

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O FORTALECIMENTO DA
AUTOESTIMA DO ADOLESCENTE: UM OLHAR SOBRE O SERVIÇO DE
CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VEÍCULOS (SCFV) NA CIDADE DE
TAPEROÁ/PB.**

Moizés Franco Ferreira¹
UNINTER
moizesfranco@hotmail.com

Edna Câmara Monteiro²
UVA/UNAVIDA
edna_9909@hotmail.com

Maria Aparecida Fernandes Medeiros³
UVA/UNAVIDA
Professora_aparecida@yahoo.com.br

Lusia Lameira⁴
UVA/UNAVIDA
Lameira.lus@gmail.com

RESUMO

O presente estudo partiu do seguinte questionamento de pesquisa: Qual a importância da atividade física para o trabalho de fortalecimento da autoestima e autoimagem de adolescentes atendidos pelo serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB. Para responder a esse questionamento levantamos o seguinte objetivo geral: discutir a relação entre a atividade física, a autoestima e a autoimagem de adolescentes que frequentam o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB. Como objetivos específicos elencamos: identificar as principais atividades desempenhadas pelo profissional educador físico com os adolescentes do SCFV; analisar a influência da atividade física no fortalecimento da autoestima, autoimagem e qualidade de vida de adolescentes atendidos pelo SCFV. Em relação aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo estudo de caso, para qual recorreremos a pesquisa bibliográfica e o estudo de campo, baseado num relato de experiência do autor no serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB. A relevância deste estudo fundamenta-se na importância de pesquisas envolvendo a qualidade de vida dos adolescentes e jovens de nossa sociedade, considerando,

¹ Pedagogia (UNINTER); Licenciado em Química (UEPB); Professor Polivalente do Colégio Santa Terezinha; Secretário escolar da PMCG/PB).

² Mestre em Educação (UEPB); Pedagoga e Psicóloga pela UEPB; Especialista em Gestão Educacional e Educação de Jovens e Adultos pela UFPB e em Recursos Humanos pela UFPE. Professora do curso de Pedagogia da UVA/UNAVIDA; Coordenadora Pedagógica e Gestora Escolar da Rede Municipal de Ensino de Campina Grande (PB).

³ Mestre no PPGFP - Programa de Pós-Graduação em Formação de Professores da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB. Especialista em Formação do Educador pela UEPB. Professora do curso de Pedagogia da Universidade Aberta Vida UVA/UNAVIDA. Orientadora Educacional do Município de Esperança-PB. Professora da Educação Básica (Educação de Jovens e Adultos) do Município de Lagoa Seca-PB.

⁴ Aluna do Curso de Pedagogia da UVA/UNAVIDA.

ainda que este é um tema complexo, que envolve aspectos objetivos e subjetivos, condições e estilos de vida, bem como fatores multidimensionais.

Palavras-Chaves: Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. Atividade Física. Autoestima.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas se evidenciado a preocupação com a manutenção da qualidade de vida da população e ganhou destaque o crescimento acelerado pela busca de hábitos saudáveis. Neste contexto ganhou destaque a prática de atividade física como meio de prevenção de doenças crônico-degenerativas que afligem a população em geral, inclusive cardiopatias coronarianas, artrites, diabetes, câncer, osteoporose, doenças pulmonares crônicas, acidente vascular cerebral e obesidade.

A juventude, por sua vez, também tem procurado nas atividades físicas um meio de atender a busca de um padrão de beleza imposto pela sociedade atual. Muitas vezes essa busca provoca conflitos pessoais e se confrontam com a baixa autoestima tão evidente entre os jovens atualmente. As transformações pelas quais passam os jovens e adolescentes. As mudanças físicas são muito rápidas e ele deixa de ser criança e tem de se adaptar a um novo papel na sociedade. É nesse momento que surge a atração por outros jovens e o medo da rejeição. Como eles ficam mais expostos ao social, as rejeições e frustrações passam a ser vividas com mais frequência (HARTER,1999).

Neste sentido, como a atividade física está também associada ao aumento da alegria, do auto eficácia, do autoconceito, este pode contribuir significativamente para reforçar a autoimagem e a autoestima positiva dos adolescentes. Sallis e Owen (1999) consideram também que a atividade física pode melhorar a saúde psicológica dos jovens em geral, através da influência de variáveis como: o humor, a percepção de stress, a autoestima, o autoconceito, a hostilidade e o funcionamento intelectual. Estimam ainda que, perante a elevada taxa de depressão e suicídio nestas idades, para além de outros distúrbios como a ansiedade e o abuso de substâncias, a atividade física poderá contribuir para a prevenção ou tratamento destas problemáticas.

De acordo com as considerações supracitadas e a experiência, do autor deste estudo, na atuação como educador físico do serviço de convivência e fortalecimento de vínculos SCFV levantamos o seguinte questionamento de pesquisa: *Qual a importância da atividade física para*

o trabalho de fortalecimento da autoestima e autoimagem de adolescentes atendidos pelo serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB.

Para responder a esse questionamento levantamos o seguinte objetivo geral: discutir a relação entre a atividade física, a autoestima e a autoimagem de adolescentes que frequentam o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB. Como objetivos específicos elencamos: identificar as principais atividades desempenhadas pelo profissional educador físico com os adolescentes do SCFV; analisar a influência da atividade física no fortalecimento da autoestima, autoimagem e qualidade de vida de adolescentes atendidos pelo SCFV.

Em relação aos procedimentos metodológicos, trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo estudo de caso, para qual recorreremos a pesquisa bibliográfica e o estudo de campo, baseado num relato de experiência do autor no serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB.

A relevância deste estudo fundamenta-se na importância de pesquisas envolvendo a qualidade de vida dos adolescentes e jovens de nossa sociedade, considerando, ainda que este é um tema complexo, que envolve aspectos objetivos e subjetivos, condições e estilos de vida, bem como fatores multidimensionais.

2. A ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

Atualmente, com o avanço do desenvolvimento das tecnologias da informação, ouve um acentuado aumento do sedentarismo e inatividade física por parte das pessoas, o que tem prejudicado a qualidade de vida das pessoas. Nesse sentido, Tucker & Friedam apud Vieira, (2002), afirmam que a inatividade física constitui-se no fator mais importante para o desenvolvimento da obesidade. Estudos recentes envolvendo indivíduos jovens confirmam que o nível de atividade física está inversamente relacionado à incidência de sobrepeso e obesidade.

O adolescente, também não está imune a realidade atual do sedentarismo. Ele, por estar em uma fase em que “fazer parte de um grupo” constitui um acontecimento de busca de identidade, em uma fase de transição da infância para o mundo adulto, estes costumam utilizar com muita frequência os recursos tecnológicos, ficando horas online, sem saí para atividades físicas, antes comum para essa fase da vida.

Apesar das várias evidências, a maioria dos adolescentes leva uma vida sedentária. Sendo a inatividade física fator determinante a promoção de risco de doenças. Alves (2005) cita estudos epidemiológicos que apontam forte associação entre atividade física ou aptidão física e saúde.

Pesquisas que apontam a inatividade física como um fator de risco para doenças, tais como: cardiovasculares, hipertensão arterial e obesidade, dentre outras doenças. E, que além de diminuir a incidência de fatores de risco, para vários problemas de saúde, contribui ainda no controle da ansiedade, da depressão, das doenças pulmonares obstrutivas crônicas, da asma, além de proporcionar melhor autoestima e ajuda no bem-estar e socialização dos cidadãos. A partir dos dados estatísticos coletados, Alves (2005) concluiu que ser fisicamente inativo durante a adolescência pode aumentar a probabilidade de hábitos sedentários na vida adulta.

Como esclarece o autor, apesar de todas as evidências quanto à importância da atividade física regular, atualmente são poucos os jovens que a tornam uma prática diária. Para Vieira (2002 p 45), “a atividade física auxilia no desenvolvimento do adolescente e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais”. Os jovens têm como prioridades o grupo, a privacidade e a busca por uma identidade. Eles estão mais atentos às novidades virtuais e tecnológicas, o que os afastam de uma convivência natural e ativa. Desta forma, buscam por se relacionar por meios virtuais, isto contribui para o estabelecimento de uma barreira entre os mesmos e o convívio social.

Devide (2002) faz referência a diversos estudos e pesquisas que contribuem para desmistificar a saúde, reconhecendo que, além do médico, o trabalho conjunto dos diversos profissionais deve ter como objetivo “educar” os indivíduos e adotar práticas que otimizem sua saúde e da comunidade. Nesta perspectiva a saúde passa a ser uma questão didático-pedagógica. Em virtude disto, a Educação Física no contexto escolar tem a possibilidade de ampliar o alcance de seus conteúdos, envolvendo aspectos relacionados à educação para a saúde, por meio de incentivos para melhorar o estilo de vida e os hábitos diários, visando à melhoria da qualidade de vida dos alunos.

Para Lazzoli (1998) do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo, dessa forma, para uma melhor qualidade de vida da população. Com isso fica comprovado que para termos adultos saudáveis é necessário incutir nas crianças e adolescentes os benefícios de hábitos saudáveis e atividades físicas pelos resultados positivos para a nossa qualidade de vida.

Caparro (2005) destaca que a preocupação com a higiene e saúde vem desde a Escola Nova, proposta que levava aos professores a pensar a Educação Física a partir de uma concepção biológica, ou seja, fica comprovado que para termos adultos saudáveis é necessário incutir nas crianças e adolescentes os benefícios de hábitos sadios e atividades físicas pelos resultados positivos para a nossa qualidade de vida. Apesar de várias evidências, a maioria dos

adolescentes leva uma vida sedentária. Sendo a inatividade física fator determinante a promoção de risco de doenças.

Quanto aos benefícios para os jovens em termos de relações sociais, compreende-se que articular atividade física e vida social é uma possibilidade que contribui para o desenvolvimento humano, especificamente para o adolescente. Neste sentido, Barbosa (1991) descreve algumas vantagens para a prática do esporte: “estimula a socialização, serve como um antídoto natural de vícios ocasiona maior empenho na busca de objetivos, reforça a autoestima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva a uma menor predisposição a moléstias”.

O que é essencial ressaltar é a mudança de hábitos diários dos adolescentes, os mesmos devem se tornar mais ativos, procurar movimentar-se mais no dia a dia, subir escadas, correr, participar de atividades de lazer ao ar livre. E, não necessariamente deixar os relacionamentos virtuais, mas dosar sua prática. Faz-se necessário construir mecanismos de combate a inatividade física entre os adolescentes na busca de uma melhor qualidade de vida, que favoreça a saúde e a vida social futura. Segundo Hallal et al. (2006, p. 127) “estratégias efetivas de combate ao sedentarismo na adolescência são necessárias devido à sua alta prevalência e sua associação com a inatividade física na idade adulta”.

No adolescente, especificamente, a Educação Física engloba um esforço de adaptação ao corpo e uma reflexão de comportamento corporal. Assim, ela não deve se limitar ao desenvolvimento muscular, e sim levar ao reconhecimento da importância da forma, da dinâmica e do estilo do movimento. O corpo não pode ser considerado apenas um conjunto de ossos e músculos a serem treinados, mas como a totalidade do indivíduo que se expressa através de movimentos, sentimentos e atuações no mundo. Assim, a Educação Física deve levar o adolescente a um dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, a convivência em grupo e um relacionamento intenso com seus pares. As atividades devem ser motivantes e participativas e o corpo um instrumento de contato com os outros. A Educação Física deve permitir, além disso, a aprendizagem sistemática dos esportes, que lhe será útil inclusive na sua vida em sociedade, ajudando-o a descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita. Por fim, deve aliar o cognitivo ao afetivo-vivencial, permitindo a continuidade de seu desenvolvimento global. (DAOLIO, 1998).

2.1. Autoestima na adolescência e a atividade física

O presente estudo adota o conceito de adolescência apoiando-se na faixa etária divulgada pela Organização Mundial da Saúde – OMS (KNIJNIK, 2009) que considera “adolescente” o sujeito que se encontra entre 11 e 19 anos e também, a faixa etária dos 12 aos 18, estabelecida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (CONDECA, 1999), como sendo a fase da adolescência.

De acordo com Tardeli (2011), este período é caracterizado pela busca da identidade para a construção da personalidade do adolescente, nesta fase ele se encontra em um conflito de identidade x confusão de identidade. Bacho e colaboradores (1995 apud RICE, 2000) descrevem a adolescência, sob a perspectiva de Erikson, como sendo uma crise normativa na qual o adolescente deve se esforçar para avaliar os recursos e as responsabilidades, e assim, aprender a utilizá-los para obter um conceito mais claro de quem é e quem quer vir a ser.

A ambiguidade da condição juvenil aliada à busca de uma identidade e de uma perspectiva para sua vida faz com que a sociabilidade ocupe uma posição central na vivência juvenil. Nesse espaço, os adolescentes podem vivenciar novas experiências, criar identificações e laços de solidariedade, meios típicos desta faixa etária para realizar as descobertas necessárias à elaboração de suas identidades e de seus projetos de vida para responder às perguntas: Quem eu sou? Quem eu quero ser? O que eu quero para mim e para a sociedade?

A autoestima é o conjunto de percepções que o indivíduo tem de si mesmo, podendo ser positivas ou negativas, revelando-se através de acontecimentos sociais, emocionais e psicossomáticos. É um juízo pessoal de valor, externado nas atitudes que o indivíduo tem consigo mesmo. A percepção que a pessoa tem de seu próprio valor e a avaliação que faz de si mesmo em termos de competência constituem a autoestima (MARRIEL et al, 2006; SHAFFER, 2005). Adolescentes recebem mais estímulos para acompanhar o padrão de beleza e os costumes da época, esses ensinamentos são transmitidos pela mídia e também por seus pais, professores e amigos. Como não se igualam ao alto padrão de beleza exigido pela sociedade,

De acordo com Bernardo e Matos (2003) e Lintunen (1995), na fase inicial da adolescência, as várias dimensões do autoconceito e da autoestima relacionam-se menos entre si, tornando-se mais diferenciadas e desenvolvendo-se através de processos de comparação social. Assim, uma das questões da adolescência está interligada com a abertura aos outros e simultaneamente à necessidade de compreensão do mundo.

Quando se fala de autoestima no processo educativo, a autora Fernandes (2013), afirma que uma educação que vise o desenvolvimento social, deve estar preocupada com aspectos como respeito, compreensão, autonomia de ideias, desenvolvimento da inteligência do espírito de decisão e de uma elevada autoestima. A baixa estima, de acordo com Fernandes (2013), causa

nos alunos o desinteresse pelas atividades propostas, notas baixas, cansaço, dificuldade de convivência, complexo de inferioridade, tristeza, agressividade e timidez. Portanto, possibilitar ao aluno uma elevada autoestima é importante, tendo em vista que permitirá ao mesmo se sentir aceito, compreendido e respeitado, criando um ambiente de confiança que contribuirá no processo de ensino aprendizagem, bem como de permanência na escola.

Segundo Poli (2003), discutir a questão da autoestima passa necessariamente pela proposta de um projeto político pedagógico que permita a promoção de princípios de solidariedade e identidade de classe. Não é possível transformar a autoestima fora de sua trama social. Mas não só isso. Tal como vemos, a escola é um lócus importante de humanização, ou seja, de construção da consciência, tanto em seus aspectos cognitivos (apropriação crítica de conteúdos e operações) como afetivos e éticos (FRANCO, 2009, p. 331).

Fernandes (2013), também destaca que os alunos aprendem melhor quando estão satisfeitos com sua autoimagem e quando mantém bons sentimentos com relação a escola e aos colegas, sendo assim, destaca que o professor torna-se um referencial, onde no processo educativo poderá contribuir de forma positiva ou negativa por se encontrar diretamente ligado ao aluno no seu cotidiano escolar.

A prática de atividade física é fundamental em qualquer idade, e na adolescência ela se faz muito importante porque é neste período que ocorre diversas mudanças com o corpo, mudanças emocionais e até mesmo no comportamento do indivíduo. Os Benefícios da Atividade Física na Adolescência também vêm chamando muito atenção de médicos e dos próprios jovens que não deixam de fazer exercícios, mas na maioria das vezes pensando em deixar o corpo sarado e não se preocupando com o bem-estar, mesmo assim fazem um grande bem a saúde sem perceberem.

Os jovens que praticam atividade física são mais produtivos e não ficam depressivos, pois a depressão vem sendo um problema na vida dos jovens por causa da fase de transição que eles passam e muitas vezes se sentem pressionados por causa do futuro incerto. A atividade física aumenta a autoestima e faz com eles conheçam o próprio corpo, diminui o excesso de peso fazendo com que a obesidade não os incomode, pois ela vem sendo um fator agravante entre as crianças e jovens que fazem parte desse mundo inovador.

Nesse sentido, Sallis e Owen (1999) consideram também que a atividade física pode melhorar a saúde psicológica dos jovens em geral, através da influência de variáveis como: o humor, a percepção de stress, a autoestima, o autoconceito, a hostilidade e o funcionamento intelectual. Estimam ainda que, perante as elevadas taxas de depressão e suicídio nestas idades,

para além de outros distúrbios como a ansiedade e o abuso de substâncias, a atividade física poderá contribuir para a prevenção ou tratamento destas problemáticas

A escola e os programas de convivência, por sua vez, são espaços institucionais de convivência social que acolhe a crianças ou jovem durante relevante parte de sua vida, com grande potencial para influenciar na adoção de modos de vida mais saudáveis. Os escolares empoderados podem estimular mudanças em suas famílias, fomentando novos hábitos alimentares e de atividade física. Os programas educacionais desenvolvidos nas escolas têm apresentado resultados satisfatórios para a melhoria das condições de saúde, como aumento no nível de conhecimento sobre alimentação e da prática de atividade física.

3. O SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS NA CIDADE DE TAPEROÁ/PB: UM OLHAR SOBRE O TRABALHO DE FORTALECIMENTO DA AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES POR MEIO DA ATIVIDADE FÍSICA.

O Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) na cidade de Patos (PB) é um conjunto de serviços realizados em grupos, de acordo com o seu ciclo de vida, e que busca complementar o trabalho social com famílias e prevenir a ocorrência de situações de risco social. O programa atende a adolescentes e jovens de 14 a 17 anos. Oportunizando serviço socioeducativos para o fortalecimento da convivência familiar e comunitária, que contribui para o retorno ou permanência dos adolescentes e jovens na escola, por meio do desenvolvimento de atividades que estimulem a convivência social, a participação cidadã e uma formação geral para o mundo do trabalho. Em sua maioria, são jovens cujas famílias são beneficiárias do Programa Bolsa Família, estendendo-se também aos jovens em situação de risco pessoal e social.

A partir da experiência de alguns anos atuando como educador deste Serviço, foi possível perceber a importância que este atendimento tem para o público adolescente, pois através do atendimento diário pode-se acompanhar, estimular e proteger estes alunos. Neste sentido faz-se necessário sempre estar avaliando a manutenção ou não de determinadas oficinas. Verificar se as mesmas estão contribuindo no processo de emancipação, propiciando novos conhecimentos e habilidades, atuando no sentido preventivo nas situações de vulnerabilidade a que estão expostos os educandos.

Durante as oficinas culturais e esportivas são evidenciadas atividades que proporcionam situações de interação e descontração e durante estas, percebe-se o esforço das educadoras no sentido de estimular os adolescentes a participarem das atividades propostas na oficina, sendo

que nem sempre obtêm êxito. Na oficina há grande rotatividade de alunos, pois optam pela atividade e no decorrer alguns acabam não querendo mais permanecer, quando questionados relatam preferir atividades externas como futebol porque ficam mais livres e gostam mais de esportes do que de atividades internas. Para uma melhor efetividade destas ações socioeducativas, estabelecem-se parcerias com a escola, com a família, com a comunidade, com toda a rede de atendimento à criança e ao adolescente.

As atividades físicas realizadas com s alunos atendidos pelo programa visa não só a busca pela qualidade de vida e saúde, mas, também o fortalecimento da autoestima e da identidade dos jovens participantes. As atividades desenvolvidas, também buscam estimular o protagonismo social, promovendo capacidades e autonomia, objetivando a construção de novos conhecimentos e formação de atitudes e valores que reflitam no desenvolvimento integral dos adolescentes, desenvolvendo habilidades para uma boa convivência em sociedade.

Ao longo do desenvolvimento das atividades no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos na Cidade de Taperoá/PB podemos observar que os jovens e adolescentes participantes consideraram a aparência importante, auto avaliando-se negativamente, resultando daí insatisfação corporal, humor negativo e uma baixa autoestima, devido à insatisfação com a sua aparência.

Acredita-se que o esporte, ou atividades físicas praticadas regularmente pode auxiliar os adolescentes a entenderem melhor suas limitações físicas corporais e de acordo com Castelanni (1988) a prática do esporte contribui para o desenvolvimento do senso de identidade, da autoestima, do autoconceito, da autoconfiança, da visão do futuro, do projeto e do sentido da vida, da autodeterminação, do auto realização e da busca de plenitude humana por parte dos jovens. Pode propiciar a melhora da autoestima, pois trabalha a respiração (influência para o estado de ânimo), toque (descoberta), movimento (sensação de liberdade) e controle da agressividade (canalizando determinadas atitudes e decisões para um aspecto positivo).

A promoção da autoestima ocorre a partir da percepção de competência e da competência real em favorecer a autoconfiança, e esta tem potencial para melhorar aspectos dimensionais do autoconceito e da autoestima da pessoa (CARVALHO E CARQUEJO, 2004). Portanto, consideramos extremamente importantes educadores que realizem um trabalho conjunto a fim de amenizar os transtornos psicológicos que os adolescentes encontram durante a puberdade, enfatizando que a prática da atividade física pode auxiliar na construção da autoimagem, auxiliando no desenvolvimento de autoimagem e autoestima, abrindo caminhos para a aquisição de autonomia e confiança resultando em crescimento pessoal e social.

Outro dado relevante na prática de exercícios físicos, observado no SCFV foi a sua relação com atividades lúdicas e em grupo com outros adolescentes. Os estudantes se engajam com mais facilidade em esportes, jogos e ginástica na companhia de outros jovens. Mais especificamente, os participantes encontraram como fator principal de incentivo à prática de atividade física a diversão e a promoção da saúde compartilhadas com amigos e pares, pois quando chega a puberdade, o adolescente não se contenta mais apenas com a família e busca fora de casa outras referências para se formar como sujeito. É por isso que, nessa hora, os amigos crescem em importância. Por meio deles, o jovem exercita papéis sociais, se identifica com comportamentos e valores e busca segurança para lutar contra a angústia da solidão típica da fase. Nesse sentido, acreditamos que os educadores físicos envolvidos no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos na Cidade de Taperoá/PB pode oferecer desafios e instigar a criatividade do aluno através da exploração das potencialidades do esporte para este fim. Com isso, pode-se dizer que esta temática contribui para uma melhor formação integral de crianças, adolescentes e jovens, uma vez que explora a potencialidade do esporte atual em contribuir em termos de crescimento e melhora de habilidades motoras, até socialização e melhora do autoconceito e autoestima.

Enquanto profissional do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos na Cidade de Taperoá/PB considero extremamente importante fortalecer o desenvolvimento de estratégias com o objetivo de aumentar a prática de atividades físicas dos jovens atendidos pelo programa. Nesse sentido, esta pesquisa sugere a organização e intensificação de atividades que estimulem e criem condições para a prática de atividades físicas tanto durante as aulas quanto aquelas extracurriculares. Incluir, em especial, nas atividades extracurriculares, passeios temáticos, brincadeiras no parque e caminhadas ecológicas ao ar livre e outras práticas congêneres. Além disso, ouvir os jovens a respeito de atividades que eles gostariam que fossem desenvolvidas pode ajudar na adesão às mesmas. Quando os jovens se envolvem nas ações os resultados são mais eficazes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve como principal objetivo discutir a relação entre a atividade física, a autoestima e a autoimagem de adolescentes que frequentam o serviço de convivência e fortalecimento de vínculos na cidade de Taperoá/PB. Portanto, este estudo permitiu refletirmos sobre como o papel da atividade física no trabalho que proporcione o desenvolvimento da autoestima entre adolescentes e jovens e situação de risco.

Neste sentido, planejar aulas de Educação Física, envolve uma ação abrangente, que possibilite a vivência em torno dos diferentes elementos da cultura corporal, contribuindo para o desenvolvimento de aspectos não somente físicos e motores, mas também, cognitivos, afetivos, sociais, culturais, éticos, políticos..., enfim, aspectos necessários ao desenvolvimento humano dos adolescentes. Programas semelhantes ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos da Cidade de Taperoá/PB podem ser uma forma inovadora, interessante e motivante de desenvolvimento do auto percepção e de promoção da atividade física entre os adolescentes, pelo que futuras intervenções devem incorporar este conhecimento.

Com isso, pode-se dizer que esta temática contribui para uma melhor formação integral de crianças, adolescentes e jovens, uma vez que explora a potencialidade do esporte atual em contribuir neste contexto. Entretanto, alguns dos grandes desafios para desenvolver este trabalho referem-se às inquietações de cunho ideológico e as dificuldades de sistematizar os conhecimentos da área para a construção da formação humana em esportes. Nesse sentido, sugere-se que novas pesquisas possam ser realizadas abordando esse tema, a fim de ampliar e consolidar as evidências dos benefícios da prática esportiva para a população em questão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, João Guilherme Bezerra (et all) **Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta**. Ver Bras Med Esporte_ Vol. 11, N°5- Set/Out, 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbmet/v11n5/27591.pdf>. Acesso em março de 2018.

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência Normal: Um enfoque Psicanalítico**. Porto Alegre: Artmed, 1981. Disponível em: https://issuu.com/wesleyhenriquedesouza/docs/adolescencia_normal_um_enfoque_p. Acesso em fevereiro de 2018.

BARBOSA DJ. **O adolescente e o Esporte**. In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. Tratado de adolescência: um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura médica, 1991.

CAPARRO, Francisco Eduardo. **Entre a Educação Física na Escola e a Educação Física da Escola: Educação Física como Componente Curricular**. 2ª ed. Campinas –SP: Autores Associados, 2006 (Coleção Educação Física e Esportes).

Carvalho, C. & Carquejo, D. (2004). **A satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima em jovens adolescentes dos 14 aos 17 anos**. (Acedido em 15 de julho de 2014 em: http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR4616d58641f2b_1.pdf) . Acesso em abril de 2018.

Castelanni, F. L. (1988). **Educação Física no Brasil: A história que não se conta**. Campinas: Papyrus.

DEVIDE, F.P. **Educação física, qualidade de vida e saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção.** Revista Movimento. V.8, n.2, p.77-84. Porto Alegre, 2002.

Daolio J. **A importância da Educação Física para o adolescente que trabalha - uma abordagem psicológica.** Revista Paulista de Educação Física 1998; 12: 210-15.

HALLAL, Pedro Curi; BERTOLDI, Andréa Dâmaso; GONCALVES, Helen and VICTORA, Cesar Gomes. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade.** Cad. Saúde Pública [online]. 2006, vol.22, n.6, pp. 1277-1287. ISSN 0102-311X. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2006000600017>. Acesso em abril de 2018.

HARTER, S. (1999). **The construction of the self: A developmental perspective.** New York: The Guilford Press. Disponível em: www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000125&pid=S1645-0086201200020000900024&lng=pt. Acesso em Fevereiro de 2018.

LAZZOLI, José K. [et al] **Atividades Física e Saúde: na Infância e Adolescência.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V. 04 n.04 Niterói jul/ago.1998. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>. Acesso em abril de 2018.

MARRIEL, L. C. et al, **Violência escolar e autoestima de adolescentes.** Curitiba; CLAVES 2006.

Matos, M., Gonçalves, A., Reis, C., Simões, C., Santos, D., Diniz, J., Lebre, P., Dias, S., Carvalhosa S. & Gaspar T. (2003). **A Saúde dos Adolescentes Portugueses. Quatro Anos Depois.** Lisboa: Edições FMH.

RICE, F.P. (2000). **Adolescencia:** Desarrollo, relaciones y cultura. Madri: Prentice Hall.

RIBEIRO, L. **Autoestima - Aprendendo a gostar mais de você.** Belo Horizonte: Leitura, 2002..

SALLIS J, Owen N. (1999). Physical Activity & Behavioral Medicine. London: Sage Publications Inc. Sleaford M, Warburton P (1992). Physical activity levels of 5-11- year-old children in England as determined by continuous observation. Research Quarterly for Exercise and Sport.

SHAFFER, D. **Psicologia do Desenvolvimento. Infância e adolescência;** São Paulo; 2005.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro, PRIORE, Sílvia Eloiza y FISBERG, Mauro. **A atividade física na adolescência.** Adolesc. Latinoam. [online]. Ago. 2002, vol.3, no.1 [citado 30 Outubro 2011], p.0-0. Disponível em: http://raladolec.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141471302002000100007&lng=es&nrm=iso. Acesso em março de 2018.