

# **AUTOCONHECIMENTO FÍSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Arnaldo Vaz Junior, Claudemir Fattori, Edson F. de Siqueira Junior, Bruno H. de Araújo

## **INTRODUÇÃO**

Este campo se trata de uma variável psicológica que tem chamado muita atenção no meio da educação física, pois a mesma apresenta uma relação direta com a saúde de todos os indivíduos.

## **OBJETIVOS**

Mostrar que a prática regular de exercícios e atividades físicas demonstram ter uma associação significativa com o autoconhecimento físico e suas dimensões.

## **METODOLOGIA**

Revisão bibliográfica com a base de estudos que apontam a importante relação entre os aspectos bio-psicossociais e a atividade física.

## **CONCLUSÃO**

É fácil estabelecer que os aspectos físicos e mentais se relacionam e que o autoconceito tem influência significativa na tomada de decisão, o que influencia no estilo de vida

## **PRINCIPAIS REFERÊNCIAS**

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte – conceitos e novas perspectivas. 2º Ed. Baurer. SP. Manole. 2009.