

## ATIVIDADE FÍSICA COMO ASPECTO RELEVANTE PARA UM ADOLESCER SAUDÁVEL

ADELITA CAMPOS ARAÚJO<sup>1</sup>; EMANUELLA MACHADO SILVA<sup>2</sup>; LARISSA HALLAL RIBAS<sup>3</sup>; MILTON ROSA JUNIOR<sup>4</sup>; ROSEMARY SILVA DA SILVEIRA<sup>5</sup>; VALÉRIA LERCH LUNARDI<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universidade Católica de Pelotas – adelitacam@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Católica de Pelotas – emanuellams@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Católica de Pelotas – larissahallalribas@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Católica de Pelotas – miltonrosaj@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal do Rio Grande – anacarol@mikrus.com.br

<sup>6</sup> Universidade federal do Rio Grande – vlunardi@terra.com.br

### 1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa da vida fundamental para a construção do sujeito, resultante da infância e determinante para a vida adulta. É o período de processos de crescimento e desenvolvimento, iniciando-se com a puberdade e terminando no final da segunda década de vida (BRACCO et al., 2003). Conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) instituído pela lei número 8069 de 13 de julho de 1990, é considerado adolescente o indivíduo entre 12 e 18 anos.

No Brasil, eles constituem aproximadamente 25% da população. Portanto, a responsabilidade do cuidado a esse grupo assume enorme importância e complexidade, sendo o principal objetivo a educação e promoção em saúde (ROSENBERG, 2008).

Neste contexto, o presente estudo elucida as práticas desportivas como uma forma de enfrentar melhor os efeitos tantos fisiológicos quanto psicossociais dessa fase de transição. Assim, teve-se como objetivo conhecer a percepção de adolescentes acerca da atividade física como um aspecto relevante ao bem estar.

### 2. METODOLOGIA

Estudo qualitativo, desenvolvido com dez adolescentes de ambos os sexos, de uma Escola Estadual localizada na cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados, usou-se a entrevista semiestruturada, realizada entre agosto e outubro de 2007. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa na Área da Saúde (CEPAS) da FURG, recebendo parecer favorável sob nº 30/2007. Os dados foram tratados por análise temática. As falas foram identificadas com as letras F, correspondendo ao sexo Feminino e M, ao sexo masculino, seguidas da ordem como as entrevistas foram acontecendo.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entre tantos aspectos imprescindíveis para um adolescer saudável, a prática de exercícios foi evidenciada pelos alunos, ou seja, a atividade física faz-se necessária para o bem estar e, conseqüentemente, para a saúde, como observamos em algumas falas:

*Faço caminhada (...) umas quatro vezes por semana (...) eu vou até um certo*

*ponto e volto (...) (7F).*

*(...) jogo futebol, vôlei (9M).*

*(...) jogo vôlei, faço karatê (6F).*

*É praticar esportes, fazer academia (3F).*

*Caminho bastante, porque eu vou e volto do colégio a pé, se eu tenho que ir pro centro, a não ser que esteja chovendo, geralmente eu vou a pé; vou e volto; caminho, caminho, caminho, caminho, eu não sou de me cansar (...) associo também... ah coisa ruim, eu passava parada; bem estar também, eu gosto de caminhar (1F).*

Sabe-se o quanto o esporte pode beneficiar, não apenas seu corpo, sua mente e sua saúde, mas também na sua socialização, contribuindo para formação como cidadão. Através de projetos sociais, o esporte, como um elemento cultural importante do nosso viver, assume uma dimensão socializadora e pode promover a cidadania para aquelas pessoas que se encontram desamparadas pelo poder público (GAWRYSZEWSKI, 2006). É importante salientar que o desporto pode resgatar valores perdidos; podendo também atuar na prevenção de riscos.

A legitimação das políticas públicas do esporte incluem alguns aspectos, como promover a cidadania e a inclusão social, como mecanismos que equilibram o lado emocional dos jovens. Ao esporte cabe resgatar essa parcela da sociedade do envolvimento com o uso ou tráfico de drogas (LEITES et al., 2013)

Neste sentido, torna-se imperioso o incentivo dos adolescentes para a prática de atividades físicas, seja na escola através da educação física, em academias, através de projetos, assim como o estímulo para realizar caminhadas. É importante que tenham a percepção de que o sedentarismo e a ociosidade podem comprometer o seu processo de adolecer e ser saudável:

*Pra ser saudável, tem que fazer algum exercício (4F).*

*É bem importante [...] influencia bastante coisa boa, como ser um bom jogador (6F).*

O hábito de se exercitar nessa fase influencia fortemente no crescimento, pois além dos benefícios para a saúde, proporciona lazer, desenvolvimento de habilidades, favorecendo a autoestima e confiança (SILVA, 2009). Há uma urgência por programas dinâmicos, que visem oferecer hábitos de vida mais ativos. Para esse grupo, a escola é o local mais propício para serem implementadas ações de promoção de exercícios físicos (VIEIRA et al., 2002). Os entrevistados enfatizaram a importância da atividade física na escola durante as aulas de Educação Física (EF):

*Só na educação física mesmo (5F).*

*É aqui no colégio eu faço esporte, jogar vôlei (6F).*

As aulas mencionadas são, para a maioria dos estudantes, a oportunidade de realizar exercícios físicos, podendo ou não impulsioná-los para o desenvolvimento e consolidação de estilos de vida que incluam tais práticas ao longo de suas vidas, o que é imprescindível à saúde (ZENHAS, 2007), já que de acordo com a OMS: 70% das doenças estão ligadas ao estilo de vida. Além disto, a mudança de hábitos poderia trazer uma economia de 50% nos gastos públicos ao combate de doenças crônicas que se relacionam com o sedentarismo (BUSH, 2012).

No entanto, para que o indivíduo alcance um bem-estar, é preciso conhecer como prevenir doenças, a importância de desenvolver modos de viver saudável, possuir um sono adequado e disposição para atividades corporais (LIMA, 2012). Além disso, a partir dos anos 90, a sociedade passou a ter maior preocupação com a boa forma e em ter o corpo moldado, reconhecendo o exercício físico como um promotor de saúde e prazer (KIELING, 2012). Deste modo, a EF deve levar o adolescente a um gasto de energia de forma recreativa e prazerosa, proporcionando o relaxamento e a possibilidade de conhecer o corpo e saber controlá-lo, além do convívio em grupo e de uma relação intensa com seus pares (PRESTI, 2012). Num país onde muitas pessoas não têm acesso a academias e clubes, a valorização da EF, ainda que secundarizada se comparado às demais atividades curriculares nas escolas, e o incentivo à ascensão do esporte em nível comunitário, figuram como tática essencial na busca pela saúde integral do adolescente (PONCIANO et al., 2012). No entanto, é possível perceber que a EF no ambiente escolar continua secundarizada, pois ao coletarmos os dados da presente pesquisa, no ano de 2007, fomos orientadas a apenas realizarmos entrevistas com os alunos durante o período destinado à essa disciplina e não em aulas de Português, Matemática ou outra.

Neste sentido, é possível relacionar o fato de que, desde a infância e adolescência, não somos ou não estamos sendo educados para a importância do movimento, da atividade física, associando-a ao bem-estar, o que pode estar contribuindo para com o sedentarismo e possíveis agravos a saúde na fase adulta (VEIGA et al., 2013).

#### 4. CONCLUSÕES

Observou-se um consenso entre os adolescentes entrevistados no que diz respeito às práticas desportivas influenciarem positivamente na qualidade de vida, como por exemplo, ao praticar caminhadas e karatê, ao jogar futebol e vôlei. Além do mais, percebeu-se que os jovens estão cientes da importância da promoção de EF nas escolas, a qual deve ser feita desde as séries iniciais, ou seja, desde a infância, a fim de proporcionar um adolescer saudável através da movimentação corporal traduzida nas modalidades esportivas.

Dessa forma, conclui-se que o hábito de realizar atividades físicas regularmente pode ajudar esses indivíduos a enfrentarem não somente as mudanças corporais inevitáveis, como também as alterações psicossociais, uma vez que o esporte é também uma forma de autoconhecimento, de inclusão social, de socialização, além de prevenir doenças, a curto e em longo prazo.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRACCO, M.M. et al. Atividade Física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. **Revista Ciências Médicas**, v.12, n.1, p.89-97, 2003.

GAWRYSZEWSKI, B. Políticas públicas de lazer para a juventude pobre. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.12, n.3, p.265-278, 2006.

ZENHAS, A. **A escola e a prática desportiva: que igualdade de oportunidades entre sexos?** Educare, Brasília, 9 mai. 2007. Acessado em 9 out. 2013. Disponível em: <<http://www.educare.pt/educare/Opinioao.Artigo.aspx?contentid=88B957D405BD4A3F8>>.

VIEIRA, VCR et al. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, Porto Alegre, v.3, n.1, p.0-0, 2002.

ROSENBURG, C. Desvelando a concepção de adolescência/Adolescente presente no discurso da saúde pública. **Saúde e Sociedade**, Brasília, v.10, n.4, p.53-86, 2008.

SILVA, AA. O processo de desenvolvimento na adolescência na visão psicanalítica. **Revista Científica de Psicanálise**, São Paulo, v.5, n. 13, p. 35-40, 2009.

BUSH, A. Adolescência: a última fronteira. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.88, n.5, p. 371-374, 2012.

LIMA, MAM. Um despertar para os sentidos da adolescência. **Educação em Revista**, Brasília, v.28, n.4, p. 349-353, 2012.

KIELING, C et al. Oportunidade e desafio: a situação da saúde mental da infância e adolescência no Brasil. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.34, n.3, p. 241-242, 2012.

PRESTI, C. O início da adolescência. **Jornal Vascular Brasileiro**, São Paulo, v.11, n.2, p. 91-92, 2012.

PONCIANO, ELT et al. Adolescência e juventude: realidades brasileiras. **Psicologia Clínica**, São Paulo, v.24, n.2, p. 149-153, 2012.

VEIGA, GV et al. Inadequate nutrient intake in Brazilian adolescents. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.47, n.1, p. 212-221, 2013.

LEITES, GT et al.; Prevalence of insufficient physical activity in adolescents in South Brazil. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, Rio de Janeiro, v.15, n.3, p.286-295, 2013.