



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso

**Influência das redes sociais na autoimagem de adolescentes: uma
revisão integrativa**

Brasília-DF

2022



UNICEPLAC
BRUNA RIBEIRO AGUIAR
DANIEL JUNIO DA SILVA FERREIRA

**Influência das redes sociais na autoimagem de adolescentes: uma
revisão integrativa**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Prof^ª. Me Gisele Kede Flor Ocampo

Brasília-DF

2022



UNICEPLAC

**BRUNA RIBEIRO AGUIAR
DANIEL JUNIO DA SILVA FERREIRA**

Influência das redes sociais na autoimagem de adolescentes: uma revisão integrativa

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama, 22 de novembro de 2022.

Banca Examinadora

Prof. Me. Gisele Kede Flor Ocmapo
Orientador

Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa
Examinador



UNICEPLAC

Influência das redes sociais na autoimagem de adolescente: uma revisão integrativa

Bruna Ribeiro Aguiar¹

Daniel Junio da Silva Ferreira²

Resumo:

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura cujo objetivo principal é analisar a influência que as redes sociais e o esporte exercem sobre a autoimagem dos adolescentes. A adolescência é caracterizada pelas alterações psicológicas, físicas e hormonais, além de ser considerada por boa parte dos autores como uma fase de grande predisposição à influências. A autoimagem é definida através da interação com seu contexto social, sendo de acordo com a interação com as outras pessoas, e com si mesmo, além de ser um aspecto subjetivo e real ao mesmo tempo, tendo a compreensão do meio em que vive e quais os significados atribuídos a ele. A internet, principalmente, tem sido uma grande influenciadora para a busca de um “corpo ideal”, aumentando a propagação de dietas impróprias e inadequadas. O esporte é um grande influenciador na autoimagem e autoestima do adolescente, porém, não basta apenas praticar, ele deve ser considerado prazeroso e promover um momento de lazer.

Palavras-chave: Adolescentes; Autoimagem; Redes sociais, Esportes.

Abstract:

The present study is an integrative literature review whose main objective is to analyze the influence that social networks and sport exert on the self-image of adolescents. Adolescence is characterized by psychological, physical and hormonal changes, in addition to being considered by most authors as a phase of great predisposition to influences. The self-image is defined through the interaction with its social context, being according to the interaction with other people, and with itself, in addition to being a subjective and real aspect at the same time, having the understanding of the environment in which it lives and which the meanings attributed to it. The internet, mainly, has been a great influencer in the search for an “ideal body”, increasing the spread of improper and inadequate diets. Sport is a great influencer in teenagers' self-image and self-esteem; however, it is not enough just to practice, it must be considered pleasurable and promote a moment of leisure.

Keywords: Teenagers; Self-image; Social networks, Sports

¹Graduanda do Curso Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: brunarb.ribeiro@hotmail.com.

² Graduando do Curso Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: danieljunio42@gmail.com.



INTRODUÇÃO

A autoestima está diretamente relacionada com a auto-rejeição ou auto-aceitação, podendo afetar a confiança em si, os relacionamentos interpessoais ou a saúde. Já a autoimagem, é caracterizada pela auto-percepção e como o meio em que ela está inserida reflete os seus sentimentos, podendo afetar sua autoestima, os relacionamentos interpessoais, ou até mesmo influenciar seu comportamento (FLORIANI, SILVA, BRAGGIO, 2014).

Conforme Mosquera (2006), a autoimagem é definida através da interação com seu contexto social, sendo de acordo com a interação com as outras pessoas, e com si mesmo.

A rede social é dividida, baseada em Recuero (2012), entre as redes off-line e a online, se diferenciando pela mediação. A autora descreve que nas Redes Sociais Online as pessoas apresentam uma performance artística, como se fosse um teatro, mostrando algo representativo. A conexão entre o personagem e o público, deixa de ser apenas um laço social consolidado pela rede social, pois as ferramentas usadas é chave para manter essa conexão.

Conforme Fernandes (2007), durante a adolescência há mudanças emocionais, psicológicas e somáticas, resultando em uma maior preocupação com a aparência física, levando a um maior risco de insatisfação corporal. Combinado a isso, precocemente os adolescentes estão preocupados em estarem no padrão corporal imposto na sociedade, valorizando meios inadequados para atingi-lo .

Entre os adolescentes, principalmente as meninas, existe um desejo constante em possuir um corpo magro, sendo assim, um grupo relativamente mais vulnerável e suscetível a influências socioculturais e a influências das mídias (DA SILVA, 2020).

As redes sociais conseguem disfarçadamente influenciar na baixa autoestima dos adolescentes e mostrar a importância do padrão de beleza, tendo uma influência na forma como eles se alimentam, gerando riscos sérios a saúde mental e física, como transtornos alimentares (RIBEIRO, 2016). Ao internalizar o corpo magro como ideal, Meier e Gray (2013) dizem que os adolescentes recebem uma imagem diferente nas redes sociais, assimilando que pessoas magras são felizes e realizadas socialmente.

O mundo encontra-se em um avanço tecnológico e os adolescentes são os mais próximos desse meio tecnológico e informativo. São também os mais vulneráveis pois estão em uma fase de imaturidade neurobiológica e emocional, buscando aceitação e reconhecimento nos seus respectivos grupos. Ficando mais suscetíveis a atuação encontrada nas redes sociais (CRONE,



UNICEPLAC

KONJIN, 2018).

O presente trabalho tem como objetivo analisar, através da revisão bibliográfica, a influência das redes sociais na autoimagem de adolescente, podendo assim, ser utilizada como base para reflexão sobre o uso das redes para educadores, pais e até mesmo para os próprios adolescentes.

REVISÃO DE LITERATURA

Autoestima

Segundo Branden (2009), uma pessoa pode ter sucesso em diversas áreas, ser adorado e popular, possuir riquezas e bens materiais, trazendo até uma sensação de conforto em algumas situações, porém ela pode se sentir vazia com uma baixa autoestima. Isso porque a autoestima é algo interno que se forma através de pensamentos e sentimentos que temos sobre nós mesmo.

De acordo com o autor, uma boa autoestima precisa de coerência entre quem eu sou e como sou visto pela sociedade. Uma das piores atitudes para a autoestima é trocar seus ideais, atitudes e valores para pertencer a algum grupo. É como se não tivesse o suficiente para pertencer. Para manter uma visão real é necessário a autoaceitação, que nesse contexto a pessoa não nega, ela reconhece seus defeitos e qualidades. Tentar mudar para melhorar a percepção e não o autoaceitar negativo, que não traz ou gera mudança (BRANDEN, 2009).

Segundo Gallahue e Ozmun (2005) a autoconfiança revela a crença da pessoa na sua habilidade em realizar atividades mentais, emocionais ou físicas. A autoconfiança influenciará a autoestima dependendo de como o indivíduo se importa com aquela atividade específica. Por isso esses aspectos variam muito de pessoa para pessoa, pois para uns será um determinado esporte, outros a aparência física.

Na adolescência, a autoestima está predominantemente ligada ao desempenho escolar, ao contexto familiar e as relações interpessoais, refletindo o atual ciclo vital em que o indivíduo se encontra, sendo assim, parte de seu desenvolvimento (NIEBLA CASE, HERNANDEZ-GUZMAN, 2011).

Pessoas com baixa autoestima são mais inseguros, não sabem quem são realmente, tem uma tendência maior a desistirem dos obstáculos diante das dificuldades (BOTELHO, 2006). Quando a pessoa não se acha boa o bastante, isso contribui para que não seja alcançado o resultado esperado. Isso, junto com frustrações passadas, cria um ciclo vicioso onde a expectativas de fracasso gera o fracasso real, diminuindo a autoimagem e autoestima (WEINBERG; GOULD, 2001).



UNICEPLAC

A culpa é outro elemento que reforça a baixa autoestima. Segundo Branden (2009) a pessoa se preocupa em como as pessoas importantes para ela desaprovam ou condenam ela e suas atitudes.

Pessoas com baixa autoestima que apresentam comportamentos delinquentes, fazem-no apenas como forma de retaliação contra a sociedade que debocha deles e, quando se trata dos adolescentes, o uso de substâncias ilícitas, como o álcool e a maconha, está significativamente ligado a baixa autoestima (NETO, CERQUEIRA-SANTOS, 2012)

Esporte e autoestima

A Educação Física como disciplina escolar trabalha de forma direta o movimento, esportes, o físico, jogos, criando oportunidade para crianças e adolescentes desenvolverem o movimento, socialização através dos jogos e esportes coletivos, propriocepção e outras áreas onde o professor de Educação Física é responsável por transmitir essa vivência. Para mostrar sua devida importância na vida dos estudantes, a Educação Física Escolar passou a ser uma disciplina com técnicas e processos, estimula, desenvolve e aprimora valências físicas, o aspecto psíquico, moral e social através do Decreto nº 69.450, de 1º de Novembro de 1971.

Para Fox (1999), o aumento da auto-estima não está relacionada ao exercício físico diretamente realizado mas sim a importância que a pessoa que o pratica atribui a determinada atividade. Ela daria valor e se empenharia em ser melhor e mais produtivo no exercício, buscando melhora no rendimento. E isso não interfere no fator de gênero, onde meninos e meninas apresentam interesses parecidos porém crianças e adultos podem levar determinado esporte a um nível maior de relevância na vida deles.

O supracitado autor afirma que o exercício aeróbico e treinamento com peso, sendo ele musculação ou crossfit que podem gerar mudanças de forma encurtada, tem sua relevância predominantemente devido as suas auto-percepções, e são os com maiores desempenho no desenvolvimento dessas áreas nos adolescentes. Para isso, seria necessário um mínimo de 12 semanas praticando para que fosse registrado tal melhora, pois segundo ele, um período mais longo garantiria de forma facilitada melhora no conjunto fisiológico. E quando essa pessoa notava essa diferença positiva, promoveria a melhora da percepção sobre si.

Dentre os adolescentes, existem diversos motivos que os fazem praticar esportes que modificam e trazem benefícios. Levando isso em consideração, Barbosa (1991), cita muitas vantagens entre os adolescentes praticantes como a ingestão mais equilibrada dos alimentos e o gasto calórico, incita a socialização, se torna um remédio natural para vícios, ocorre um empenho maior no desenvolvimento de objetivos, ratifica a autoestima. Segundo o nupercitado



UNICEPLAC

autor, com a prática regular de exercícios físicos, ocorrem influências positivas relacionando a isto. A diminuição da gordura corporal, o aumento de massa magra, melhora do condicionamento físico, maior resistência muscular e efeitos psicossociais positivos.

O contrário da prática de atividade física é relacionado com algumas doenças que acometem adolescentes. Tucker e Friedmam (1989) anunciam que o desenvolvimento da obesidade é constituído pelo fator excepcional que é a inatividade física. Estudos recentes tem evidenciado que o sobrepeso e a obesidade estão inversamente relacionados ao nível de atividade física em jovens. As mídias sociais, aparelhos eletrônicos e a segurança influenciam para a diminuição dos adolescentes com as atividades ou esportes. Nessa faixa etária existem fatores citador por Harsha (1995) que estão relacionados como o uso do computador, televisão e videogames que são formas de entretenimento infanto-juvenil, o quesito segurança que os pais tem com seu filho e o desinteresse que as escolas tem de estimular essas atividades.

A preocupação com a autoimagem segundo Priore (1998) normalmente é o que leva os adolescentes a buscarem atividades extracurriculares e desportivas. As mídias influenciam de forma negativa mas também de forma positiva, onde positivamente, é possível acompanhar e praticar esportes através das redes sociais de professores e academia, facilitando o contato entre eles. Ele ainda ressalta que os padrões estéticos corporais impostos pelas mídias podem estar motivando o aumento da procura pelas atividades físicas pelos jovens.

Autoimagem e redes sociais

Segundo Cano (1999) a adolescência é extremamente relevante para o desenvolvimento humano, sendo um momento de transformações físicos-biológicas que interagem com âmbito psico-socio-cultural . Além disso, o corpo passa por transformações que o adolescente apenas pode acompanhar passivamente, podendo acarretar em intensa ansiedade e afastamento ou isolamento social.

Segundo Recuero (2012), as redes sociais podem ser divididas entre as redes off-line e a online, se diferenciando pela mediação. Nas Redes Sociais Online, as pessoas apresentam uma performance artística, como se fosse um teatro, mostrando algo representativo. A conexão entre o personagem e o público, deixa de ser apenas um laço social consolidado pela rede social, pois as ferramentas usadas é chave para manter essa conexão.

De acordo com a autora, as acentuadas transformações físicas afetam o processo psicossocial do adolescente, e a construção da sua identidade está diretamente ligada com a relação com o próprio corpo. É nesta fase que o adolescente começa a analisar se seu corpo corresponde ou não ao corpo por ele, e por seus iguais, idealizado, e muitas vezes é através da



UNICEPLAC

comparação que ele começa a ter sua percepção corporal (CANO, 1999).

Conforme Mosquera (2006), a autoimagem é definida através da interação com seu contexto social, sendo de acordo com a interação com as outras pessoas, e com si mesmo, além de ser um aspecto subjetivo e real ao mesmo tempo, tendo a compreensão do meio em que vive e quais os significados atribuídos a ele.

O organismo humano é um todo integrado, sendo de extrema importância a integração entre autoestima, auto-realização e autoimagem, sendo essa relacionada ao conhecimento sobre si mesmo, do que é capaz e como se sente sobre seus sentimentos, ideais e potenciais (MOSQUERA, 2006). A autoestima é constituída pela imagem que o indivíduo tem de si (autoimagem) juntamente com o autoconceito (FRANQUELLI, 2006).

Segundo Murari e Dorneles (2018) a internet, principalmente, tem sido uma grande influenciadora para a busca de um “corpo ideal”, aumentando a propagação de dietas impróprias e inadequadas, que podem, ao final da dieta, gerar um ganho de peso maior. Além disso, nos adolescentes o padrão da autoimagem é alto, gerando grandes insatisfações que podem acabar prejudicando a própria saúde.

Segundo Da Silva (2020), boa parte dos adolescentes idealizam um corpo esguio, com base no modelo de corpo divulgado pelas mídias sociais, podendo aumentar o comprometimento da autoestima e, alguns adolescentes, principalmente as meninas, apresentam uma preocupação com o peso e possuem medo de rejeição, sendo um grupo mais vulnerável e suscetível aos padrões das mídias.

Além disso, o autor relata que as mídias aparentam ser o principal agente negativo quando o assunto é a estética cobiçada pelos jovens. Através dos filtros, e dos demais mecanismos de edições disponibilizados com a tecnologia, os adolescentes podem perder certa noção de realidade, pois a “perfeição” física fica ao alcance de todos, podendo resultar em uma busca por validação nas redes sobre a sua imagem (DA SILVA, 2020)

Da Silva (2020 p.8) relata que

Com os jovens vivendo num constante mundo virtual, muitas vezes se sentem feios por não corresponderem na vida real à imagem que criaram no seu computador ou telefone celular à palma de sua mão, tão apreciada pelos outros, pois muitas vezes, os adolescentes criam a ilusão de que temos que gostar da nossa aparência todos os dias (CORDÁ, 2016)

Para Da Silva (2020), as mídias sociais não são os únicos meios que afetam a autoimagem dos adolescentes, porém, ela parece ser o principal agente que influencia de forma negativa na estética almejada por eles, independentemente de idade e classe social, causando-



UNICEPLAC

lhes uma chance maior de insatisfação corporal.

O autor afirma que o contato dos adolescentes com as redes sociais está ligado com a insatisfação da imagem corporal, afetando assim, a vida em sociedade e os comportamentos alimentares, resultando em uma busca por corpos atléticos ou até mesmo em doenças como a anorexia. Além disso, é essencial o debate e a execução de atividades que busquem promover a autoestima dos adolescentes, fortalecendo assim, a confiança em sua atratividade e aceitação social (DA SILVA, 2020).

Para Murari e Dorneles (2018), as mídias possuem o poder de moldar o padrão do corpo no inconsciente dos adolescentes, sendo muitas vezes de forma perversa, principalmente sobre os corpos femininos. Além disso, as mídias são uma das maiores responsáveis por divulgar, através de jogos psicológicos, arquétipos de beleza na sociedade, ofertando, assim, padrões estéticos que limitam o conceito de corpo ideal por cada pessoa.

As autoras ainda relatam que quando se tem um corpo fora do padrão idealizado, há uma perda da autoconfiança, visto que as influências sofridas estão presentes desde quando nascem, e os fatores socioculturais, como as mídias e os amigos, possuem um papel de grande relevância em todas as etapas da vida. Além disso, as autoras concluem que esse assunto deve ser abordado com os adolescentes nas escolas, tanto nas aulas de educação física como em um contexto interdisciplinar, mostrando sempre a importância da atividade física e o uso dela para se ter um corpo saudável, além de enfatizar o cuidado, o amor, a autoaceitação corporal e os mais diversos padrões físicos (MURARI & DORNELES, 2018).

Por outro lado, Amante (2014) relata que as redes sociais permitem a comunicação com os amigos e familiares, além de estabelecer novas amizades criadas online, permitindo assim a construção de relações interpessoais. Através das redes é possível expressar opiniões, compartilhar gostos, partilhar fotografias, vídeos, textos e fazer parte de grupos que compartilham interesses em comum. (AMANTE, 2014).

As redes constituem um espaço para o compartilhamento de emoções do cotidiano, podendo ser vantajoso, na medida do possível, para a compreensão dos adolescentes pelos adultos (AMANTE, 2014).

Segundo Portugal e De Souza (2020), o acesso as redes estimula a socialização, visto que é disponibilizado a diversas classes sociais, e, além disso, a socialização é permitida através dos chats e jogos ofertados nas plataformas, auxiliando na formação de opiniões, pensamentos e na inclusão social.

Para Guimarães e Alexo (2020), as redes sociais podem ajudar na construção de si mesmo, permitir o acesso a informação e proporcionar encontros virtuais com pessoas que se



UNICEPLAC

encontram em localidades diferentes, além agregar conhecimento que pode ajudar no psicológico e físico de quem a consome.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo utilizou-se da Revisão Integrativa para se obter o máximo de conhecimento, através de pesquisas relevantes já existentes que abordam o tema, buscando sempre as evidências científicas para se ter um trabalho repleto de informações verídicas e confiáveis.

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010) o processo da revisão integrativa se concretiza através de 6 etapas, sendo elas, a elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e, por fim, apresentação da revisão integrativa.

Visto isso, esse estudo teve a pergunta “as mídias sociais podem realmente afetar negativamente a autoimagem dos adolescentes?” como norteadora e usou-se as plataformas Scielo, Pubmed, BVS Brasil e Google Acadêmico para se ter as amostragens literárias e a coleta dos dados, buscando sempre a veracidade das informações e prezando por artigos atuais que retratam o atual nível de tecnologia e a utilização dela pelos adolescentes.

Adotou-se como critério artigos em português, inglês e espanhol, sendo estes, preferencialmente, atuais, e que apresentavam as palavras “adolescentes”, “redes sociais”, “autoimagem”, “esporte”, “autoestima”, “motivação no esporte” e “doenças da beleza” como o núcleo da pesquisa. Já como critério de exclusão, retirava-se os artigos mais antigos que tinham versões e dados desatualizados, artigos do mesmo grau que o escrito, os que não apresentavam conhecimentos sobre esses assuntos, tendo assim, uma maior restrição, melhorando o foco da pesquisa nas palavras-chaves já citadas.

Toda a análise crítica foi feita por meio da leitura e da coleta de informações nos bancos de dados já citados, utilizando-se o critério de inclusão e exclusão, buscando ter uma gama de artigos norteadores, além do debate constante sobre os resultados encontrados.

Tabela 1. Artigos selecionados para a revisão integrativa da literatura

Temas	Artigos consultados	Artigos selecionados	Assuntos tratados	Autores
Autoestima	9	6	Conceito de autoestima; características da baixa autoestima;	Branden; Gallehue e Ozmun; Niebla Case e Hernandez Guzman; Botelho; Weinberg e



UNICEPLAC

			. Consequências da baixa autoestima	Gould, Neto e Cerqueira- Santos
Esporte e autoestima	7	5	. Relação esportes e autoestima; . Benefícios dos esportes; . Esportes e adolescência	Fox; Barbosa; Tucker e Friedman; Harsha; Priore;
Autoimagem e redes sociais	15	9	. Conceito de autoimagem; . Relação autoimagem e autoestima; . Efeitos negativos das redes sociais nos adolescentes; . Efeitos positivos das redes sociais nos adolescentes; . Como as redes sociais podem afetar os adolescentes;	Cano; Murari e Dorneles; Cordá, Da Silva; Amante; Portugal e De Souza; Guimarães e Alexo; Mosquera; Fraquelli;
Total	31	20		

Fonte: Elaborada pelos autores

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Levando em consideração a problemática da revisão, as mídias sociais influenciam de duas maneiras, as positivas e as negativas. A implementação do padrão corporal criado pelas redes sociais citado na revisão causa um desconforto na autoestima e na autoimagem dos adolescentes. A insatisfação com o corpo, que os fazem sair da estagnação, tem uma influência positiva sobre sua autoimagem, motivando um número de jovens a buscarem atividades físicas extraclasse e aumentando a procura.

Ao praticar um determinado esporte existem mudanças que melhorem os níveis de autoestima. O adolescente precisa se identificar e gostar daquele esporte, para que ele tenha uma efetiva maior no desenvolvimento da confiança. Se empenhar, dar o seu melhor e se sentir importante naquele meio social, será determinante para uma autoimagem estruturada.

A tecnologia e a falta de segurança são fatores que diminuem a presença dos jovens na prática de atividade física. Video games, séries, filmes, celulares, tablets, chamam a atenção deles pois vivemos na era da tecnologia, e os mais novos tem mais acessibilidade a esses meios. Essa inatividade é um risco para a saúde pois os resultados vem depois de alguns anos. A obesidade é uma doença crônica que pode ser causada pela falta de atividade física. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde, um quarto da população adulta brasileira é obesa.



UNICEPLAC

A prática regular de esportes e até mesmo de atividade física seria um remédio natural para combater e prevenir essa e outras doenças que interferem diretamente na autoimagem dos adolescentes. Uma maneira diferente de melhorar o corpo de forma real pois as mídias sociais imprimem padrões estéticos que em sua maioria, são alcançados através de procedimentos estéticos realizados em consultórios e clínicas. Isso muda a aparência de forma imediata mas o sedentarismo prevaleceria.

Observou-se que as redes sociais possuem uma grande influência na autoimagem dos adolescentes, podendo afetar de forma positiva e negativa. Porém, a certeza que os efeitos negativos são muito mais perceptivos que os efeitos positivos é unânime entre os autores, além disso, a predisposição em desenvolver doenças psicológicas e físicas também é um fator de concordância entre eles.

Além disso, a adolescência é uma fase de grandes alterações hormonais, psicológicas e físicas, sendo caracterizada pelos autores como um momento mais suscetível a influências, tanto por parte do grupo em que está inserido e da família como dos meios de comunicações, e também é uma fase de vivências que estão moldando o adolescente, podendo trazer benefícios ou traumas por toda a vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é uma fase de grande importância para a vida adulta, e é caracterizada pelas alterações psicológicas, físicas e hormonais, além de ser de extrema relevância para moldar o caráter e acentuar os valores morais. Além disso, é considerada por boa parte dos autores como uma fase de grande predisposição à influências.

A autoestima é formada através de pensamentos e sentimentos sobre si mesmo, e fatores como a autoaceitação, autoconfiança e como a sociedade o ver influenciam diretamente na autoestima. Na adolescência, o desempenho escolar, o contexto familiar e as relações interpessoais podem afetar positivamente ou negativamente a autoestima e a autoimagem.

O esporte é um grande influenciador positivo na autoimagem e autoestima do adolescente, porém, não basta apenas praticar, ele deve ser considerado prazeroso e promover um momento de lazer. A busca pelo esporte que mais se encaixe no perfil e nos gostos dos adolescentes deve ser encarada de forma natural e tranquila pelos responsáveis, mostrando para o adolescente que ele pode se sentir livre e acolhido pelo esporte escolhido, livre de críticas e repressões.

Quando o esporte é encarado apenas como uma obrigação, o adolescente pode se sentir



UNICEPLAC

frustrado e rejeitar o esporte, o considerando apenas mais uma tarefa cansativa, e podendo desenvolver também um bloqueio e recusa com as outras modalidades, tanto na adolescência como na vida adulta.

As redes sociais podem afetar o psicológico das pessoas que fazem um uso exagerado dela, e o uso moderado e controlado pode ser uma maneira de atenuar esse efeito, visto que hoje em dia nossa sociedade faz o uso constante da tecnologia e um comportamento mais radical, como por exemplo não fazer o uso de nenhuma rede, poderia isolar e segregar essas pessoas.

Além disso, as mídias sociais são extremamente importantes para que a população tenha acesso a informação, a educação e possa se posicionar sobre assuntos relevantes para a sociedade. Uma maior orientação e supervisão dos responsáveis pode ajudar os adolescentes a lidarem com as redes de uma forma mais saudável, tanto para eles como para a sociedade, ensinando que não devem se comparar e devem se aceitar como são, além de reforçar que a alta exposição não é algo recomendado para eles.

O incentivo a prática esportiva juntamente com o uso moderado das redes sociais podem ser fatores decisivos na autoimagem dos adolescentes, ajudando a reforçar a autoconfiança e a autoaceitação, podendo assim, diminuir as comparações entre os adolescentes, tornando essa fase mais tranquila e menos difícil de ser lidada por eles.

Recomenda-se novos estudos que tenham o adolescente, as redes sociais e o esporte como pontos principais, a fim de se obter mais conhecimentos e um maior debate sobre o assunto. A abordagem do tema com os adolescentes deve ser incentivada e proporcionada tanto pelos responsáveis como pelas escolas, buscando uma maior compreensão por parte deles e uma maior satisfação com si mesmo.

REFERÊNCIAS

ALEGRIA, Ana Sofia Pinto et al. **Relação entre a utilização de redes sociais e a literacia em saúde mental positiva de jovens: um estudo exploratório sobre o Instagram**. 2019. Tese de Doutorado.

AMANTE, Lúcia Graça et al. **Jovens e processos de construção de identidade na rede: O caso do Facebook**. EFT: Educação, Formação & Tecnologias, v. 7, n. 2, p. 26-38, 2014.

BARBOSA DJ. **O adolescente e o esporte**. In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. Tratado de adolescência: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991.

BRANDEN, Nathaniel. **Como aumentar sua auto-estima**. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças,**



UNICEPLAC

adolescentes e adultos. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

BOTELHO, Anastácia Fernandes. **O Desenvolvimento da Autoestima Através da Educação Física e do Esporte: Tendo como Base a Realização do Progrsms Segundo Tempo.** 64 f. Monografia (Especialização). Especialização em Esporte Escolas do Centro de Educação à Distância., Universidade de Brasília, Fortaleza, 2006.

CANO, Maria Aparecida Tedeschi et al. **Auto-imagem na adolescência.** Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, v. 1, n. 1, 1999.

CRONE, E. A., & KONIJN, E. A. (2018). **Media use and brain development during adolescence.** Nature Communications, 588(9), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>.

DA SILVA, Paulo Hernandes Gonçalves. 06. **A influência da mídia na autoimagem de adolescentes: uma análise do discurso nas redes sociais.** Revista Philologus, v. 26, n. 76 Supl., p. 79-89, 2020.

FERNANDES, Ana Elisa Ribeiro. **Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte.** 2007.

FLORIANI, Flavia Monique; MARCANTE, Márgara Dayana da Silva; BRAGGIO, Laércio Antônio. **Auto-estima e auto-imagem a relação com a estética.** Acesso em, v. 1, 2014

FRAQUELLI, Ângela Aita. **A relação entre auto-estima, auto imagem e qualidade de vida em idosos participantes de uma oficina de inclusão digital.** 2008. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

FOX, K. H. (1999). **Self-esteem and quality of live in exercise and sport.** In Václav Hosek, Pavel Tilinger & Lubos Bílek (Eds.) Psychology of sport exercise: Enhancing the quality of life. Proceedings of the 10 th European Congress of Sport Psychology - Part 1. Prague: FEPSAC, 12-19

GUIMARÃES, Águita da Mota; ALEIXO, Livia da Silva. **Redes sociais: influências na construção da identidade dos adolescentes.** 2020.

HARSHA, DW. **The benefits of physical activity in childhood.** Am. J. Med. Scienc. 1995; 310 (suppl. 1): S109-S13.

LOURENÇO, Tânia Maria et al. **Capacidade funcional no idoso longo vivo: uma revisão integrativa.** Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 33, p. 176-185, 2012.

MEIER, E. P., & GRAY, J. (2013). **Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls.** Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 10(10), 1-8. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>.

MOSQUERA, Juan José Mouriño et al. **Universidade: auto-imagem, auto-estima e auto-realização.** UNIREvista, São Leopoldo, v. 1, n. 2, p. 1-13, 2006.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. **Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade.** Psicologia, saúde e doenças, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006.

MURARI, Karina Stangherlin; DORNELES, Patrícia Paludette. **Uma revisão acerca do padrão**



UNICEPLAC

de autoimagem em adolescentes. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v. 3, n. 1, 2018.

NETO, Othon Cardoso Melo; CERQUEIRA-SANTOS, Elder. **Comportamento sexual e autoestima em adolescentes.** Contextos Clínicos, v. 5, n. 2, p. 100-111, 2012.

NIEBLA CASE, Joaquin; HERNANDEZ-GUZMAN, Laura; GONZÁLEZ-MONTESINOS, MANUAL. **Teste de auto-estima para adolescentes.** Universidades Psicológicas, v. 10, não. 2 P. 535-543, 2011.

PAIVA, Marlla Rúbya Ferreira et al. **Metodologias ativas de ensino-aprendizagem: revisão integrativa.** SANARE-Revista de Políticas Públicas, v. 15, n. 2, 2016.

PRIORE, SE. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional.** São Paulo, 1998. Tese de Doutorado – Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina.

PORTUGAL, Adriana Farias; DE SOUZA, Júlio César Pinto. **Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura.** Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH, v. 4, n. 2, jul-dez, p. 262-291, 2020.

RECUERO, Raquel. **A rede é a mensafem: Efeitos da Difusão de Informações nos Sites de Rede Social.** Editora La Crujía, Buenos Aires, v. 1, p. 2, 2012.

RIBEIRO, V.M.M. (2016). **A Psicologia Clínica e a Prevenção das Doenças da Beleza na Sociedade Brasileira Contemporânea (Monografia).** Recuperado de:
<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/10354/1/21458612.pdf>.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010.

TUCKER, LA & FRIEDMAM, GM. **Television viewing and obesity in adult males.** Am. J. Public Health 1989; 79: 516-8.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.



UNICEPLAC

AGRADECIMENTOS

Bruna Ribeiro Aguiar

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados durante todos os meus anos de estudos

Aos meus pais, Ely e Vanuzia, e a minha irmã Beatriz, por sempre acreditarem em mim, me apoiando e me incentivando em cada momento dos meus estudos e por nunca medirem esforços para me proporcionar a melhor educação, vocês sempre serão a minha base e a minha inspiração.

A professora Gisele Kede, por ter sido minha orientadora e conduzir esse momento com grande maestria e humanidade, sendo um grande exemplo de profissional.

A todos, que de alguma forma contribuíram para a realização desse trabalho.

Daniel Junio da Silva

Eu, Daniel Júnio, agradeço a Deus em primeiro lugar por todo o cuidado que tem comigo e com minha família. Agradecer aos meus pais por financiarem o meu curso, me dando a oportunidade de concluir uma graduação no curso que eu sempre quis. Por me incentivar, apoiar e dar os devidos puxões de orelha que foram necessários durante minha caminhada.

A minha namorada que sempre me ajudou quando foi preciso, pela compreensão que teve nos momentos que precisei dedicar apenas ao estudo. Cuidado do nosso filho para que eu pudesse participar dos projetos e trabalhos que foi preciso.

A minha amiga Bruna, que tem me acompanhado nessa caminhada de estudos desde o ensino médio até a graduação, por ter aceitado realizar esse trabalho junto a mim. Que a nossa amizade ultrapasse os limites da graduação e permaneça por muitos anos.

A todos os meus professores pelos ensinamentos e principalmente a nossa orientadora, professora Gisele Kede que nos ajudou a concluir um trabalho com êxito.