



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA**

**PRÓ-REITORIA DE ENSINO**

**DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR**

**COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAMPUS SOUSA**

**GUILHERME VINICIUS ALMEIDA DA SILVA**

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA E SEUS EFEITOS NA  
PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**SOUSA/PB**

**2025**

GUILHERME VINICIUS ALMEIDA DA SILVA

**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA E SEUS EFEITOS NA  
PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientadora: Prof. Dra. Giulyanne Maria Silva Souto

SOUSA/PB

2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária CRB 15/964

S586p

Silva, Guilherme Vinicius Almeida da Silva.

Prática de atividade física na adolescência e seus efeitos na promoção da saúde / Vinicius Almeida da Silva, 2025.

28 p. : il.

Orientadora: Profa. Dra. Giulyanne Maria Silva Solto.

TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.

1. Adolescentes. 2. Atividade física. 3. Educação física. I. Título.

II. Solto, Giulyanne Maria Silva.

IFPB Sousa / BC

CDU 796:37



CNPJ nº 10.783.898/0004-18  
Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728  
**CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

**Título: “PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA E SEUS EFEITOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE”.**

**Autor: GUILHERME VINICIUS ALMEIDA DA SILVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: **09/10/2025.**



Documento assinado digitalmente  
**GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO**  
Data: 20/11/2025 19:08:09-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª Dra. Giulyanne Maria Silva Souto**

IFPB/Campus Sousa - Professor(a) Orientador(a)



Documento assinado digitalmente  
**WANNUBYA CAROLINE DE ALMEIDA NOBRE RAM**  
Data: 20/11/2025 19:47:23-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª Ma. Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho**

UFCG - Examinador 1



Documento assinado digitalmente  
**FRANCISCA JOYCE MARQUES BENICIO**  
Data: 21/11/2025 12:13:36-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª Esp. Francisca Joyce Marques Benicio**

IFPB/Campus Sousa - Examinador 2

Dedico esse trabalho a minha família por sempre me apoiar nas minhas decisões.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, acima de tudo, a Deus, pela dádiva da vida, pela minha saúde e por ter iluminado meus passos em cada etapa desta jornada. Aos meus pais, José Iram e Audineide, e à minha irmã Isabelle, sou imensamente grato pelo amor, paciência e incentivo que me sustentaram nos momentos de cansaço e me motivaram a seguir em frente.

À minha orientadora, Dra. Giulyanne, agradeço profundamente por sua dedicação, paciência e orientação cuidadosa, que foram fundamentais para a construção deste trabalho e para o meu crescimento acadêmico.

Aos amigos de jornada, minha sincera gratidão pelas risadas compartilhadas, pelas conversas sérias, pela parceria nos trabalhos, seminários e aulas práticas. Mais do que colegas, vocês se tornaram parte essencial da minha história. Cada experiência vivida ao lado de vocês contribuiu para o meu amadurecimento e para a certeza de que essa caminhada valeu a pena.

*...Dias de luta, dias de glória.*

(Charlie Brown Jr)

## RESUMO

A prática de atividade física constitui um caminho essencial para que os adolescentes se mantenham ativos e saudáveis, trazendo benefícios físicos, mentais e sociais. Nesse contexto, o papel dos profissionais de saúde, inclusive os de Educação Física é fundamental para auxiliar os jovens na adoção de hábitos saudáveis. O objetivo deste estudo foi analisar como a atividade física pode contribuir para uma vida saudável na adolescência, em um cenário marcado pelo aumento do sedentarismo e da obesidade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que incluiu artigos publicados entre 2001 e 2025, os quais investigaram a influência positiva da atividade física na vida dos adolescentes. As buscas foram realizadas nas bases de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES, utilizando os descritores. Os estudos evidenciaram a relevância da prática regular de atividade física para o desenvolvimento físico, social e mental dos adolescentes, além de destacar a importância do apoio de profissionais de saúde, familiares e amigos, como forma de motivação e orientação para que a atividade física se torne prazerosa no cotidiano. Conclui-se que políticas públicas voltadas à promoção da saúde são essenciais para o bem-estar, incentivando uma rotina que combine alimentação saudável e prática frequente de atividade física, com o suporte de familiares, amigos e profissionais.

**Palavras-chave:** Adolescentes, Atividade física, Saúde, Educação Física.



## **ABSTRACT**

The practice of physical activity is an essential pathway for adolescents to remain active and healthy, providing physical, mental, and social benefits. In this context, the role of health professionals, including Physical Education specialists, is fundamental to supporting young people in adopting healthy habits. The objective of this study was to analyze how physical activity can contribute to a healthy life during adolescence, in a scenario marked by increasing sedentary behavior and obesity. This is an integrative literature review that included articles published between 2001 and 2025, which investigated the positive influence of physical activity on adolescents' lives. The searches were carried out in the databases Scielo (Scientific Electronic Library Online), Google Scholar, and the CAPES Journal Portal, using selected descriptors. The studies highlighted the relevance of regular physical activity for adolescents' physical, social, and mental development, and emphasized the importance of support from health professionals, family, and peers as motivation and guidance to make physical activity a pleasurable part of everyday life. It is concluded that public health policies aimed at promoting well-being are essential, encouraging routines that combine healthy eating with regular physical activity, supported by family, peers, and professionals.

**Keywords:** Adolescents; Physical activity; Health, physical education

## **LISTA DE QUADROS**

<b>QUADRO 1 – Estudos com características Bibliográficas</b>	<b>11</b>
<b>QUADRO 2 – Estudos com características de Campo</b>	<b>12</b>
<b>QUADRO 3 – Resultados Convergentes</b>	<b>14</b>

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>18</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>19</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010) atividade física (AF) consiste em movimentos realizados pelo corpo humano que venham a ter algum gasto de energia, seguindo essa linha é destacado que atividade física são atividades básicas que normalmente são feitas no dia a dia, desde uma simples caminhada ou até mesmo uma corrida, podendo ser realizadas em diferentes ambientes de preferência pessoal. As Diretrizes da OMS (2020) destacam a importância da atividade física nas diferentes faixas etárias e recomenda um tempo de 300 minutos semanais para as práticas de atividades físicas moderadas em crianças e adolescentes, com uma média de 1 hora por dia.

De acordo com Hernandes e Valentini (2010), a prática da atividade física tem fator primordial na saúde dos adolescentes, pois auxilia na manutenção de hábitos saudáveis visando restabelecer um bom peso corporal, nesse sentido essa prática ajuda a prevenir riscos que a obesidade traria como consequência para a saúde do adolescente. Do mesmo modo Silva e Junior (2011) enfatizam que ser fisicamente ativo durante o período de adolescência, pode proporcionar benefícios físicos e psicológicos que serão de grande importância para a vida adulta.

Ser uma pessoa com estilo de vida ativo proporciona grandes benefícios para a saúde, dessa forma Viera et al. (2002) aponta que a prática regular de atividade física exerce um papel fundamental no desenvolvimento integral do adolescente, contribuindo não apenas para o crescimento físico e motor, mas também para a prevenção de diversas doenças crônicas. Nessa perspectiva é importante reconhecer como a falta de AF pode impactar a saúde dos adolescentes, especialmente trazendo fatores negativos de quebra de hábitos saudáveis, do convívio social e dos desafios emocionais.

De acordo com Oliveira et al. (2011), a prática de exercícios físicos regulares é essencial para a promoção da saúde mental, uma vez que a atividade física contribui para a melhora da autoestima e do autocontrole, configurando-se como um caminho eficaz e acessível para o fortalecimento do bem-estar psicológico. Nesse mesmo sentido, Campos et al. (2019) observaram que adolescentes fisicamente ativos demonstravam maior compreensão dos benefícios do exercício físico para saúde mental do que outros indivíduos sedentários. Completando essa perspectiva o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) define o exercício físico como

atividades repetitivas e planejadas junto do profissional de educação física, com objetivo de aprimorar o condicionamento físico e proporcionar um peso adequado para os indivíduos.

É importante ressaltar que alguns fatores influenciam na prática regular de atividade física pelos adolescentes. No estudo de revisão, Lisboa et al. (2018), destacaram que o apoio recebido da família e amigos contribui significativamente para que o adolescente tenha um melhor desempenho na prática de atividade física. Prado et al, (2014), analisaram que o apoio social da família foi muito importante para ambos os sexos, entretanto a companhia e apoio dos amigos foi fator essencial para a prática de AF.

A adolescência é um período no qual é normal o corpo passar por diversas mudanças, principalmente por se tratar de uma época em que se tem um maior impacto com a relação de saúde física, social e mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), compreende adolescência na faixa etária entre 10 e 19 anos de idade, definido como etapa de mudança entre a infância e a vida adulta. Portanto isso levanta uma questão importante: que efeitos a prática de atividade física de maneira regular irá proporcionar para adolescente quando se busca a promoção da saúde e os demais aspectos físicos, sociais e mental, conforme a literatura. O estudo dessa temática é importante para reforçar como ser ativo fisicamente trará benefícios positivos para os adolescentes quando se tem relação com ações de prevenção e promoção da saúde na vida de cada indivíduo.

Perante aos benefícios de ser fisicamente ativo, acredita-se que com ajuda os adolescentes conseguem estabelecer uma vida saudável e ativa. Dessa forma, Nahas (2001), destaca que praticar atividade física regularmente proporciona melhoria nos aspectos de bem-estar físico, psicológico e social. Nesse contexto, firma a importância da Educação Física escolar, proporcionando um espaço acessível para a prática de atividade física, contribuindo para o desenvolvimento da autonomia e um ótimo estilo de vida. De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB - Lei nº 9.394/1996), a Educação Física é um componente curricular obrigatório, com necessidade de aulas semanais ao longo do ano letivo. Já Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), estabelece que a Educação Física escolar deve incentivar a prática de AF de forma que ajude a melhorar a cultura corporal, incentivando os estudantes a ter comportamentos saudáveis.

Diante do que foi apresentado, esse artigo tem como objetivo geral analisar os principais efeitos da prática de atividade física na vida de adolescentes na perspectiva da promoção da saúde, por meio de uma revisão integrativa. Com base nisso, a Organização Mundial da Saúde (OMS), define saúde como “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1948).

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa se caracteriza como de revisão integrativa, cujo objetivo é analisar e identificar artigos relacionados com a temática, favorecendo a síntese de diferentes tipos de estudos (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

As buscas pelos artigos foram feitas no primeiro semestre de 2025, utilizando como fonte as bases de dados Scielo (Scientific Eletronic Library Online), Google acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES. O processo de busca dos artigos foi dividido em 3 etapas:

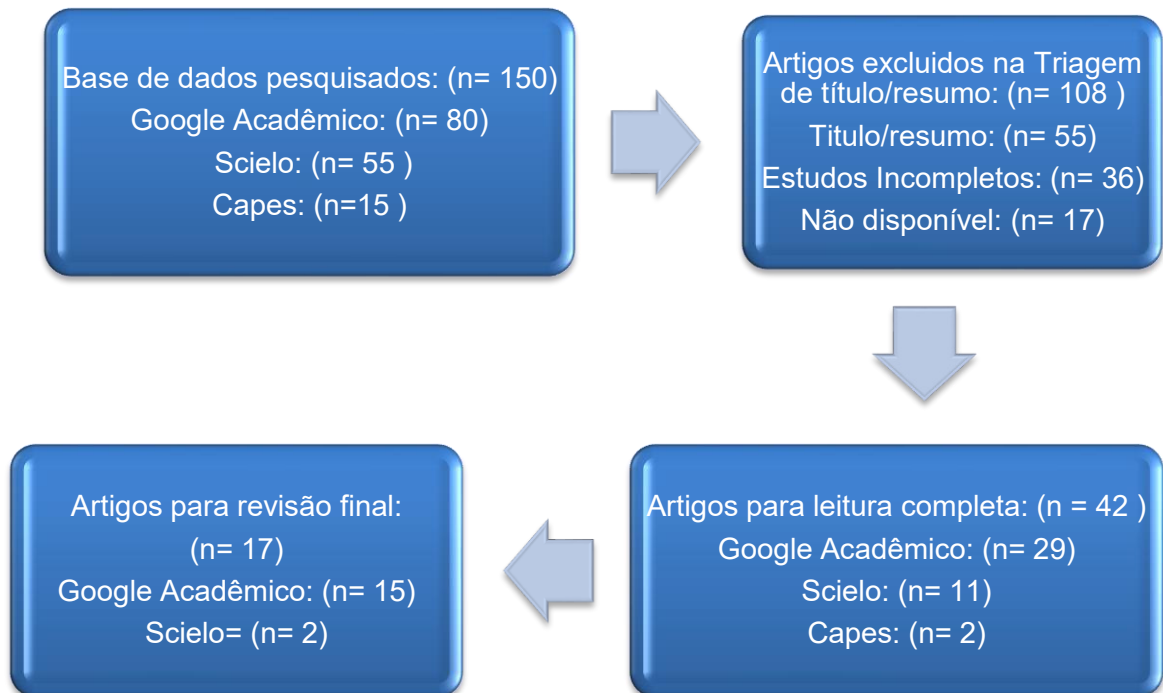
1. Planejamento da busca: na definição dos objetivos foram utilizadas palavras chaves/descriptores em português: “atividade física”, “adolescentes”, “promoção a saúde”, “exercício físico”, “motivação”, “saúde física”, “saúde mental”, “saúde social”.
2. Modelo de busca: foram utilizados descritores para ampliar e refinar as buscas. Durante a pesquisa foram utilizados filtros para limitar as publicações por certos períodos entre 2001 e 2025, sendo utilizados durante o estudo artigos completos para pesquisa.
3. Seleção de estudos: foram feitas leituras dos títulos dos artigos e dos resumos para adequação dos demais critérios de inclusão e exclusão, citados a seguir.

Para os critérios de inclusão foram definidos: artigos publicados entre 2001 e 2025, que abordassem a relação entre atividade física e promoção da saúde em adolescentes, disponíveis integralmente em português ou traduzidos para a língua portuguesa. Os critérios de exclusão: artigos duplicados, resumos sem acesso ao texto completo, publicações sem tradução disponível ou que não abordassem diretamente o tema proposto.

O processo de levantamento de dados da pesquisa foi organizado no diagrama abaixo, elaborado a partir das seguintes etapas: inicialmente realizou-se a coleta dos artigos, em seguida foi feita a triagem para exclusão dos que não atendiam aos critérios, depois foi feita a leitura dos artigos selecionados e, por fim, foram escolhidos aqueles que compuseram a revisão final, conforme representado no diagrama a seguir:



Diagrama de Pesquisa



Fonte: dados do estudo

Para a análise de dados, os 17 estudos selecionados foram organizados por artigos que retratassem a temática, apresentando uma abordagem com principais benefícios e efeitos que a prática de atividade física oferece para uma boa saúde entre os adolescentes e os resultados foram apresentados por meio de dois quadros separados em artigos de revisão e de campo.

### 3 RESULTADOS

Os resultados foram obtidos a partir de um levantamento de 17 estudos e serão apresentados em dois quadros síntese, separados por estudos bibliográfico (9) e de campo (8), com o objetivo de reunir as principais informações dos artigos revisados.

Ao analisar o período dos estudos, observa-se que os artigos foram produzidos entre 2001 e 2025. Percebe-se que os estudos estão espalhados ao longo dos anos, demonstrando interesses constantes de pesquisadores sobre o tema abordado.

No Quadro 1, foram selecionados estudos com características bibliográficas, separados por: título do estudo, autoria, ano, objetivos e principais resultados. Os temas identificados incluem a importância do profissional da saúde no combate contra a inatividade física em adolescentes, a importância da atividade física e seus benefícios nos fatores de promoção da saúde física, social e mental.

Quadro 1: Estudos com características bibliográficas

<b>Título</b>	<b>Autoria/Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Principais Resultados</b>
O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes	Araújo et al. (2010)	Analisar o papel da educação física escolar na prevenção e controle da obesidade em crianças e adolescentes.	Os artigos estudados evidenciam a importância dos profissionais da saúde na conscientização de crianças e adolescentes no combate a obesidade, com uma conduta de melhoria da alimentação e a prática regular de atividade física.
Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista	Severino e Silva (2014)	Analisar a contribuição da Educação Física escolar como prática pedagógica voltada à prevenção da obesidade em crianças e adolescentes, destacando seu papel na promoção e manutenção da saúde no contexto educacional.	Os resultados indicaram que o profissional de educação física não deve se limitar em apenas transmitir o conteúdo em sala de aula, mas também deve aconselhar os estudantes a praticarem atividades físicas regularmente para uma melhoria de vida.
Atividade física, saúde e qualidade de vida	Nahas (2001)	Apresentar os principais conceitos de atividade física, saúde e qualidade de vida	Praticar atividade física regularmente gera vários benefícios, proporcionando uma boa saúde e qualidade de vida.
Como a educação física e exercício físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens	Boas e Machado (2016)	Debater como uma boa rotina de hábitos saudáveis e a prática de atividades físicas regularmente ajuda no combate contra a obesidade	Os resultados obtidos apontam que essa ideia não deve partir apenas do profissional de educação física, e sim com junção do profissional de nutrição e do apoio da família, auxiliando a ter uma boa rotina com

			práticas de atividade física e uma boa alimentação.
Atividade física nas crianças e jovens	Lopes e Maia (2004)	Analisar o nível de atividade física em crianças e jovens por meio de uma revisão	O estudo consta que os jovens não conseguem manter a média de atividade física necessária para sua faixa etária.
A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil	Junior e Bier (2008)	Identificar o prejuízo que a falta de atividade física causa em crianças e adolescentes	O estudo ressalta a importância de programas que promovam a prática de atividades físicas em crianças e adolescentes, para contribuir na prevenção do sedentarismo e doenças crônicas.
Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil	Nahas e Garcia (2010)	Examinar a trajetória das pesquisas sobre prática de atividade física, com repercussão para educação física no Brasil.	Os resultados destacam que os profissionais da saúde devem promover práticas de atividade física em que estejam interligadas com o lazer para prevenção de doenças e comportamento de riscos.
Programas e campanhas de promoção da atividade física	Ferreira e Najar (2005)	Refletir sobre o processo de adesão da prática de atividade física com apoio de programas de apoio para a prática.	A pesquisa destaca a importância de programas para promoção de saúde, com boa acessibilidade e um excelente espaço para adquirir bons hábitos e um ótimo estilo de vida.
Exercício e atividade física na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes	Silva et al. (2025)	Analisar os principais benefícios que a realização de atividade física fornecerá para saúde física, social e mental de crianças e adolescentes	O estudo demonstrou que a prática regular de atividades físicas, com frequência de três a cinco dias por semana, é suficiente para promover melhorias na aptidão física, bem como benefícios para a saúde mental e social dos adolescentes, além de favorecer o aumento da capacidade cardiovascular e cardiorrespiratória.

Fonte: dados do estudo

No Quadro 2, abaixo, os estudos de campo com amostras coletadas com adolescentes por meio de entrevistas e questionários foram apresentados por meio de título do estudo, autoria, ano, objetivos e principais resultados.

Quadro 2: Estudo com características de campo

<b>Título</b>	<b>Autoria/Ano</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Principais Resultados</b>
A motivação de adolescentes nas aulas de educação física	Marzinek e Neto (2004)	Analisar como são as aulas de educação física no ensino médio e que tipo de comportamento tem os professores	Os resultados apontaram que os estudantes se sentem mais motivados quando se trata de aulas práticas e que as turmas de oitavo ano demonstraram

			ser bem mais motivadas em comparação com as turmas do terceiro ano.
Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de educação física do ensino médio da rede pública	Hino et al. (2007)	Analisar como são as aulas de educação física no ensino médio e que tipo de comportamento tem os professores	O estudo constatou que em mais de 50% do tempo os professores colocavam jogos para as aulas de educação física, embora mais de 45% os alunos estivessem de pé em apenas 8% do tempo foram realmente ativos, os resultados mostraram que os professores permaneceram a maior parte do tempo acompanhando as atividades
Relação da atividade física com o estado nutricional e marcadores bioquímicos em adolescentes de escolas públicas de Piracicaba, São Paulo	Romero (2012)	Identificar a relação da prática de atividade física, estado nutricional e marcadores bioquímicos em adolescentes escolas públicas de Piracicaba, SP	Os resultados obtidos sugerem que as escolas públicas adotem estratégias para que os estudantes pratiquem atividade física regularmente para promoção da saúde.
Motivação nas aulas de educação física no ensino médio	Andrade e El Tassa (2015)	Analisar aspectos que motivavam os adolescentes durante as aulas de educação física	Os resultados demonstram que os estudantes se sentem mais motivados realizando atividades novas e mais desmotivados com atividades repetitivas.
Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana	Oehlschlaeger et al. (2004)	Investigar os fatores associados do sedentarismo com os adolescentes da área urbana	O estudo apontou uma prevalência de 39% de sedentarismo, tendo como pivô o público feminino, pessoas com baixa renda e adolescentes, cujo os pais sejam de baixa escolaridade.
Atividade física e sedentarismo em adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa	Gouveia, Catarina et al. (2007)	Analisar as causas do sedentarismo e suas associações com o excesso de peso nos adolescentes	O estudo verificou que a maioria dos adolescentes não estão tendo um nível recomendável de prática de atividade física, e relatou que as meninas são as mais afetadas.
Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos	Zawadzki et al. (2019)	Verificar os níveis de aptidão e prática de atividade física nos adolescentes.	Praticar atividades físicas 3 vezes ou mais por semana, num nível moderado/intenso, ajuda na melhoria na aptidão cardiorespiratória e outros fatores relacionados a promoção à saúde.
Atividade física, duração do sono, tempo de tela e o desenvolvimento de risco cardiometabólico em crianças e adolescente	Sehn (2024)	Analisar a prática de atividade física, duração do sono e o tempo de tela em fatores que aumentam o risco cardiometabólico nos jovens	Torna-se necessário explorar fatores que causam o risco cardiometabólico e demais situações de atividade física, tempo de tela e qualidade do sono, e a partir disso buscar uma estratégia para melhorar os hábitos saudáveis entre os adolescentes.

Fonte: dados do estudo

A partir da análise dos estudos apresentados no Quadro 1 e 2, observou que grande parte dos autores apresentaram resultados semelhantes, sobre o efeito a prática de atividade física regular nos adolescentes. As informações convergem para a importância da AF para o desenvolvimento físico, psicológico e social, além de outras contribuições essenciais do lazer e da Educação física escolar para a promoção da saúde.

Com isso, o Quadro 3 apresenta resultados convergentes encontrados pós-pesquisa, organizados por tema, autores/ano e principais resultados.

Quadro 3: Resultados Convergentes

<b>Tema</b>	<b>Autores/Ano</b>	<b>Principais Resultados</b>
Promoção da saúde e qualidade de vida	Nahas (2001); Junior e Bier (2008); Silva et al. (2025); Zawadzki et al. (2019); Romero (2012); Lopes e Maia (2004)	Os estudos demonstraram a importância da prática de atividade física de maneira regular, no qual contribui para melhoria de fatores físicos, sociais e mental, além de contribuir na prevenção de doenças crônicas e garantir um estilo de vida saudável.
Lazer e motivação na prática de atividades físicas	Nahas e Garcia (2010); Ferreira e Najar (2005); Andrade e El Tassa (2015); Marzinek e Neto (2004)	Os resultados demonstraram que o lazer e o prazer devem estar interligados para implementação da prática de AF, sendo a motivação um elemento primordial para os adolescentes manterem uma rotina ativa e saudável.
Educação Física escolar e promoção da saúde	Araújo et al. (2010); Severino e Silva (2014); Boas e Machado (2016); Hino et al. (2007)	Os estudos demonstram que a Educação Física escolar deve fornecer um espaço que inclua e ajude os adolescentes a garantir bons hábitos de vida em combate ao sedentarismo, articulando o trabalho pedagógico com o desenvolvimento dos adolescentes.
Sedentarismo e fatores de riscos entre os adolescentes	Sehn (2024); Oehlschlaeger et al. (2004); Gouveia et al. (2007)	Destacaram o aumento do tempo de tela e a desregulação do sono são razões que reduzem o nível de AF e aumentam o nível de sedentarismo, o que eleva o risco de obesidade e outras doenças.

Fonte: dados do estudo

## 4 DISCUSSÃO

Com base nos estudos selecionados, percebe-se que o nível de atividade física em adolescentes está diretamente relacionado com seu estilo de vida, sendo influenciada por péssimos hábitos alimentares e aumento do estresse no dia a dia.

Ao comparar os estudos de campo e de revisão, foi observado que os resultados foram convergentes quanto à identificação dos principais fatores que influenciam o nível de atividade física dos adolescentes. A comparação entre os estudos foi crucial, pois unificou diferentes abordagens metodológicas essenciais para fortalecer o conhecimento da temática.

Para Nahas (2001), muitos indivíduos passam por grandes desafios para serem totalmente saudáveis, incluindo entre outros fatores, altos níveis de estresse durante o dia e alimentação inadequada, que reduzem a prática de atividade física. Neste viés destaca-se a importância de buscar estratégias para regular o nível de atividade física no contexto do gasto energético na prevenção de doenças e na manutenção do estilo de vida saudável, independente da intensidade ou do tipo de exercício (Romero, 2012; Lopes; Maia, 2004).

Observa-se que hábitos maléficos ao estilo de vida têm surgido cada vez mais cedo em adolescentes. O excesso de tempo de tela e a desregulação do sono são gatilhos que reduzem a prática de AF, aumentando o risco da obesidade e outros tipos de doenças. Estudos mostraram que cerca de 39% dos adolescentes são sedentários (Senh, 2024; Oehlschlaeger et al., 2004). Segundo Junior e Bier (2008), o estilo de vida atual tem afetado negativamente saúde dos adolescentes. O Guia sobre o uso de dispositivos digitais (2025) recomenda o controle familiar e o limite de três horas diárias de tempo de tela para adolescentes de 11 a 17 anos, reforçando a ideia do equilíbrio entre AF e tempo de tela.

A inatividade física tornou-se fator relevante para uma taxa negativa para os padrões do estilo de vida dos adolescentes. Por outro lado, realizar exercícios físicos de maneira moderada ou intensa, três vezes ou mais por semana, proporciona ao indivíduo melhorias na saúde, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais, além de ajudar no aprimoramento cardiovascular e cardiorrespiratório nos adolescentes, benefícios que serão cruciais para a vida adulta (Gouveia et al., 2007; Zawadzki et al., 2019; Silva et al., 2025).

Nahas e Garcia (2010), destacam que a atividade física deve estar interligada com o lazer, visto que praticar exercícios prazerosos, torna-se mais fácil incorporá-lo na rotina. A relação entre prazer e movimento contribui para um estilo de vida ativo e mais saudável. De modo complementar, Ferreira e Najar (2005), destacam que a promoção da AF requer planejamento e estratégias adequadas, afim de promover interesse por hábitos de vida mais saudáveis. Nesse sentido, Nahas (2001) destaca a importância do lazer ativo na vida dos adolescentes, pois ajuda os jovens a ter motivação necessária para praticar atividade física e fortalecer a ideia da importância do autocuidado.

No ambiente escolar, Araújo et al. (2010) relatam que devido a redução de AF houve o aumento do sedentarismo e adoção de hábitos alimentares ruins entre os adolescentes e reforça a importância de uma atuação mais positiva dos profissionais de saúde e de Educação Física. Esses profissionais têm papel fundamental na criação de espaço adequado para todos, que promovam interação e reflexão que incentivem uma melhoria das atitudes voltadas para saúde. Nesse contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), destaca que muitos adolescentes consomem muitos produtos ultraprocessados, sucumbidos pelas belas embalagens e o marketing direcionada para público jovem. Esse consumo excessivo torna-se um dos principais fatores relacionados para o alto grau de obesidade e outros tipos de doença nessa faixa etária, evidenciando a necessidade de novas estratégias que integrem AF, lazer e uma alimentação saudável e equilibrada.

A motivação é um fator primordial durante as aulas de educação física, dessa forma ela é necessária para o desenvolvimento cognitivo e para diversão dos estudantes durante as atividades, nesse sentido Andrade e El Tassa (2015), analisaram que os adolescentes se sentem motivados quando os professores apresentavam coisas novas, entretanto se sentiam desmotivados quando era algo repetitivo. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), destaca que a motivação deve estar interligada com o prazer em praticar atividade física, visto que ajuda na contribuição para hábitos saudáveis. De forma complementar, o Guia reforça a importância de praticar AF de maneira regular, independente da intensidade os resultados obtidos proporcionaram aspectos positivos para saúde dos jovens.

A importância das práticas de educação física para a promoção da saúde é destacada por Severino e Silva (2014), que afirmam que a educação física escolar não deve se fixar em apenas transmitir o conteúdo dentro da sala de aula,

demonstrando assim a importância no combate ao sedentarismo e consequentemente para a melhoria na qualidade de vida dos adolescentes. Boas e Machadado (2016), reforçam a importância das aulas de educação física para o desenvolvimento físico, mental e social dos jovens. Os autores destacam ainda que essa tarefa deve ser abordada entre a escola, profissionais da saúde e família, a fim de tornar a prática de AF parte da rotina dos adolescentes e promover uma melhora na qualidade de vida.

Nesse sentido, a criatividade para ministrar os conteúdos é um fator crucial, no qual possibilita que aos alunos tenham mais participações e se sintam mais motivados, gerando assim mais diversão e comprometimento durante as aulas práticas de educação física. (Marzinek; Neto 2004).

Em estudo realizado por Hino et al. (2007), os níveis de atividade física em quatro escolas, mostraram que os meninos apresentaram um comportamento mais ativo em comparação com as meninas durante as aulas de educação física, e destacou que 50% foram em realização de jogos e brincadeiras, visto que a maior parte delas o professor motivava os alunos para participar das atividades. A Base Nacional Curricular Comum (BNCC, 2018), enfatiza que a Educação física escolar deve propor experiências importantes para os adolescentes, ajudando-o em seu desenvolvimento na busca da promoção a saúde. Nesse sentido a Educação Física escolar é fundamental, visto que ela é essencial por desenvolver atividade divertidas que estimulam a participação dos jovens, que se torna muito importante para desenvolvimento de hábitos saudáveis.



## 5 CONCLUSÃO

Este estudo revisou a literatura sobre os efeitos que a prática de atividade física proporciona na vida dos adolescentes. A análise dos estudos evidenciou a importância de praticar atividade física regularmente, pelo menos três vezes por semana, constitui um caminho fundamental para um estilo de vida saudável. Entre os principais benefícios, destacam melhoria nos aspectos físico, social e mental, para uma boa qualidade de vida ao longo prazo. Ressalta-se que muitos adolescentes estão cada vez mais sedentários e propícios a desenvolver doenças, associado com aumento de tempo de tela e a redução drástica do tempo de atividade física e os ciclos de sono. Dessa forma, ser ativo fisicamente representa uma estratégia eficaz para o aprimoramento da saúde cardiovascular, prevenir uma série de doenças e promover uma vida saudável até a fase adulta.

Nesse contexto, com base nos resultados e nos fatores que influenciam a AF em adolescentes, aponta-se a Educação Física escolar como forte aliada, visto que as aulas de educação física oferecem momentos importantes para os estudantes se movimentar de forma lúdica, gastar energia e socializar com os colegas. Nesse viés, cabe ao profissional de educação física desenvolver estratégias pedagógicas para auxiliar e motivar os alunos a participarem de forma mais ativa nas aulas, adotando novas metodologias divertidas e inovadoras. Essa postura contribui para o fortalecimento das relações sociais e saúde mental entre os alunos, favorecendo ao trabalho coletivo e a valorização da prática de atividade física.

Portanto, conclui-se, que prevenir o agravamento do sedentarismo, obesidade e outros tipos de doenças, é crucial a implementação programas que incentivem o adolescente a praticar atividade física regularmente, nessa perspectiva o apoio dos profissionais da saúde e o incentivo da família são elementos importantíssimos para o desenvolvimento dos indivíduos. Essa conduta faz-se importante para que os adolescentes adotem uma modelo de vida mais saudável, obtendo uma alimentação mais equilibrada e aumentando o tempo de atividade física diariamente.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Thiago Eliel; EL TASSA, Khaled Omar Mohamad. **Motivação nas aulas de Educação Física no ensino médio**. Lecturas: Educación Física y Deportes, n. 203, p. 11, 2015.
- ARAÚJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Kleber Araújo; SILVA, Francisco Martins da. **O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes**. Educação Física em Revista, v. 4, n. 2, 2010.
- BOAS, Angela Beatriz Barbosa; MACHADO, Lucio Mauro Braga. **Como a Educação Física e o exercício físico podem auxiliar no combate contra a obesidade em crianças e jovens**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Sant’Ana, Ponta Grossa, 2016.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996: estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm). Acesso em: 3 out. 2025.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Educação é a Base**. Brasília: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 3 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Ensino Médio**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/docman/abril-2018-pdf/85121-bncc-ensino-medio/file>. Acesso em: 25 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2e\\_d.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf). Acesso em: 25 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 25 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia sobre uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/governo-federal-lanca-guia-sobre-o-uso-de-dispositivos-digitais-por-criancas-e-adolescentes>. Acesso em: 25 set. 2025.
- CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.

FERREIRA, Marcos Santos; NAJAR, Alberto Lopes. **Programas e campanhas de promoção da atividade física**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 10, p. 207-219, 2005.

GOUVEIA, Catarina et al. **Atividade física e sedentarismo em adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa**. Acta Pediátrica Portuguesa, v. 38, n. 1, p. 7-12, 2007.

HERNANDES, Flavia; VALENTINI, Meire Pereira. **Obesidade: causas e consequências em crianças e adolescentes**. Conexões, v. 8, n. 3, p. 47-63, 2010.

HINO, Adriano Akira Ferreira; REIS, Rodrigo Siqueira; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. **Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de educação física do ensino médio da rede pública**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 12, n. 3, p. 21-30, 2007.

JUNIOR, S. L. P. S.; BIER, Anelise. **A importância da atividade física na promoção de saúde da população infantojuvenil**. Revista Digital, Buenos Aires, v. 13, p. 51-63, 2008.

LISBOA, Tailine et al. **Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática**. Cadernos Saúde Coletiva, v. 26, n. 4, p. 351-359, 2018.

LOPES, Vitor Pires; MAIA, José Antônio Ribeiro. **Atividade física nas crianças e jovens**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 6, n. 1, p. 82-92, 2004.

MARZINEK, Adriano; NETO, Alfredo Feres. **A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física**. Efdeportes.com, Buenos Aires, v. 11, 2004.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, v. 3, p. 278, 2001.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 24, p. 135-148, 2010.

OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee et al. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana**. Revista de Saúde Pública, v. 38, p. 157-163, 2004.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. **Benefícios da atividade física para saúde mental**. Saúde Coletiva, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Genebra: OMS, 1948. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 3 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescência: definição etária**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 04 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: OMS, 2020.

PRADO, Crisley Vanessa et al. **Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos?** Cadernos de Saúde Pública, v. 30, p. 827-838, 2014.

ROMERO, Alexandre. **Relação da atividade física com estado nutricional e marcadores bioquímicos em adolescentes de escolas públicas de Piracicaba, São Paulo**. 2012. Tese (Doutorado em Nutrição) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

SEHN, Ana Paula. **Atividade física, duração do sono, tempo de tela e o desenvolvimento de risco cardiometabólico em crianças e adolescentes**, 2024.

SEVERINO, Cláudio Delunardo; SILVA, Bianca Maria. **Educação física escolar e a promoção da saúde: um ponto de vista**. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 12, n. 2, p. 77-86, 2014.

SILVA, Alini Oliveira Cassiano da et al. **Exercício e atividade física na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes**. *Caderno Pedagógico*, v. 22, n. 9, p. e18260, 2025.


SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. *Psicologia Argumento*, v. 29, n. 64, 2011.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. **A atividade física na adolescência**. *Adolescência Latinoamericana*, v. 3, n. 1, p. 1, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2010.

ZAWADZKI, Daiane; STIEGLER, Nívea de Freitas Figueiredo; BRASILINO, Fabrício Faitarone. **Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos**. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 13, n. 83, p. 444-453, 2019.

	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

TCC

Assunto:	TCC
Assinado por:	Guilherme Vinicius
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Guilherme Vinicius Almeida da Silva, DISCENTE (202118750009) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 25/11/2025 09:24:16.

Este documento foi armazenado no SUAP em 25/11/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1678873  
Código de Autenticação: 38119d0269

