



## EFEITOS AGUDO E CRÔNICO DA INTENSIDADE AUTOSSELECIONADA DE EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE AS RESPOSTAS PERCEPTUAIS E AFETIVAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Manuela da Silva Souza<sup>1</sup>; Jadna Cavalcanti Araújo<sup>2</sup> e Thiago Ricardo dos Santos Tenório<sup>3</sup>

1- Bolsista - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano - Campus Serra Talhada - E-mail para contato: [manu\\_m4nu@hotmail.com](mailto:manu_m4nu@hotmail.com); 2- Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano - Campus Serra Talhada - E-mail para contato: [jadnacavalcante@gmail.com](mailto:jadnacavalcante@gmail.com); 3- Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Alagoas - Campus Maragogi - E-mail para contato: [thiago.tenorio@ifal.edu.br](mailto:thiago.tenorio@ifal.edu.br)

### RESUMO

**Introdução:** A forma como a criança e o adolescente percebe-se no exercício físico tem associação direta com a continuidade da prática. Dessa forma, estratégias que façam com que os indivíduos percebam o exercício físico como algo positivo, pode ser fator chave no aumento da adesão aos programas de atividade física regular. Contudo, atualmente não existem recomendações objetivas e efetivas para este aumento, sendo necessárias sínteses baseadas em evidências. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo é verificar e sintetizar, por meio de revisão sistemática, o efeito da intensidade autosseleccionada de exercício físico sobre respostas perceptuais e afetivas ao exercício em crianças e adolescentes. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma Revisão Sistemática, desenvolvida por meio de pesquisa de artigos científicos, publicados em periódicos, em bases de dados eletrônicas. Determinou-se descritores pelos quais buscou-se identificar os efeitos de protocolos/programas de exercício físico sobre os parâmetros perceptuais e afetivos em crianças e adolescentes. **Resultados:** Todos os estudos analisados mostraram a relação positiva entre sensação de prazer, auto-eficácia e melhorias da situação física do indivíduo e a adesão do indivíduo para com o exercício. **Considerações Finais:** Em se tratando de crianças e adolescentes e seus acessos, cada vez mais crescente a atividades de natureza sedentária, é importante que tenhamos um montante de evidências sistematizadas no intuito de embasar para uma aumento da adesão dessa população em programas de exercício físico.

**Palavras-chave:** Crianças; Adolescentes; Prazer, Exercício Físico.

**AGRADECIMENTOS:** Agradecemos ao Campus Serra Talhada pela disponibilidade de estrutura física para o desenvolvimento do estudo. Agradecemos também a Pró-reitoria de Pesquisa pela Concessão da Bolsa de Estudos durante todo o período vigente.

**Modalidade:** PIBIC Jr.  
**Campus:** Serra Talhada