



ISSN 1983-0173

AS CONSEQUÊNCIAS DO ABUSO DO ÁLCOOL NA SOCIEDADE: REVISÃO DE LITERATURA

Bárbara Gabriele Sales da Silva¹; Bárbara Kellen Alves dos Santos¹; Jeziel Batista da Silva¹; Mariane de Lima Machado¹; Regiane de Souza Martins^{1*}; Ana Paula Bernardi Portilho¹

¹ Educação Física, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, Minas Gerais, Brasil.

O consumo de álcool entre os adolescentes tem se tornado cada dia mais crescente, devido ao seu acesso rápido e fácil. Os jovens consomem álcool em casa, ou na rua através de amigos mais velhos, segundo o IBGE cerca de 1,5 milhões de adolescentes com idade entre 13 e 14 anos, já tiveram contato com as bebidas alcoólicas. Levando em consideração que os adolescentes não possuem conhecimento sobre o próprio corpo e que geralmente é a partir dos 14 e/ou 15 anos que começam a ter um olhar mais crítico e procurar por alternativas para mudá-lo, o objetivo deste trabalho é refletir sobre do tema, especificamente sobre como as substâncias alcoólicas podem afetar o corpo e como os exercícios físicos podem ser uma alternativa para evitar tal consumo. O professor de Educação Física conhecedor sobre tal ação pode e deve ganhar destaque, já que pode incentivar os seus alunos durante suas aulas dentro das escolas. Dessa forma, o professor como mediador, por sua vez, pode sugerir como forma de prevenção que os alunos pratiquem exercícios físicos, em: academias, escolas de futebol, natação e afins, e promover nas escolas ações como desafios e palestras voltados para o tema, a fim de obter um resultado positivo, já que, a prática dessas atividades são capazes de liberar a endorfina que age no cérebro proporcionando a sensação do prazer e relaxamento.

Palavras-chave: Álcool; Atividade Física; Adolescentes; Ingestão; Consequências

