

# A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

ROSSI, Renata da Silva<sup>1</sup>

RU: 1169434

TOMPSON, David<sup>2</sup>

## RESUMO

A adolescência caracteriza a transição da infância para a fase adulta, um momento marcado por mudanças corporais e psicológicas para o indivíduo. O adolescente passa a não reconhecer o próprio corpo, apresentando dificuldades em controlar as próprias emoções. A educação física, neste cenário, proporciona diversos benefícios tanto físicos quanto psicológicos, principalmente no espaço escolar. Este estudo objetivou discutir a importância da prática da educação física no espaço escolar com jovens e adolescentes do ensino médio. Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, utilizando o método narrativo para análise. Realizou-se um levantamento por meio das bases de dados *SciELO* e Google Acadêmico, com trabalhos de livre acesso, excluindo aqueles que não abordavam o objetivo proposto. Constatou-se que a promoção da atividade física escolar promove melhora no desenvolvimento do sistema nervoso do adolescente, além de contribuir positivamente em seu humor, estimulando hormônios como dopamina e serotonina. Além disso, previne o desenvolvimento da obesidade mórbida e outros transtornos alimentares, contribuindo para a redução do sedentarismo e melhorando a qualidade de vida do indivíduo. Conclui-se que a educação física, quando destinada de forma correta aos jovens e adolescentes do ensino médio, é capaz de promover o aumento da autoestima, bem como a aceitação do próprio corpo e das mudanças vivenciadas nesta fase da vida. Compreende-se que o estudo cumpriu com seus objetivos, reconhecendo a importância da atividade física e do professor de educação física no cenário educacional para adolescentes.

**Palavras-chave:** Adolescência. Educação física. Sedentarismo.

## 1. INTRODUÇÃO

A vida humana é marcada por transformações dos mais diversos tipos e com diversas consequências. Ao nascer, a criança deve passar por alguns desafios: aprender a sentar sozinho, engatinhar, os primeiros passos. Ao decorrer, inicia a vida escolar, cria as primeiras memórias, passa a sofrer as primeiras decepções, e chega a fase cujas transformações se tornam muito mais expressivas, e por vezes incontroláveis: a adolescência (MARTINS, 2014).

---

<sup>1</sup>Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso.

<sup>2</sup>Orientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o período da vida entre 10 a 19 anos, podendo ainda ser subdividida em 3 etapas: pré-adolescência dos 10 aos 14 anos, adolescência dos 15 aos 19 anos e juventude dos 15 aos 24 anos. É durante a fase da adolescência que ocorre as mais diversas mudanças físicas e hormonais, tais como o aceleração do crescimento físico e o desenvolvimento das características sexuais. É um período em que o próprio indivíduo passa a não reconhecer seu próprio corpo (EISENSTEN, 2005).

Esta transição entre a infância e a vida adulta, é caracterizado pelo forte amadurecimento em todos os aspectos da vida, desde o físico, sexual, ao emocional, mental e social. Este período é finalizado pela definição da personalidade do indivíduo, além de iniciar a obtenção de independência e interação em grupos sociais (MARTINS, 2014).

A escola, constitui o ambiente em que o adolescente passa a maior parte de seu dia, mantendo uma rotina diária de aulas e pessoas com as mesmas características, o que torna um local muito mais acolhedor. É neste ambiente que os sentimentos podem ser expressados, as motivações podem ser exploradas, e o desenvolvimento é favorecido por meio das interações (SILVA JUNIOR *et al.*, 2017).

Além disso, a grade curricular de ensino dispõe das aulas de educação física, as quais possibilitam a expressão corporal e direcionam as energias acumuladas aos exercícios físicos, reduzindo as chances de desenvolver obesidade ou outros problemas de saúde, típicos da adolescência. As atividades propostas favorecem o autoconhecimento, direcionando maior confiança aos adolescentes, principalmente a respeito de suas mudanças corporais (ALBINO; MACEDO, 2014).

Durante a adolescência, a insatisfação com a imagem corporal se torna um grande problema. O processo de não aceitação das diversas mudanças incorporadas a esta nova fase da vida pode vir a originar alguns transtornos alimentares. A obesidade, decorrente do aumento do consumo alimentar e do sedentarismo mórbido, é um dos distúrbios que podem ser facilmente encontrados. Em outros casos, a anorexia e bulimia podem levar o adolescente a desenvolver a desnutrição grave (BOMFIM *et al.*, 2017).

Neste contexto, a educação física escolar tem o intuito de estimular o aluno a compreender que as mudanças são fisiológicas e parte de um processo necessário de crescimento e amadurecimento. Assim, o apoio ofertado é capaz de controlar a ansiedade e outras questões do sistema nervoso, para que o adolescente possa

passar por esse período de transição de modo mais humanizado (MELO; MELO, 2016).

O professor neste cenário é peça fundamental para a promoção e propagação dos benefícios da prática de atividade física para os alunos e sociedade. Isto permite que haja um novo empoderamento a respeito da temática, por parte da nova geração que está por vir (SANTOS; SOUSA; MARTINS, 2019).

O presente estudo objetiva discutir a importância da prática de educação física no espaço escolar com adolescentes do ensino médio. A educação física escolar, proporciona ao aluno um momento de descontração e lazer, além da aprendizagem dos demais esportes. Quando estimulada, pode proporcionar diversos benefícios ao adolescente, entre eles, mudanças positivas no humor, prevenção de doenças dislipidêmicas e ainda auxiliar na produção e desenvolvimento dos hormônios do crescimento.

## **2. A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO METODOLOGIA DE APOIO A ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO**

### **2.1 Desenvolvimento dos hormônios na adolescência**

Para iniciar esta compreensão, é necessário esclarecer a diferença entre os termos adolescência e puberdade. Apesar de serem utilizadas como sinônimos, possuem uma definição diferente, devendo ser utilizada de acordo com a necessidade exibida (MARTINS, 2014).

Adolescência compreende um período da vida, assim como a infância, em que há a transição para a fase adulta. Em contrapartida, a puberdade relaciona-se diretamente as mudanças hormonais, físicas e ao surgimento das características sexuais, sendo divididas em pré-puberdade, puberdade e pós-puberdade (EISENSTEN, 2005).

A pré-puberdade é descrita como a oscilação de emoções como amor e ódio, e a confusão de sentimentos, há uma busca de proximidade com adultos. A puberdade é representada como a maturação dos órgãos reprodutores. A pós-puberdade é caracterizada pelas mudanças psicossociais, ou seja, não há necessidade intrínseca de ajuda adulta, há um estabelecimento próprio nas

relações, as responsabilidades são cumpridas e inicia-se a escolha pela carreira profissional (MARTINS, 2014).

*Puberdade* é o fenômeno biológico que se refere às mudanças morfológicas e fisiológicas (forma, tamanho e função) resultantes da reativação dos mecanismos neuro-hormonais do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal-gônada. Estas mudanças corporais conhecidas como os fenômenos da *pubara* ou *adernara* e *ganadaria* são parte de um processo contínuo e dinâmico que se inicia durante a vida fetal e termina com o completo crescimento e fusão total das epífises ósseas, com o desenvolvimento das características sexuais secundárias, com a completa maturação da mulher e do homem e de sua capacidade de fecundação, através de ovulação e espermatogênese, respectivamente, garantindo a perpetuação da espécie humana. (EISENSTEIN, 2005, p. 6).

As mudanças corporais ocorrem rapidamente, uma vez que os hormônios estão trabalhando a todo vapor. O sinal mais comum da chegada da puberdade é o aparecimento da acne, sendo encontrada em ambos os sexos. Além disso, há um aumento de estatura, o chamado estiramento da adolescência, e aumento da massa corporal, devido a maior produção de hormônios (BOMFIM *et al.*, 2017).

No sexo masculino, evidencia-se a elevada produção de testosterona, a qual promove a alteração no tom de voz, o crescimento dos pelos pubianos e as primeiras mudanças no comportamento sexual podem ser notadas. Neste momento, o pênis passa a ter ereção e ejaculação, e o desenvolvimento das características sexuais se acentuam (MARTINS, 2014).

Já no sexo feminino, o desenho da silhueta deixa a infância para trás, os seios começam a crescer e há o crescimento dos pelos pelo corpo. É comum que as meninas sintam vergonha do próprio corpo, por não saber como se vestir devido as mudanças constantes. Ocorre a primeira menstruação, chamada menarca, e a idade de chegada varia a cada indivíduo. As mudanças são influenciadas pelo estrogênio, o responsável pelas características sexuais femininas (EISENSTEIN, 2005).

Após a menarca, o corpo passa a produzir hormônios que preparam o aparelho reprodutor para cumprir a sua finalidade: a reprodução. Entretanto, sua imaturidade faz com que os ciclos sejam irregulares, e a dificuldade em conciliar as roupas com o uso do protetor podem gerar um grande conflito para a adolescente (GOLDNER, 2013).

Os principais hormônios que são sintetizados neste período da vida são folículo luteizante (LH) e folículo estimulante (FSH). Para o sexo feminino, o FSH atua na produção dos óvulos pelos ovários, produzindo estrogênio, além do LH atuar

na ovulação, possibilitando que haja sua fecundação. No sexo masculino, a produção de espermatozoide e de testosterona permitem que a ejaculação ocorra, através da produção destes hormônios (MARTINS, 2014).

Neste período, os hormônios intensificam as emoções, o que podem dificultar ainda mais este processo de mudança. É comum o surgimento de mudanças comportamentais, rebeldias, afastamento, além da busca por aceitação em grupos sociais. O baixo rendimento escolar também pode ser encontrado, e as alterações de humor podem afetar a vida escolar e social do adolescente (SANTOS; SOUSA; MARTINS, 2019)

Há uma acentuação do estresse, principalmente pelo aumento da cobrança, da responsabilidade, e principalmente por não compreender as mudanças que estão ocorrendo a sua volta. Pode ocorrer exaustão devido a fatores externos como amizades, relacionamentos, padrão de notas escolares, o que pode levar ao desenvolvimento de transtornos de personalidade, transtornos alimentares, e ainda ansiedade e depressão (EISENSTEN, 2005).

A prática da atividade física estimula o desenvolvimento dos hormônios de modo menos agressivo, trabalhando a expressão corporal, e a aceitação das mudanças ocasionadas pela nova fase da vida. A educação física escolar promove a interação social, e ainda permite que o aluno possa exteriorizar seus sentimentos por meio de jogos e brincadeiras desenvolvidas pelo professor (MARTINS, 2014).

## **2.2 Impactos no sistema nervoso e endócrino proporcionados pela atividade física**

Para que o corpo humano possa manter o controle interno de seus organismos, é necessário que estes estejam sempre em harmonia. Este equilíbrio é chamado homeostasia, e para alcançá-lo, é necessário que as disfunções sejam controladas. Vários fatores podem interferir neste processo, sendo eles bons ou ruins, e dois sistemas são responsáveis por interferir positivamente quando necessário: o sistema endócrino e sistema nervoso (PAES, 2017).

O sistema nervoso central é responsável pelo controle rápido e breve das alterações que ocorrem no corpo, por meio dos impulsos nervosos que são deslocados. Embora mais lento, o sistema endócrino tem ação mais duradoura, uma vez que secreta hormônios através das glândulas anexas. Ambos atuam em

conjunto, controlando a velocidade de desenvolvimento, e regulando a produção quando necessário (GOLDNER, 2013).

Os hormônios (substâncias químicas secretadas por células especializadas ou glândulas endócrinas para o sangue) são responsáveis pelas mudanças fisiológicas de longo prazo, ou seja, ele está sempre constante em nosso organismo funcionando o tempo todo, dessa forma o sistema endócrino da origem aos hormônios, que por sua vez apresenta esse importante papel no funcionamento desse sistema. São reguladores fisiológicos, aceleram ou diminuem a velocidade de reações e funções biológicas que acontecem mesmo na sua ausência, mas em ritmos diferentes, e essas mudanças de velocidades são fundamentais no funcionamento do corpo humano. (CRUZ; ALBERTO FILHO; HAKAMADA, 2013, p. 1)

Quando o corpo sofre alguma alteração, o sistema nervoso e endócrino entra em ação para regular e voltar a homeostase. Isto pode ser visto, quando o corpo sofre algum impacto, liberando endorfina, hormônio que atua como analgésico, aliviando a dor. Deste mesmo modo, sintetiza dopamina, serotonina, ocitocina, dentre outros neurotransmissores que auxiliam na regulação do bem-estar (PAES, 2017).

É fato que a prática de exercícios físicos contribui para melhor oxigenação do cérebro, diminuindo a pressão arterial, os níveis de triglicerídeos e colesterol, além de melhorar a qualidade de vida de quem pratica regularmente. Embora benéficos, é necessário citar que sua prática excessiva pode insurgir um comportamento patológico. Esta preocupação deve ser retratada principalmente em adolescentes com transtornos alimentares, uma vez que podem vir a desenvolver a obsessão pelo corpo perfeito (GOLDNER, 2013).

Quanto aos aspectos fisiológicos, a atividade física promove o aumento do tônus muscular, a melhora progressiva do condicionamento físico, melhor disposição para realizar as atividades diárias. Além disso, permite o fortalecimento dos ossos e articulações e da flexibilidade corporal, proporcionando a sensação de bem-estar físico e mental (CRUZ; ALBERTO FILHO; HAKAMADA, 2013).

Além do efeito analgésico, sensação de prazer, bem-estar e melhora no humor, acredita-se que a endorfina possa ter relação com o estado de tensão do corpo, sendo benéfica ao combate de possíveis patologias como o estresse e ansiedade doenças que nos dias de hoje ganham destaque pelo seu crescimento. Por ter grande poder na melhora do humor, um fator psicológico acaba aliviando o estado de depressão e ansiedade. Endorfina é responsável por diversas alterações psicofisiológicas, que vão desde o controle da dor até a sensação de bem-estar proporcionada pela prática da atividade física (CRUZ; ALBERTO FILHO; HAKAMADA, 2013, p. 2).

Além de prevenir doenças, a prática de atividade física promove benefícios psicossociais, melhorando autoestima e convívio social, contribuindo com resultados positivos desta prática. Durante a execução dos exercícios, o cérebro passa a liberar endorfina, conhecido como hormônio do prazer, bem como neurotransmissores associados ao bem-estar físico e mental, pois há um estímulo para o crescimento de células nervosas, que atuam no hipocampo, local de regulação do humor (PAES, 2017).

Para alunos do ensino médio, com a responsabilidade em dedicar-se aos estudos para alcançar a graduação, a educação física escolar proporciona melhor desempenho, quanto a concentração nos estudos. Além disso, favorece como um momento de descontração, proporcionando momentos de descanso e repouso, melhorando a disposição para os estudos (GOLDNER, 2013).

De fato, praticar exercícios no ambiente escolar causam impactos positivos na saúde mental do adolescente. Isto porque, há uma redução do estresse diário, aumento da disposição, elevação da qualidade do sono, o que proporciona melhor desempenho escolar, e ainda, permite que o desenvolvimento físico ocorra de forma efetiva, uma vez que se concretiza durante o repouso profundo (GOLDNER, 2013).

Quanto aos aspectos cognitivos, ocorre melhor regulação de neurotransmissores relacionados ao sistema nervoso, permitindo melhor fluxo sanguíneo para o cérebro. Este ajuste, possibilita um aumento na capacidade em solucionar problemas, principalmente de natureza emocional. A ação do exercício físico em virtude do estresse promove o gerenciamento da tensão sobre as vivências diárias, ou seja, o adolescente passa a ter mais resolutividade em seus problemas (CRUZ; ALBERTO FILHO; HAKAMADA, 2013).

É necessário destacar a importância da educação física na manutenção da abstinência de drogas, visto que há redução da ansiedade, atuando também no tratamento da depressão. Além disso, favorece o aumento da autoestima, possibilita a interação social, e inviabiliza o isolamento, proporcionando melhor qualidade de vida (PAES, 2017).

### **2.3 Educação física na prevenção de transtornos alimentares**

Durante a adolescência, a insatisfação com a imagem corporal faz-se presente constantemente, isto porque há uma necessidade de conquistar o corpo

perfeito, muitas vezes influenciado por mídias sociais. Há uma distorção da autoimagem pela população, o que evidencia a necessidade de criar intervenções acerca dos fatores que se associam a ocorrência deste problema de saúde (MELO; MELO, 2016).

Com isto, há um aumento considerável no surgimento dos transtornos alimentares, que podem ser definidos como mudanças no comportamento alimentar que podem levar a alterações na massa corporal do indivíduo. Os distúrbios mais encontrados na adolescência são: anorexia, bulimia, vigorexia e transtorno compulsivo alimentar periódico (SANTOS; SOUZA; MARTINS, 2019).

Nos tempos atuais, a sociedade faz da obesidade uma condição altamente rejeitada e estigmatizada e valoriza a magreza em particular. [...] as pessoas têm se deixado levar pelas práticas de dietas abusivas e outras maneiras de regular o peso, comportamentos estes considerados não saudáveis e gerados devido à associação da beleza, felicidade e sucesso com um corpo magro (ALBINO; MACEDO, 2014, p. 110).

A anorexia nervosa é caracterizada pela indução da perda de peso evidenciada por crenças irracionais de que o corpo não está de acordo com a necessidade do indivíduo. Tal fato gera adoção de métodos dietéticos restritivos, cujo medo de engordar torna-se uma obsessão. Além disso, implica o surgimento de doenças do trato gastrointestinal, pois há uma redução calórica de alta intensidade, o que pode prejudicar outros sistemas do organismo (BONFIM *et al.*, 2017).

Bulimia nervosa é o termo designado para a ingestão compulsiva e em grande quantidade de alimentos, cuja característica marcante é a sensação de perda de controle. Como mecanismo de compensação, ocorre a indução do vômito, e o uso de diuréticos e laxantes constantemente. Assim como a anorexia, atinge principalmente adolescentes do sexo feminino (MELO; MELO, 2016).

A Vigorexia ou Dismorfia Muscular é um transtorno que atinge principalmente adolescentes do sexo masculino, os quais são descritos por sua aparência corporal. Isto é, há uma necessidade em desenvolver toda musculatura corporal acima daquilo que é fisiológico, para diminuir o sentimento de inferioridade. Há um excesso de levantamento de peso e dietas não balanceadas, cujo objetivo é aumentar massa corporal, podendo fazer uso até mesmo de esteroides anabolizantes (SANTOS; SOUZA; MARTINS, 2019).



O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), caracteriza-se por episódios de compulsão exagerada de alimentos, os quais não forçam a eliminação, desenvolvendo sobrepeso e obesidade. Este distúrbio é muito comum entre adolescentes e jovens, pois desencadeia-se a partir de problemas psicológicos, desilusões amorosas ou familiares, e a comida passa a ser tratada como felicidade, como prazer (ALBINO; MACEDO, 2014).

É fato que a presença destes transtornos já levou muitos adolescentes a desenvolver ansiedade, depressão, podendo levar até ao suicídio. É no ambiente escolar que os jovens e adolescentes buscam refúgio e ajuda, visando encontrar alguém que possa ouvi-lo e fornecer as orientações necessárias para superar este distúrbio (BONFIM *et al.*, 2017).

Para o Ministério de Educação e Cultura (MEC), muitas escolas preocupadas com essa temática, incluem em seus conteúdos formais, noções relativas à anatomia e fisiologia do corpo humano. Entretanto, essa abordagem não atende as necessidades e curiosidades do adolescente, enfocando apenas o corpo biológico, não incluindo as dimensões culturais, afetivas e sociais contidas nesse corpo (MARTINS, 2014, p. 2).

Há uma necessidade em mudar o cenário educacional, cujo currículo muitas vezes não aborda questões psicológicas do ser adolescente, tratando-o apenas como o ser biológico. A curiosidade dos jovens e adolescentes em relação as mudanças corporais, impulsionam o desejo de pertencer a algum lugar, e a escola se torna um lugar de aceitação (MELO; MELO, 2016).

O professor por muitas vezes é o confidente para o aluno, uma vez que ambos passam a maior parte do seu dia juntos. O profissional/professor de educação física, por sua vez, tem uma abertura maior, visto que a promoção da vida saudável envolve a discussão destes assuntos. A prática de atividade física desenvolve a expressão corporal como um método menos agressivo, além de promover o aumento da autoestima e a aceitação do próprio corpo (ALBINO; MACEDO, 2014).

A educação física escolar deve ter o compromisso com a saúde física e mental do aluno, buscando incentivá-lo a enfrentar seus problemas e transtornos alimentares, emergindo confiança para com seus discentes. Deste modo, o docente possibilitará uma nova visão acerca de uma vida saudável e da aceitação das

diferenças, as quais devem fazer parte da transformação do ser humano (SANTOS; SOUZA; MARTINS, 2019).

#### **2.4 Sedentarismo x atividade física escolar**

O termo sedentarismo é constantemente aplicado aqueles que não praticam atividade física regularmente, ou seja, destinam maior parte do seu tempo a desempenhar atividades cujo gasto energético é baixíssimo, permanecendo o corpo em repouso. A inatividade física compreende o não alcance a recomendação de 30 minutos diários de atividade física de moderada a vigorosa. Ambos são considerados um grave problema de saúde (SILVA JUNIOR *et al.*, 2017).

Atualmente, o comportamento do ser humano é induzido por hábitos confortáveis da vida moderna. A substituição de atividades ocupacionais, as quais promovem gasto energético, por atividades fáceis e automatizadas, como aparelhos tecnológicos, fortalece a instauração do sedentarismo. A carência de movimentação por parte das crianças e adolescentes pode promover o surgimento de diversas doenças (ALBINO; MACEDO, 2014).

Outro fator de grande peso é a influência da mídia sobre a vida dos indivíduos. Há um forte apelo em manter um corpo ideal, seguindo um padrão de beleza imposto. Entretanto, também apela para a alimentação descontrolada e sem qualidade, através da contextualização de que comer é sinônimo de felicidade, a qual promove maior disseminação de péssimos hábitos alimentares (BOMFINM *et al.*, 2017).

A obesidade é um problema de saúde que se agrava a partir do sedentarismo, principalmente em crianças e adolescentes. Isto porque, esta fase da vida está em constante crescimento e desenvolvimento, tanto morfológicas, quanto fisiológicas. Neste período, é necessário que o aporte nutritivo e a prática de atividade física estejam alinhadas para garantir o efetivo progresso do corpo humano (SILVA JUNIOR *et al.*, 2017).

Durante a puberdade, é essencial que haja associação entre nutrição e prática de atividade física, pois as rotineiras mudanças corporais podem influenciar negativamente na autoestima e na saúde deste adolescente. Apesar do grande avanço tecnológico ter impacto negativo sobre o desempenho corporal do ser humano, é necessário criar estratégias para o desenvolvimento da atividade física

para os indivíduos, permitindo que a interação física e social promova um melhor desempenho do adolescente no cenário educacional (MELO; MELO, 2016).

É necessário formar um cidadão consciente e sadio, e a escola se torna o ambiente propício para a transmissão destas informações. Isto porque, o currículo escolar conta com aulas de biologia, a qual compreende o funcionamento biológico do corpo, e educação física, as qual proporciona o desenvolvimento e a interação do próprio ser humano com seu corpo (SILVA JUNIOR *et al.*, 2017).

Promover atividade física na adolescência significa construir uma base adequada para minimizar a prevalência da inatividade na fase adulta e contribuir para uma melhor qualidade de vida [...] Crianças e adolescentes têm uma natureza nata à disposição ao movimento, que os fazem tornar naturalmente indivíduos ativos, mas ressalta que ao passar das fases alguns estímulos ambientais invertem esse comportamento (MELO; MELO, 2016, p. 305).

A educação física escolar visa desenvolver os princípios básicos da educação física e sua relação intrínseca com a qualidade de vida e saúde. Ao trabalhar o corpo, aumenta a possibilidade de combater a obesidade, através da promoção de ações educativas. Por este motivo, acredita-se que a escola é o melhor local para desenvolver intervenções eficazes para conscientizar alunos, pais e toda comunidade (SILVA JUNIOR *et al.*, 2017).

O docente é capaz de influenciar positivamente seus discentes através de suas práticas pedagógicas, adotando hábitos saudáveis desde do ambiente escolar. Com isso, é possível permitir que o adolescente cresça mantendo um critério seletivo do que é saudável ou não. Além disso, o aluno pode sentir-se hábil na participação da comunidade, proporcionando o conhecimento a uma maior porção da sociedade (MELO; MELO, 2016).

Com o aumento da modernidade e a perpetuação de uma vida sem tempo para preparar a alimentação correta, a busca pela facilidade tornou-se o novo normal. Alimentos industrializados apresentam maior agilidade no preparo e consumo. Quando associados ao sedentarismo, promovem o surgimento da obesidade, influenciando negativamente a vida do adolescente (SANTOS; SOUZA e MARTINS, 2019).

Um dos espaços destinados à discussão do sedentarismo e da inatividade física com adolescentes pode ser a escola, por meio da educação física escolar. Nesta disciplina é possível discutir conhecimentos advindos da

sociedade a respeito do corpo e do movimento, sendo responsável por atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde, passando a ser um momento de grande influência na prática de atividade física para adolescentes (SILVA JUNIOR *et al.*, 2017, p. 78).

Por este motivo, é necessário discutir este assunto em espaços escolares, uma vez que o professor promove a interação dos conteúdos abordados dentro da escola com a sociedade. O aluno precisa compreender a importância de praticar a atividade física, bem como os benefícios a longo prazo. Discutir os fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade e as consequências de adotar um hábito de vida sedentário (MELO; MELO, 2016).

Existe a necessidade de que essas questões dentro da escola continuem sendo esclarecidas, com a finalidade de trazer maiores conhecimentos aos alunos, bem como contribuir na obtenção de resultado positivo de forma direta no que concerne a mudança no estilo de vida. Certamente, irá contribuir com o desenvolvimento integral do ser humano, visando assim, conscientizar não só o adolescente, mas também os familiares, visto que são os condutores desses sujeitos em todos os aspectos. Desse modo, o educando irá refletir positivamente na perspectiva de prevenção contra a obesidade através dos saberes adquiridos na escola (MELO; MELO, 2016, p. 300).

Para isso, é necessário que as aulas propostas sejam atrativas, e busquem divulgar a importância de realizar a expressão corporal, através da apresentação de atividades diversificadas e prazerosas. A prática de atividade física deve se tornar um hábito para o aluno, e o professor é a peça fundamental para que este processo ocorra (PAES, 2017).

A educação física escolar é vista como um momento de lazer e descontração por parte dos alunos, devendo também servir como um alerta a respeito do sedentarismo. Trabalhar estes conceitos se torna fundamental para a propagação de uma nova sociedade, mais preocupada com os aspectos saudáveis da vida, e proporcionalmente um melhor desenvolvimento para o corpo (MELO; MELO, 2016).

### **3. METODOLOGIA**

Buscando-se atingir o objetivo principal, realizou-se uma revisão sistemática de literatura pelo método narrativo. A revisão narrativa não utiliza critérios sistemáticos para análise crítica dos eventos literários, e não necessita esgotar as

fontes de informações disponíveis. A revisão narrativa não apresenta busca refinada e exaustiva dos trabalhos, sendo a interpretação dos dados obtidos estar sujeitos a subjetividade dos autores (AMARAL, 2007).

Andrade (2004), também destaca que a pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas, sendo obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões, dentre outros.

A revisão da literatura deve ser crítica, baseada em critérios metodológicos, a fim de separar os artigos que têm validade daqueles que não tem. Constitui perda de tempo ler um artigo que não segue esses padrões, pois sua leitura apenas confundirá as respostas ao problema a ser pesquisado, a não ser para sua própria crítica posterior ou pelo seu valor histórico. Isso não quer dizer que tais artigos não são importantes, na realidade são frutos de um trabalho que está em constante evolução (AMARAL, 2007, p. 2).

Para compor esta revisão, foi realizado um levantamento dos artigos com busca na base de dados do *Google Acadêmico* e *SciELO*, utilizando os termos da língua portuguesa “adolescência, educação física, sedentarismo”. Os filtros usados para refinar a busca delimitaram os tipos de estudo (pesquisa de campo e revisão de literatura), e trabalhos de acesso livre. Foram excluídos artigos que não abordaram o objetivo proposto.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A adolescência compreende o período da vida entre a infância e a fase adulta, sendo caracterizada pela puberdade, que traduzem as mudanças corporais, sexuais, psicológicas e sociais. São alterações fisiológicas deste período da vida, cuja produção exacerbada de hormônios promovem a mudança repentina de comportamento e humor do indivíduo.

A produção dos hormônios sexuais é acelerada, e a maturação dos órgãos sexuais ocorrem para que o corpo esteja preparado para a fecundação. Como consequência, há uma repentina mudança corporal, que pode levar o adolescente a não conhecer o próprio corpo.

Além de sua contribuição positiva para a oxigenação cerebral, a prática de exercícios físicos diminui a pressão arterial, reduzindo também os riscos de

desenvolver doenças dislipidêmicas. Ocorre também a liberação de hormônios da felicidade, como endorfina e outros neurotransmissores, como dopamina, serotonina. Com isso, há uma redução no risco de desenvolver depressão e ansiedade.

Na adolescência, a insatisfação com a imagem corporal é recorrente, a imposição de ter o corpo perfeito pode levar o adolescente a desenvolver transtornos alimentares. Os principais distúrbios encontrados na adolescência são: anorexia e bulimia nervosa, vigorexia e transtorno compulsivo alimentar periódico. A compulsão alimentar pode ser evidenciada por emoções, principalmente pelas mudanças ocasionadas neste período.

Além dos transtornos alimentares, a obesidade se torna um foco da discussão, uma vez que a inatividade física pode surgir. A praticidade em adquirir alimentos industrializados faz com que haja sobrecarga do organismo. Além disso, a inatividade física dos adolescentes, promove o acúmulo de energia e gordura, e neste cenário, a educação física escolar atua muitas vezes como a única fonte de exercício físico deste adolescente, sendo necessário que haja estimulação para sua prática.

Conclui-se que o trabalho atingiu seus objetivos, expondo a importância da educação física no ambiente escolar para adolescentes do ensino médio. A proposta evidenciou a necessidade de retratar o cenário da adolescência, no que diz respeito aos seus anseios e mudanças ocasionadas durante este período.

## REFERÊNCIAS

ALBINO, Edvânia Bezerra da Silva; MACÊDO, Érika Michelle Correia. Transtornos Alimentares na Adolescência: Uma revisão de literatura. **Revista Veredas**. 2014; 7(1). Disponível em: <<http://veredas.favip.edu.br/ojs/index.php/veredas1/article/view/223/279>>. Acesso em 09/02/2021.

AMARAL, JJF. Como fazer uma pesquisa bibliográfica. Fortaleza: **Universidade Federal do Ceará**, 2007.

ANDRADE, MM. Como preparar trabalhos para cursos de pós-graduação: noções práticas. 6. ed. São Paulo: **Atlas**, 2004. 165 p.

BOMFIM, Gisele Facholiet *al.* Educação em Saúde: a percepção da imagem corporal, hábitos alimentares e práticas físicas em adolescentes escolares de Sinop-MT. Corixo - **Revista de Extensão Universitária**. Sinop – MT, 2017, p.32-40. Disponível em: <<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corixo/article/view/6863>>. Acesso em 02/02/2021.

CRUZ, Juliano Ricardo da; FILHO, Pierre Carlos Alberto; HAKAMADA, Erica Milena. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. **EFDesportes, Revista Digital**. Buenos Aires. 2013; 18 (179). Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd179/beneficios-da-endorfina-atraves-da-atividade-fisica.htm> >. Acesso em 10/02/2021.

EISENSTEN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**. 2005; 2 (2): 6-7. Disponível em: <[http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=167#:~:text=Os%20limites%20cronol%C3%B3gicos%20da%20adolesc%C3%Aancia,para%20fins%20estat%C3%ADsticos%20e%20pol%C3%ADticos.>](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167#:~:text=Os%20limites%20cronol%C3%B3gicos%20da%20adolesc%C3%Aancia,para%20fins%20estat%C3%ADsticos%20e%20pol%C3%ADticos.>)>. Acesso em 09/02/2021.

GOLDNER, Leonardo Junior. Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida. **TCC Monografia - Universidade Federal do Espírito Santo – UFES**. 2013. Disponível em: <[https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo\\_goldner\\_-\\_educacao\\_fisica\\_e\\_saude\\_beneficio\\_da\\_atividade\\_fisica\\_para\\_a\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_-_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf) >. Acesso em 10/02/2021.

JUNIOR, Francisco Gomes da Silva *et al.* Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. **Revista Saúde Física & Mental**, Rio de Janeiro, v.5, n.1, 2017. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/2993>>. Acesso em 04/02/2021.

MARTINS, Norma Rogéria Moreno. Adolescente, esse ser em transformação. **Cadernos PDE**, Londrina, 2014. Disponível em: <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_p](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_p)>

de/2013/2013\_uel\_cien\_artigo\_norma\_rogeria\_moreno\_martins.pdf>. Acesso em 06/02/2021.

MELO, Fábio Thomaz; MELO, Leila Thomaz. Estratégias de Ensino Utilizadas na Educação Física Escolar para Prevenção da obesidade em adolescentes escolares. **Revista Ciências e Ideias**, Feira de Santana – BA, v.7, n.3, 2016. Disponível em: <<https://revistascientificas.ifrj.edu.br/revista/index.php/reci/article/view/570>>. Acesso em 02/02/2021

PAES, Santiago. A neurobiologia da atividade física e o papel do profissional da Educação Física e de Nutrição. **Blog IESPE**, 2017. Disponível em: <<https://www.iespe.com.br/blog/neurobiologia-da-atividade-fisica/>>. Acesso em 10/02/2021.

SANTOS, Abgail Danielle Gonzaga dos; SOUSA, Priscilla de Araújo Costa de; MARTINS, Perla Alves. A atuação do profissional de educação física no tratamento do transtorno alimentar: anorexia. **Revista Observatorio del Deporte**. 2019; 5(3): 53-59. Disponível em: <<https://bkp.revistaobservatoriodeldeporte.cl/gallery/3%20oficial%20articulo%20septiembre2019revodep.pdf>>. Acesso em 09/02/2021.