI, C. J.; ADAMI, F.; ABREU, L. C. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 22, n. 3, p. 191-3, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162203139863>
- MACEDO, C. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYSGUSOCU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.8n2p19-27>
- MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MARSUDO, V. K.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGIONG, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/download/931/1222/0>
- OUERGUI, I.; MAHDI, N.; DELLELI, S.; MESSAOUDI, H.; CHTOUROU, H.; SAHNOUN, Z.; FRANCHINI, E. Acute effects of low dose of caffeine ingestion combined with conditioning activity on psychological and physical performances of male and female taekwondo athletes. *Nutrients*, v. 14, n. 3, p. 571, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14030571>
- PACÍFICO, A. B.; CAMARGO, E. M.; OLIVEIRA, V.; VAGETTI, G. C.; PIOLA, T. S.; CAMPOS, N. Comparação de aptidão física e qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 20, n. 6, p. 544-54, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2018v20n6p544>
- SANTOS, G. C.; STABELINI NETO, A.; SENA, J. S.; CAMPOS, W. Atividade física em adolescentes: uma comparação entre os sexos, faixas etárias e classes econômicas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 4, p. 455-6, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n4p455>
- SANTOS, G. O.; BAGESTÃO, V. S.; SILVA, S.L. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 3, p. 8903-15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-603>
- SILVA, J. F.; SILVESTRE, T. F.; SILVA, G. R.; TERRA, G. D. S. V.; NEIVA, C. M.; TAVARES, M. R.; BOAS, Y. F. V.; RODRIGUES, C. A. C. Análise comparativa da flexibilidade, agilidade e força de membros inferiores em adolescentes praticantes e não praticantes de Taekwondo. *Conexão Ciência*, v. 12, n. 3, p. 7-16, 2017. DOI: <https://doi.org/10.24862/ccov.12i3.613>
- SILVA, L. C.; SANTOS, N. M. L. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. *Revista Científica Eletrônica de Ciências da FAIT*, v. 14, n. 2, p. 1-13, 2019. Disponível em: http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/8rmACQy634bi0CY_2020-6-19-20-47-56.pdf
- TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P. M.; MATOS, D. R.; MENDES, G. R.; SANTOS, J. B.; CARVALHO, N. T. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos da Psicologia*, v. 6, n. 2, p. 157-65, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2001000200004>
- ZANOLLI, N. M. B. C.; CÂNDIDO, A.P.C.; OLIVEIRA, R. M. S.; MENDES, L. L.; PEREIRA NETTO, M.; SOUZA, A. I. S. Fatores associados a insatisfação corporal de crianças e adolescentes de escola pública em município da zona da mata mineira. *Revista Atenção Primária à Saúde*, v. 22, n. 1, p. 106-18, 2019. DOI: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.16400>

E-MAIL DOS AUTORES

Alice Fernandes de Barros

✉ alicebarrros755@gmail.com

Francielle de Assis Arantes

✉ francielleaarantes@gmail.com

Gustavo Leite Camargos

✉ gustamargos@hotmail.com

Luciano Bernardes Leite (Autor Correspondente)

✉ luciano.leite@ufv.br

Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira

✉ renata.oliveira@unifagoc.edu.br