

MOTIVOS DE ADERÊNCIA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

MOTIVES OF ADHERENCE TO PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS

RAZONES DE ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

Siomara Aparecida da Silva

<https://orcid.org/0000-0001-7590-9129> 

<http://lattes.cnpq.br/8239101448086758> 

Universidade Federal de Ouro Preto (Ouro Preto, MG – Brasil)

siomarasilva@ufop.edu.br

Stefany de Paula Gomes

<http://orcid.org/0000-0002-1372-2737> 

<http://lattes.cnpq.br/4282014610382364> 

Universidade Federal de Ouro Preto (Ouro Preto, MG – Brasil)

stefanytdv@gmail.com

João Marcelo Niquini Caríssimo

<https://orcid.org/0000-0002-6802-1030> 

<http://lattes.cnpq.br/7184439691265243> 

Universidade Federal de Viçosa (Viçosa, MG – Brasil)

joamarceloniquini@gmail.com

Resumo

O presente estudo verificou os motivos que levam jovens estudantes a aderirem à prática de atividade física. A amostra foi constituída por 489 escolares do 3º ano do ensino médio de Minas Gerais (179 do sexo masculino e 310 do sexo feminino), com idade entre os 16 e 19 anos. Os dados foram obtidos através de questões sociodemográficas e do uso dos questionários IPAQ e IMPRAF-54. Para a análise de dados foi utilizado o software estatístico SPSS 20, com estatística descritiva, comparativa (Teste T-student, Anova com Bonferroni) e correlacional (Pearson e Spearman). Apenas 47.6% da amostra praticam atividade física, sendo o futebol mais praticado pelos rapazes (34.7%) e a musculação pelas moças (8.2%). As dimensões motivacionais mais pontuadas para a prática de atividade física foram a saúde e o prazer, e a menos pontuada foi a competitividade. As comparações em função do sexo e idade apresentaram diferenças significativas na motivação e no nível de atividade física. Também foram encontradas correlações significativas entre os dois questionários, sendo que a dimensão prazer apresentou maior correlação com os dias totais de atividades. Conclui-se que os principais fatores motivacionais para a prática são advindos do interesse à saúde e ao prazer.

Palavras-chave: Jovens; Atividade Física; Motivação; Saúde; Prazer.

Abstract

The present study verified the reasons that lead young students to adhere to the practice of physical activity. The sample consisted of 489 students from the 3rd year of secondary education in Minas Gerais (179 males and 310 females), aged between 16 and 19. Data were obtained through sociodemographic and use of the IPAQ and IMPRAF-54 questionnaires. Statistical software SPSS 20 was used for data analysis, with descriptive, comparative (T-student, Anova with Bonferroni) and correlational (Pearson and Spearman) statistics. Only 47.6% of the subjects practice physical activity, with soccer being more practiced by boys (34.7%) and bodybuilding by girls (8.2%). The most scored motivational dimensions for the practice of physical activity were health and pleasure, and the less scored was competitiveness. Comparisons regarding sex and age showed significant differences in motivation and



level of physical activity. Significant correlations were also found between the two questionnaires, and pleasure dimension showed higher correlation with the total days of activities. It concludes that the main motivational factors for the practice are of interest for health and pleasure.

Keywords: Young People; Physical Activity; Motivation; Health; Pleasure.

Resumen

El presente estudio verificó los motivos que llevan a los jóvenes estudiantes a adherirse a la práctica de actividad física. La muestra estuvo compuesta por 489 estudiantes del 3º año de educación secundaria de Minas Gerais (179 varones y 310 mujeres), con edades entre 16 y 19 años. Los datos fueron obtenidos a través de cuestionarios sociodemográficos y el uso de los cuestionarios IPAQ e IMPRAF-54. Para el análisis de los datos se utilizó el software estadístico SPSS 20, con estadística descriptiva, comparativa (T-student, Anova con Bonferroni) y correlacional (Pearson y Spearman). Sólo el 47,6% de los sujetos practica actividad física, siendo el fútbol más practicado por los chicos (34,7%) y el culturismo por las chicas (8,2%). Las dimensiones motivacionales más puntuadas para la práctica de actividad física fueron la salud y el placer, y la menos puntuada fue la competitividad. Las comparaciones en cuanto a sexo y edad mostraron diferencias significativas en la motivación y el nivel de actividad física. También se encontraron correlaciones significativas entre los dos cuestionarios, y la dimensión placer mostró mayor correlación con el total de días de actividades. Se concluye que los principales factores motivacionales para la práctica son de interés para la salud y el placer.

Palabras clave: Jóvenes; Actividad Física; Motivación; Salud; Placer.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física proporciona diversos benefícios para o ser humano, como por exemplo: prevenção de doenças crônico-degenerativas (obesidade, dislipidemias, diabetes mellitus tipo II), a promoção da saúde, a qualidade de vida, a condição motora e, aquisições de padrões estéticos (Ceschini *et al.*, 2016; Codonhato *et al.*, 2017; Lima *et al.*, 2017). De acordo com Brasil (2021): "Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas."

Segundo Strong *et al.* (2005) e Ré (2011), durante a primeira infância (período de 3 a 6 anos) e o meio da infância (de 6 a 11 ou 12 anos) as atividades gerais de movimento desenvolvem padrões e habilidades motoras que são refinadas no processo de crescimento e desenvolvimento. A progressão das habilidades básicas para padrões mais complexos de movimento promove o desejo pela prática e a motivação para sua continuidade, proporcionando melhora do desempenho físico em todos seus aspectos e índices satisfatórios de aptidão física (Ré, 2011; Saraiva; Lopes, 2019). Portanto, a coordenação motora apresenta-se como preditora da permanência na prática da atividade física que recompensa com questões de qualidade para a vida (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013; Oliveira *et al.*, 2017; Han *et al.*, 2018).





A adolescência como período transitório para a fase adulta também se apresenta determinante para a continuidade da prática de atividade física assegurando padrões saudáveis ao longo da vida (Guedes *et al.*, 2001; Han *et al.*, 2018; Lima *et al.*, 2017).

Apesar das informações e do reconhecimento da importância da atividade física, a prevalência de inatividade física ainda é grande entre os jovens (Ceschini *et al.*, 2016; SILVA *et al.*, 2016; Lopes *et al.*, 2018; Silva *et al.*, 2012; Tassitano *et al.*, 2007). Dentre os fatores que afetam diretamente o nível de atividade física desta população, podemos citar o processo de urbanização, que ao limitar a prática de atividades fora de casa, fazem com que os indivíduos substituam atividades cotidianas por atividades sedentárias, como o uso equivocado das tecnologias (DIAS *et al.*, 2014), e a exposição a comportamentos de risco à saúde (alimentação inadequada e consumo de drogas) (Farias Junior; Lopes, 2008). Além disso, a falta de aderência à prática de atividade física também pode estar relacionada com questões motivacionais e sociais (Romero *et al.*, 2017; Batista *et al.*, 2023).

Partindo da concepção da Teoria da Autodeterminação (TAD) (Ryan; Connell; Deci, 1985) um sujeito pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser motivado durante a prática de qualquer atividade de diferentes maneiras e situações (Balbinotti *et al.*, 2011; Neves *et al.*, 2023). Conhecer e entender os motivos que levam os jovens a praticarem, ou não, determinada atividade física, pode aumentar as possibilidades de ingresso e permanência na prática. Além disso, informações confiáveis a respeito da motivação à prática de atividade física, permitem a treinadores e professores planejarem e orientarem seus treinos e aulas de forma mais adequada, respeitando os diferentes contextos e interesses (Balbinotti; Barbosa, 2008; Balbinotti; Capozzoli, 2008; Neves *et al.*, 2023).

Por exemplo, o estudo de Neves *et al.* (2023) analisaram em 122 jogadores de futsal, de ambos os sexos, os principais motivos que levaram crianças e jovens à permanência na prática de futsal. Os fatores motivacionais mais relatados foram com relação a Saúde e ao Prazer, os aspectos ligados ao Controle do Estresse e Estética obtiveram menos considerações.

Dentro do trabalho do professor o aluno deve ser levado em conta de forma completa, obviamente, planejando e executando as aulas de forma sistematizada e respeitando os momentos de desenvolvimento (Batista *et al.*, 2023), entretanto, levando em conta o contexto que está inserido (Borré; Reverdito, 2020). Nesse contexto, é válido por questões pedagógicas, didáticas, estratégicas e metodológicas, entender os “porques” dos jovens de modo geral apresentam um nível de atividade física inadequado, e conseqüentemente,





compreender a visão deles sobre a aderência para com a prática. Com isso, o objetivo do estudo foi verificar os motivos que levam os jovens estudantes a aderirem à prática de atividade física.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Abordagem Metodológica, Contexto da Pesquisa e Participantes

O presente estudo é classificado como quantitativo, com parte descritiva, comparativa e correlacional (Thomas; Nelson; Silverman, 2007), devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do pesquisador principal, pelo número CAAE: 0049.0.238.000-11.

Sujeitos com menos de 16 ou mais de 19 anos e que não passaram pela validade das respostas do questionário IMPRAF-54 foram excluídos da amostra. Por motivos éticos, foi garantido o anonimato das escolas e dos alunos participantes.

A amostra foi constituída por 489 alunos do 3º ano do ensino médio de instituições públicas, do período diurno, de duas cidades de Minas Gerais, da região dos Inconfidentes, regularmente frequentes nas instituições de ensino, com idade entre 16 e 19 anos (17.29 ± 0.66), sendo 179 do sexo masculino (36.6%) e 310 do sexo feminino (63.4%).

Técnica e Instrumento de Coleta de Dados

Um dos instrumentos utilizados na pesquisa foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - versão curta (Matsudo *et al.*, 2001), que avalia o nível de atividade física realizada pelo sujeito com base na sua última semana. O IPAQ versão curta, de acordo com Guedes, Lopes e Guedes (2005), é composto por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física de intensidades leve à vigorosa. Além dos quesitos frequência de atividade, dias totais na semana, e atividades totais, o IPAQ também computou dados de atividade truncada e do volume de atividades semanais. O truncamento dos dados tenta normalizar a distribuição de níveis de atividade que geralmente são distorcidos em conjuntos de dados populacionais grandes. Portanto, a atividade truncada diz respeito à separação dos grupos em que todas as variáveis de tempo de caminhada, atividade moderada e vigorosa que excedam '180 minutos'





sejam recodificadas, para ser igual a '180 minutos' em uma nova variável. Esta regra permite que um máximo de 21 horas de atividade em uma semana seja relatado para cada categoria. Já o volume de atividade é computado atribuindo-se peso a cada tipo de atividade de acordo com sua exigência energética, definida em METs (Equivalente Metabólico de Tarefas), e multiplicando a quantidade de METs dessa atividade pela quantidade de minutos que ela foi praticada na semana. Assim, tem-se o volume da atividade em MET- minuto.

Para a análise completa do IPAQ é preciso entender dois conceitos: atividade truncada e MET total. O truncamento dos dados tenta normalizar a distribuição de níveis de atividade que geralmente são distorcidos em conjuntos de dados populacionais grandes. Portanto, a atividade truncada diz respeito à separação dos grupos em que todas as variáveis de tempo de caminhada, atividade moderada e vigorosa que excedam '180 minutos' sejam recodificadas, para ser igual a '180 minutos' em uma nova variável. Esta regra permite que um máximo de 21 horas de atividade em uma semana seja relatado para cada categoria. Já o MET (Equivalente Metabólico de Tarefas) define-se como a taxa metabólica de repouso, a energia necessária para suprir as necessidades metabólicas em repouso, normalmente em posição sentada e em modo muito tranquilo, correspondendo, em média, a cerca de 3,5ml/kg/min de consumo de oxigênio para um indivíduo adulto (Ribeiro; Gaia, 2018).

O outro instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54) - versão curta, criado e validado por Barbosa (2006), este inventário avalia seis das possíveis dimensões associadas à prática regular de atividade física e/ou esporte, sendo elas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. As respostas aos itens deste inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de "isto me motiva pouquíssimo" (1) a "isto me motiva muitíssimo" (5) (Balbinotti; Barbosa, 2008). Para sua avaliação, somam-se as respostas (valores de 1 a 5) obtidas das oito colunas. A soma desses valores corresponde aos escores brutos de cada dimensão, quanto maior o valor, mais motivado, podendo variar de 8 a 40 pontos. Possui ainda uma escala de verificação, que permite avaliar o nível de atenção do sujeito durante sua aplicação. Essa escala se dá pela repetição de seis itens, um de cada dimensão, de forma aleatória, no final do questionário. Então é feita uma análise das diferenças entre as respostas, e se o valor obtido for maior que sete, trata-se de uma resposta pouco confiável.





Foram elaboradas também questões de caráter sociodemográfico: idade, sexo, escolaridade, participação nas aulas de Educação Física, prática de atividade física ou esportiva fora da escola, entre outras que permitiram avaliar os tipos de atividade física realizada pelos participantes.

Os procedimentos éticos foram atendidos com a devida utilização dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido para os maiores de idade e o Termo de Assentimento para os menores. Os estudantes responderam aos questionários na própria sala de aula, dentro do horário escolar, com a leitura e explicação dos mesmos pela pesquisadora.

Análise de Dados

A análise dos dados foi realizada através do software estatístico SPSS 20. A normalidade foi testada através de Kolmogorov-Smirnov. Sendo normais, foram utilizadas estatísticas descritivas com tendências centrais. A comparação entre os sexos foi feita através do teste T- student, para as idades teste de Anova com Post-Hoc de Bonferroni ($p \leq 0.05$), e para a correlação utilizou-se os testes Pearson e Spearman.

RESULTADOS

No presente estudo os sujeitos da amostra estudavam em escolas que têm aulas de Educação Física na matriz curricular por 100 minutos semanais, sendo de 85.1% a participação geral dos alunos. Somente 6% dos estudantes do sexo masculino não participam das aulas em comparação a 20.2% das estudantes do sexo feminino. Quando questionado à amostra sobre a prática de atividade física ou esportiva fora da escola, 47.6% relataram praticar algum tipo de atividade. Essa prática nas atividades está representada na tabela 1. A atividade mais praticada entre os rapazes foi o futebol (34.7%) e entre as moças a musculação (8.2%). Do total da amostra, 51.3% não praticavam nenhum tipo de atividade física, sendo o maior percentual entre as moças em relação aos rapazes.



**Tabela 1** – Atividades físicas praticadas fora do ambiente escolar

Atividades praticadas	Rapazes (100%)	Moças (100%)	Total da amostra (100%)
Futebol	34,7	6,0	16,8
Voleibol	1,6	2,8	2,4
Basquete	3,2	1,6	2,2
Handebol	2,6	1,9	2,2
Ciclismo	4,7	0,0	1,8
Natação	2,1	0,3	1,0
Atletismo	0,5	0,0	0,2
Musculação	10,0	8,2	8,9
Lutas	3,2	5,7	4,7
Ginásticas / dança	1,1	4,7	3,4
Caminhada e corrida	1,6	1,9	1,8
Crossfit	0,0	1,3	0,8
Não praticam	28,9	64,7	51,3
Outras atividades	5,8	0,9	2,8

Fonte: construção dos autores.

Na tabela 2, foi verificado a diferença significativa entre os sexos no nível de atividade física dos jovens nos quesitos do IPAQ. Os rapazes apresentam seus quantitativos de atividade física significativamente superior comparado aos das moças.

Tabela 2 – Comparação entre os sexos no nível de atividade física

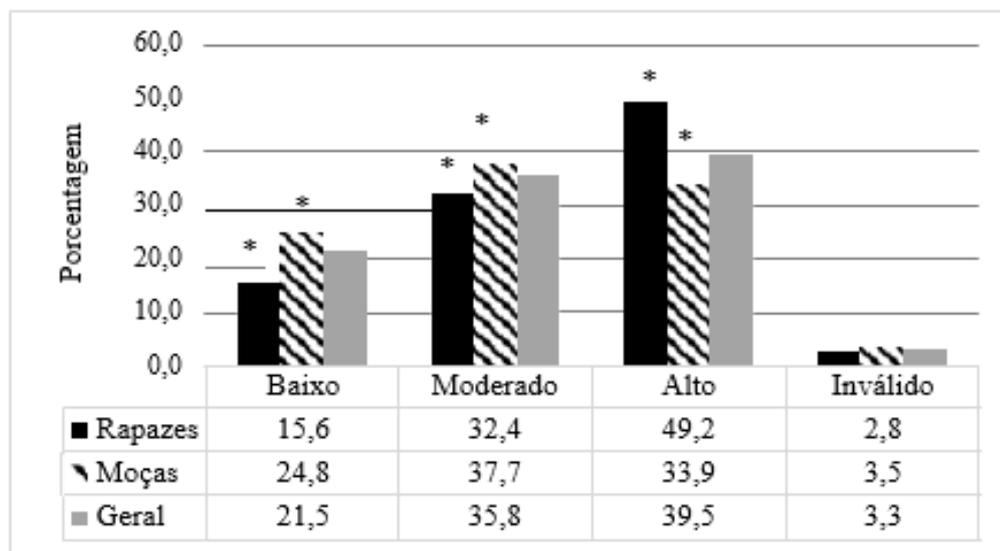
IPAQ – curto	Rapazes	Moças	p Valor
Frequência de atividades	9.99 ± 4.74	8.46 ± 4.72	0.001*
Dias totais na semana	6.25 ± 1.56	5.82 ± 1.96	0.008*
Atividades Totais	215.98 ± 180.50	171.8 ± 172.01	0.008*
Atividade truncada total	192.89 ± 119.96	153.94 ± 118.44	0.001*
Volume de atividade (MET-minuto)	3905.52 ± 3289.01	2761.44 ± 2929.24	0.001*

Nota: *diferença significativa ($p \leq 0.05$).

Fonte: construção dos autores.

A porcentagem de alunos de acordo com as categorias de classificação do IPAQ separado por sexos e a amostra geral é apresentada no gráfico 1. Ao comparar a classificação para o nível de atividade física foram encontradas diferença significativa entre todas as categorias ($p \leq 0.05$) e entre os sexos em cada categoria.

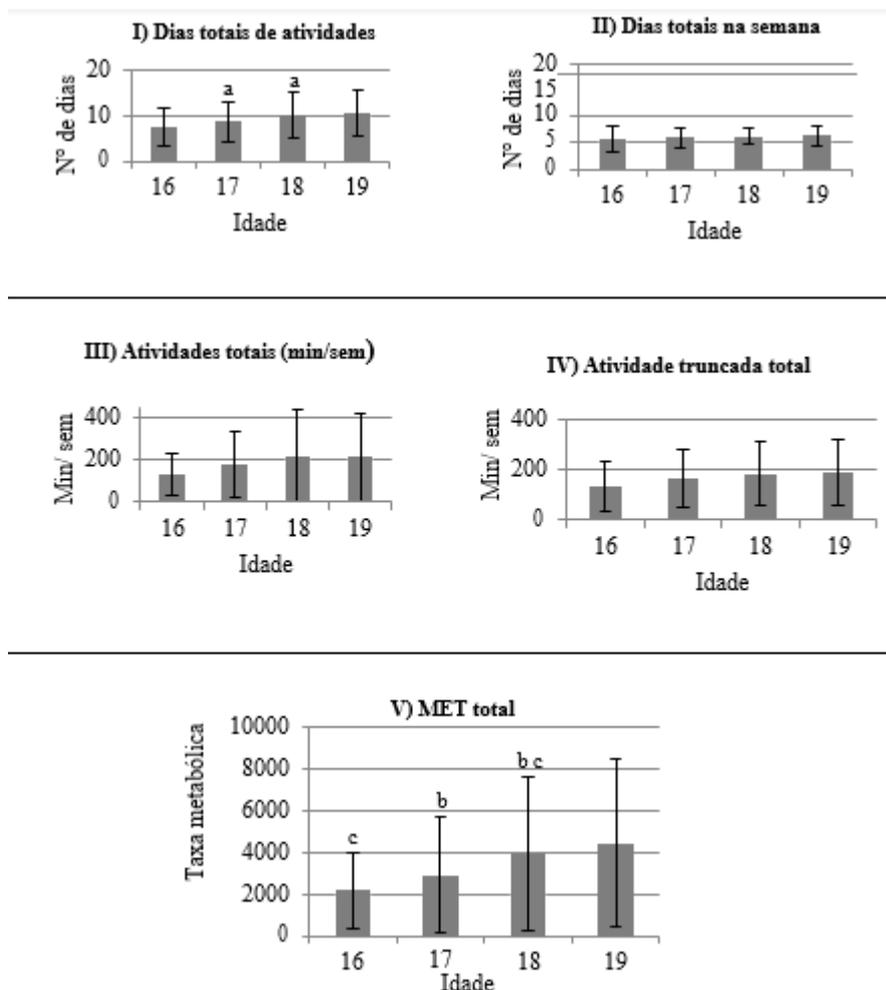


**Gráfico 1** – Classificação do IPAQ por categorias, separado por sexo e a amostra geral

Nota: *diferenças significativas entre os sexos ($p \leq 0.05$).

Fonte: construção dos autores.

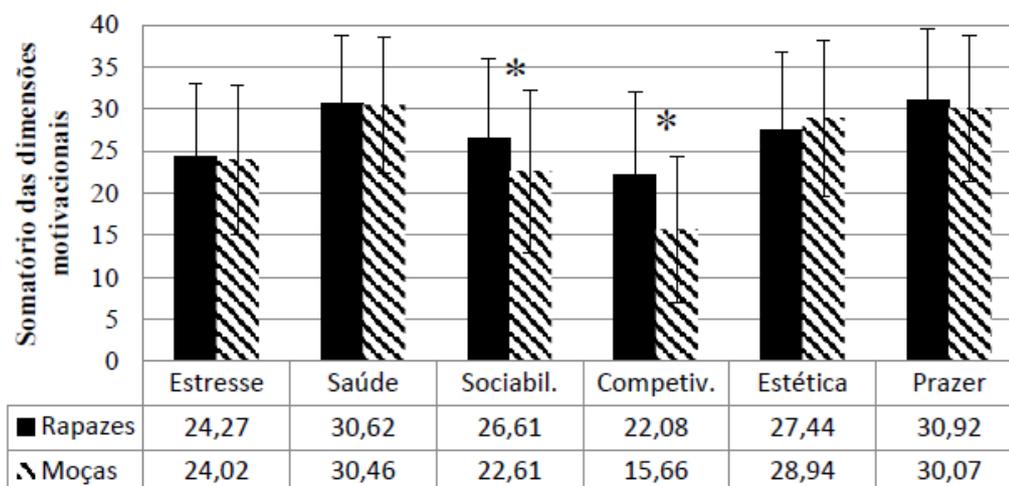
No gráfico 2, foi comparado as idades no nível de atividade física, foram encontradas diferenças significativas entre os indivíduos de 17 e 18 anos nos dias totais de atividades ($p \leq 0.042$) e no volume de atividade semanal, dado em MET-minuto ($p \leq 0.019$), e entre os indivíduos de 16 e 18 anos somente na quantidade de minutos semanais do MET ($p \leq 0.037$). Na correlação entre as idades e as dimensões do IPAQ, a maioria apresentou significância ($p \leq 0.05$), exceto em dias totais na semana ($p = 0.103$), com valores entre $r = 0.074$ a $r = 0.171$ (Gráfico 2).

**Gráfico 2** – Correlação de idade com as dimensões do IPAQ (geral)

Nota: letras iguais representam diferenças significativas.

Fonte: construção dos autores.

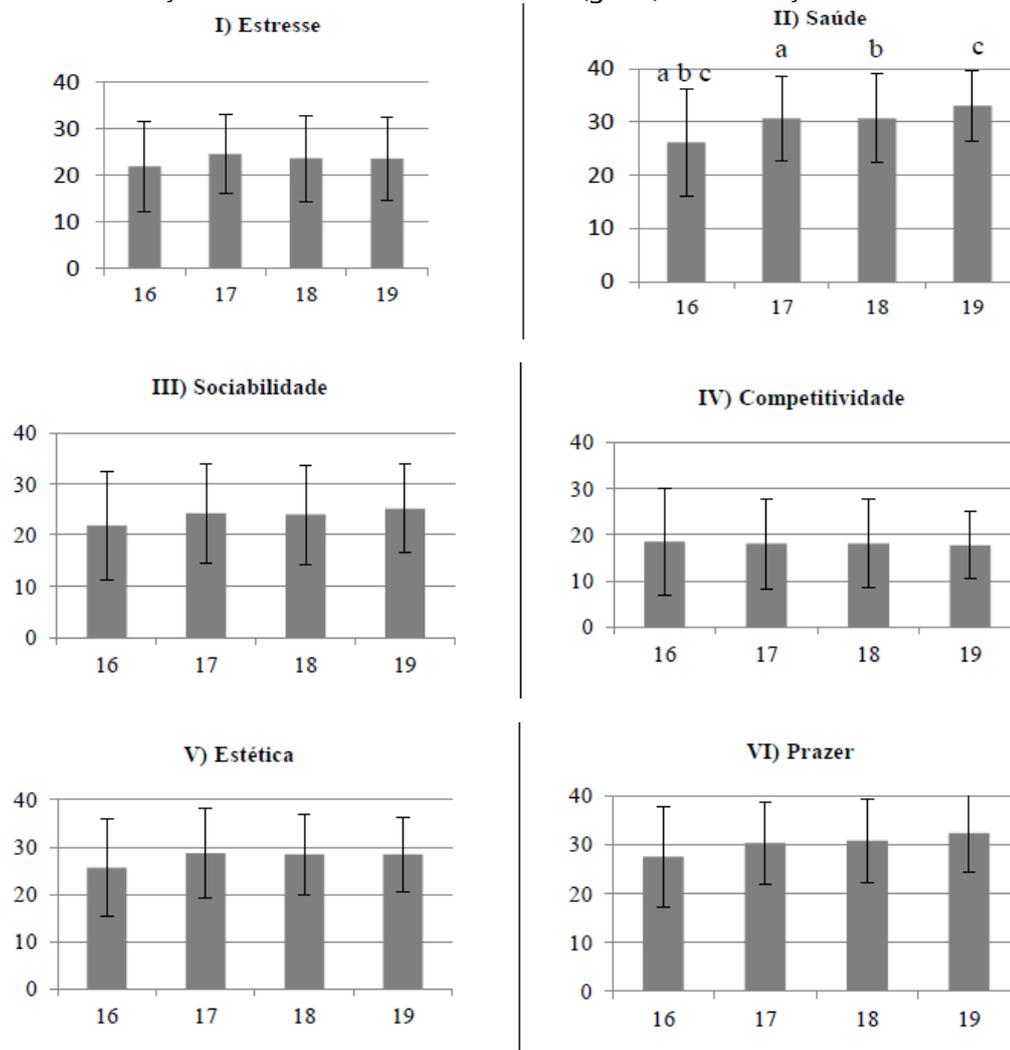
Na análise do IMPRAF-54, as dimensões mais motivantes para os participantes de ambos os sexos foram a Saúde (30.52 ± 8.13) e o Prazer (30.39 ± 8.60). O Gráfico 3 apresenta os valores das dimensões motivacionais por sexo, que são diferentes significativamente na sociabilidade e competitividade ($p=0.001$).

**Gráfico 3** – Comparação entre os sexos nas dimensões do IMPRAF-54

Nota: *diferença significativa ($p \leq 0,05$)

Fonte: construção dos autores.

Ao comparar as idades nas dimensões do IMPRAF – 54 foram encontradas diferenças significativas entre os 16 anos e as demais idades (17 anos $p=0,023$; 18 anos $p=0,038$ e 19 anos $p=0,008$) somente na dimensão saúde (Gráfico 4).

**Gráfico 4** – Correlação da idade com o IMPRAF-54 (geral) e diferenças entre as idades.

Nota: (eixo x: idades, eixo y: escores das dimensões). Letras iguais representam diferenças significativas.

Fonte: construção dos autores.

Não foram encontradas correlações significativas entre as dimensões do IMPRAF-54 e as idades em ambos os sexos, verificou que não há correlação significativa, sendo todos os valores de $r < 0.10$.

Foram encontradas correlações significativas entre as dimensões dos dois questionários, sendo que a dimensão prazer apresentou maior correlação com os dias totais de atividades ($r = 0,322$), e ao correlacionar as categorias do IPAQ com o somatório das dimensões do IMPRAF-54, o resultado foi significativo ($p \leq 0.05$) com $r = 0.241$.



DISCUSSÃO

O objetivo da pesquisa foi verificar os motivos que levam os jovens estudantes a aderirem à prática de atividade física. Há participação da maioria dos alunos nas aulas de Educação Física, com predomínio dos rapazes. Nos estudos de Strong *et al.* (2005) e Vieira e Conceição (2016), que realizaram uma revisão da literatura e o outro que utilizou 96 estudantes, 52 meninos e 44 meninas do 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio em duas escolas da Rede Estadual de Ensino de Santa Catarina na cidade de Criciúma/SC, respectivamente, os autores também constataram predominância dos rapazes nas aulas. As principais razões encontradas pelos autores para ambos os sexos não participarem das aulas seriam a repetição das mesmas, por se tratarem de aulas repetitivas e não seguirem uma sequência metodológica dos conteúdos e por não gostarem de esportes. Contrapondo, Folle, Pozzobon e Brum (2005) que analisaram 272 alunos de escolas da rede pública estadual de Educação da cidade de Chapecó/SC com idade de 11 a 14 anos, de ambos os gêneros, encontram alunos satisfeitos com as aulas de Educação Física com a motivação advinda de fatores intrínsecos, sendo a prática dos jogos esportivos a maior causa motivacional para a participação nas aulas.

Apesar das informações disponíveis sobre os benefícios da prática de atividade física regular, o nível de prática entre os jovens ainda se encontra baixo. Menos da metade dos entrevistados praticavam algum tipo de atividade física extraclasse. De acordo com a OMS (2015), 81% dos jovens que frequentam a escola, não fazem atividade física suficiente. Diversos estudos (Dias *et al.*, 2014; Hallal *et al.*, 2010; Oehlschlaeger *et al.*, 2004; Rangel; Freitas; Rombaldi, 2015) relataram a prevalência de comportamentos sedentários elevada entre adolescentes que praticavam menos de 300 minutos de atividade física semanais.

Segundo Ceschini *et al.* (2009) realizaram um estudo em algumas escolas públicas estaduais que ofereciam o ensino médio no período matutino na cidade de São Paulo, foi encontrado que a prevalência de inatividade física é maior entre jovens que não participam regularmente das aulas de Educação Física. Isso reforça a necessidade de que os alunos sejam estimulados pelas práticas da Educação Física desde a infância com o desenvolvimento das competências motoras (Han *et al.*, 2018), sendo hábito a prática de atividade física, a qual contribui para a redução dos índices de sedentarismo nas faixas etárias atuais e posteriores (Silva; Veneziano, 2021).

Quanto mais cedo os jovens são estimulados para as práticas de atividade física, maiores são as chances de se tornarem adultos ativos e saudáveis. Estudos que compararam





adultos que praticaram atividade física ou esportiva quando jovens com outros que não praticaram (Alves *et al.*, 2005; Azevedo *et al.*, 2007), concluíram que a prática de atividade física na vida adulta foi maior entre aqueles que participaram de atividades físicas sistematizadas na adolescência. Tais discussões preocupam, visto os resultados do presente estudo, que identificou dados negativos frente ao nível e prática de atividade física.

Vale ressaltar que para além dos aspectos motores, a educação física, e as atividades físicas no geral, possibilitam ganhos para a vida dos praticantes, nos aspectos sociais, emocionais e cognitivos (Carvalho *et al.*, 2021).

Foram encontradas diferenças significativas ao comparar o nível de atividade física entre os sexos, sendo os rapazes mais ativos fisicamente (tabela 2). Dentre as categorias propostas pelo IPAQ para o nível de atividade física (baixo, moderado e alto), 49.2% dos rapazes foram classificados em alto e 37.7% das moças classificadas em moderado. Mesmo sendo relatada a diminuição do nível de atividade física na juventude atual, estudos que ainda não se percebia os efeitos da pouca prática (Magalhães; Azevedo; Mendonça, 2003; Oehlschlaeger *et al.*, 2004; Silva; Malina, 2000), e os mais atuais (Farias Junior; Lopes, 2008; Hallal *et al.*, 2010; Pires *et al.*, 2008; Rangel *et al.*, 2015; Silva *et al.*, 2021) encontraram resultados semelhantes, observando ao longo dos anos que os rapazes são mais fisicamente ativos em comparação às moças. Os motivos para essas diferenças, podem ser diversos, entre eles, os aspectos culturais e motivacionais, por exemplo, ao longo do tempo, embora tenha evoluído, o futebol que é um dos predomínios da educação física escolar é alvo de gostos e valorização mais dos meninos que das meninas, então a prática fica afetada, pois quem gosta mais de determinada atividade, tem um ímpeto maior para praticá-la.

Ao final da adolescência o nível maturacional dos estudantes já se encontra estável, proporcionando equilíbrio motor e, conseqüentemente, maior prazer na realização das atividades esportivas. Além disso, o apego ao corpo apresentável aos padrões da sociedade incentiva a busca do exercício físico. Assim, ao correlacionar e comparar o nível de atividade física entre as idades, os estudantes mais velhos se mostraram mais ativos (Gráfico 2). Essa diferença foi significativa entre os mais novos, concordando com os achados do estudo de Pires *et al.* (2008), o qual ao analisar o tempo diário gasto em atividades nos diferentes níveis de esforço por grupos etários, encontrou que os estudantes mostraram-se mais ativos aos 19 anos de idade e menos ativos aos 16 anos.





Diversos são os motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas, podendo estes variar de acordo com o sexo e a idade. Dessa forma, conhecer o nível de envolvimento dos jovens com as atividades é essencial para incentivá-los e mantê-los dentro da prática continuada. De forma similar a esses pensamentos Neves *et al.* (2023) relatam que o conhecimento das questões que motivam os alunos a determinadas práticas beneficiam o conhecimento dos professores no momento de planejar, sistematizar e aplicar os conteúdos propostos.

Dentre as atividades mais praticadas pela amostra, o futebol teve destaque, sendo o mais praticado entre os rapazes e o segundo mais praticado pelas moças. Diversos estudos (Alves *et al.*, 2005; Lopes *et al.*, 2018; Matsudo *et al.*, 2008; Pires *et al.*, 2008; Silva; Malina, 2000) também encontraram o futebol como a modalidade mais praticada entre os indivíduos nessa faixa etária. Um ponto que foi levantado por Silva, Dias e Caríssimo (2023) é o “poder” dos programas esportivos que são transmitidos na TV, onde se tem uma prevalência de conteúdos futebolísticos em detrimento dos demais esportes. Os autores discutem a possível influência da mídia nos alunos, e conseqüentemente, nos professores dentro da educação física escolar, pois os conteúdos do futebol têm-se uma visibilidade muito alta e isso pode impactar na motivação dos alunos que à levam para a sala de aula.

A musculação aparece como a modalidade mais praticada entre as moças. Segundo Junior, Araújo e Pereira (2006), atividades oferecidas em academias, especialmente aulas de ginástica e musculação, têm apresentado um aumento significativo entre as preferências dos jovens. Além disso, novamente, a busca de um corpo bonito e aceito pelos padrões da sociedade começa a ser estabelecida a partir dessa idade e contexto. Existe também a preocupação dos rapazes a não se apresentarem magros como “sinônimo de fraco”, e a busca de um corpo visivelmente magro pelas moças (Lopes *et al.*, 2018).

Partindo dos fatores motivacionais para a prática de atividade física, as dimensões mais pontuadas pelos jovens foram a saúde e o prazer, seguido da estética, estresse, sociabilidade e, por fim, a competitividade. Estudos que também avaliaram jovens em ambientes escolares encontraram basicamente a mesma sequência de resultado, com a prevalência da saúde e do prazer para a prática de atividade física (Balbinotti; Capozzoli, 2008; Silva, 2018; Romero *et al.*, 2017). Contraopondo a isso, estudos realizados nos cenários esportivos: escolinhas de futebol e atletas de basquete infanto-juvenil (Balbinotti; Saldanha; Balbinotti, 2009; Pacheco, 2009) encontraram a competitividade como maior fator motivacional





entre os sujeitos. Esses resultados demonstram que o grau de importância das dimensões se altera de acordo com o contexto inserido.

Assegurando o atual papel da sociedade na preocupação da busca constante da saúde, esta foi a dimensão mais pontuada em todas as idades, apresentando correlação positiva com o avanço da mesma (gráfico 4, II), semelhante ao encontrado em estudos anteriores (Balbinotti; Capozzoli, 2008; Silva, 2018; Romero *et al.*, 2017). Resumidamente, a saúde está entre os maiores motivos de ordem fisiológica e somente quando esta dimensão é satisfeita o indivíduo passa a se preocupar com as demais (Silva, 2018).

A segunda dimensão mais pontuada pelos jovens foi o prazer. De acordo com Balbinotti e Capozzoli (2008) que utilizaram o IMPRAF-126 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física) que foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS, de ambos os sexos e com idades variando entre 18 e 65 anos, o prazer é uma dimensão que motiva tanto homens quanto mulheres a praticarem atividades físicas regulares em academias de ginástica. Além disso, os sentimentos prazerosos parecem emergir dos resultados que são obtidos através de tal prática.

As dimensões sociabilidade e competitividade apresentaram-se bem representativas para os rapazes (Gráfico 3), assim como encontrado no estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008). Tais diferenças indicam que a sociabilidade e a competitividade não são as dimensões que mais motivam os jovens à prática de atividade física, porém os rapazes se apresentaram mais sociáveis e competitivos em relação às moças.

Por fim, ao correlacionar as dimensões motivacionais com o nível de atividade física, a dimensão prazer foi a que apresentou maior correlação com os dias totais de atividades. Isso significa que quanto mais prazerosa for a atividade maiores são as chances de o indivíduo continuar praticando, criando assim um hábito a longo prazo.

Ao conhecer as principais motivações dos jovens desta faixa etária à prática de atividade física, pode-se inferir que os professores e profissionais da Educação Física carecem de sistematização e planejamento direcionado ao nível de execução das habilidades dos estudantes de forma a assegurar a participação dos mesmos na prática e consequentemente o prazer de sua continuidade. Seguindo o que foi retratado por Neves *et al.* (2023), a avaliação e sistematização das aulas devem levar em conta os interesses e/ou pensamentos dos alunos, para com isso, transmitir o conteúdo necessário de uma maneira que instigue os alunos a realmente estarem atuantes no processo.





Algumas são as reflexões possíveis para os professores ligados a educação física escolar: a importância da conexão entre o interesse dos alunos e o conteúdo proposto, o professor tem que levar em consideração essas duas vertentes, no intuito de qualificar a prática. Outro ponto que abrange a discussão anterior é a busca pela formação, e conseqüentemente, a busca pelo conhecimento, para ser a base de suas tomadas de decisões.

A amostra composta somente por alunos dos 3º anos nos conduzem a uma compreensão limitada da realidade destes no ensino médio. Realidade está já consolidada ao longo de todo o ensino básico, o que limita a visão da continuidade da prática para os profissionais de Educação Física nas academias, clubes, agremiações. Estas limitações propiciam continuidade de estudo nas demais áreas de atuação profissional da Educação Física e nos demais anos do ensino básico, compreendendo as conseqüências das aulas de Educação Física no processo de ensino.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo evidenciaram que os motivos que levam os jovens a praticar e se manter na atividade física são advindos principalmente do interesse à saúde e ao prazer, sendo que com o avanço da idade, maior é a preocupação com a saúde, enquanto o prazer permanece com seu grau de importância em todas as idades. Além disso, o número de jovens sedentários ainda é maior do que aqueles fisicamente ativos, principalmente entre as moças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, João Guilherme Bezerra *et al.* Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-294, 2005.

AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; PEREIRA, Flávio Medeiros. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 20, n. 1, p. 51-58, 2006.

AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de *et al.* Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de saúde pública**, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.





BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **PsicoUSF**, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2008.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, v. 17, n. 3, p. 384-394, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2006.

BATISTA, Kaísa Aparecida Campos *et al.* Coordenação Motora com Bola desenvolvida através do ensino sistematizado da capacidade de jogo **Sustinere**, v. 11, n. 1, p. 39-55, 2023.

BORRÉ, Leila Maira e REVERDITO, Riller Silva. Educação física na educação infantil: estratégias metodológicas para a qualidade da prática pedagógica. **Revista da faculdade de educação**, v. 33, n. 1, p. 95-118, 2020.

BRASIL. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

CARVALHO, Anderson dos Santos *et al.* Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV**, v. 13, n. 1, p. 1-17, 2021.

CESCHINI, Fabio L. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal de pediatria**, v. 85, n. 4, p. 301-306, 2009.

CESCHINI, Fabio L. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta: estudo de revisão sistemática. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 24, n. 4, p. 199-212, 2016.

CODONHATO, Renan *et al.* Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, v. 21, n. 1, p. 92-99, 2017.





FARIAS JUNIOR, José C.; LOPES, Adair da S. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 12, n. 1, p. 7-12, 2008.

DIAS, Paula Jaudy Pedroso *et al.* Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista de saúde pública**, v. 48, n. 2, p. 266-274, 2014.

FOLLE, Alexandra; POZZOBON, Maria Elizete; BRUM, Carina Fátima. Modelos de ensino, nível de satisfação e fatores motivacionais presentes nas aulas de educação física. **Journal of physical education**, v. 16, n. 2, p. 145-154, 2005.

GUEDES, Dartagnan Pinto *et al.* Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-199, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-158, 2005.

HALLAL, Pedro Curi *et al.* Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, supl. 2, p. 3035-3042, 2010.

HAN, Ahreum *et al.* Effectiveness of exercise intervention on improving fundamental movement skills and motor coordination in overweight/obese children and adolescents: A systematic review. **Journal of science and medicine in sport**, v. 21, n. 1, p. 89-102, 2018.

LIMA, Flavia Evelin Bandeira *et al.* Relação entre aptidão física e o nível de atividade física de adolescentes de 15 á 18 anos da cidade de Jacarezinho/PR. **Biomotriz**, v. 11, n. 3, p. 51-62, 2017.

LOPES, Marcus Vinicius Veber *et al.* Tipos e quantidades de atividades físicas praticadas por adolescentes do sul do Brasil. **Pensar a prática**, v. 21, n. 3, p. 524-539, 2018.

MAGALHÃES, Vera Cristina; MENDONÇA, Gulnar Azevedo e Silva. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. **Cadernos de saúde pública**, v. 19, supl. 1, S129-S139, 2003.

MATSUDO, Sandra *et al.* Questinário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, Sandra *et al.* Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 10, n. 4, p. 2008.

NEVES, Nathan Campos *et al.* Fatores motivacionais e diferenças presentes na prática do futsal entre jovens atletas. **Educación física y deportes**, v. 28, n. 305, p. 74-85, 2023.





OEHLSCHLAEGER, Maria Helena Klee *et al.* Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de saúde pública**, v. 38, n. 2, p. 1-6, 2004.

PACHECO, Cauê Haase. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos)**. 2009. 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2009.

PIRES, Edna Aparecida Goulart *et al.* Hábito de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 12, n. 1, p. 51-56, 2008.

RANGEL, Sonia Regina Valente; FREITAS, Matheus; ROMBALDI, Airton. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas/RS. **Biomotriz**, v. 9, n. 1, p. 105-117, 2015.

RÉ, Alessandro Hervaldo Nicolai. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011.

ROMERO, Bruna Freitas *et al.* Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. **Pensar a prática**, v. 20, n. 1, p. 76-87, 2017.

RYAN, Richard M.; CONNELL, James P.; e DECI, Edward L. A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. **Research on motivation in education**, v. 2, p. 13-51, 1985.

SARAIVA, João Paulo; LOPES, Luís Carlos. Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 27, n. 1, p. 141-149, 2019.

SILVA, Rosane C. Rosendo; MALINA, Robert. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 16, p. 1091-1097, 2000.

SILVA, Rodrigo Batalha *et al.* Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SILVA, Carlos Adriano Alves *et al.* Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção pesquisa em educação física**, v. 15, n. 1, p. 119-126, 2016.

SILVA, Renan Antônio. Fatores motivacionais para a prática de educação física em alunos do ensino médio de Dona Euzébia, MG. **Kinesis**, v. 36, n. 3, p. 67-74, 2018.

SILVA, Willian Vieira; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. A importância da educação física na vida de crianças obesas. **Revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação**, v. 7, n. 10, p. 2404-2421, 2021.





SILVA, Vitor Tavares *et al.* Nível de atividade física de estudantes de educação física no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 26, p. 1-8, 2021.

SILVA, Siomara Aparecida; DIAS, Wallyker Maximiliano; CARÍSSIMO, João Marcelo Niquini. Sports programs on TV: discussions for school physical education. **International journal of health science**, v. 3, n. 91, p. 1-10, 2023.

STRONG, Wiliam *et al.* Evidence based physical activity for school-age youth. **The journal of pediatrics**, v. 146, n. 6, p. 732-737, 2005.

TASSITANO, Rafael Miranda *et al.* Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

THOMAS, Jerry; NELSON, Jack; SILVERMAN, Stephen. **Métodos de pesquisa em educação física**. Porto Alegre, RS: ArteMed, 2007.

VIEIRA, Anderson de Souza; CONCEIÇÃO, Victor Julierme Santos da. **Participação dos estudantes nas aulas de educação física no ensino médio**. 2016. 10f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, 2016.

WORDL HEALTR ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en>. Acesso em: 19 de mai. 2019.

Dados do primeiro autor:

Email: siomarasilva@ufop.edu.br

Endereço: Universidade Federal de Ouro Preto, Escola de Educação Física, Rua dois, s/n, Campus Morro do Cruzeiro, Bairro Bauxita, Ouro Preto, MG, CEP: 35.400-000, Brasil.

Recebido em: 06/12/2023

Aprovado em: 15/04/2024

Como citar este artigo:

SILVA, Siomara Aparecida da; GOMES, Stefany de Paula; CARÍSSIMO, João Marcelo Niquini Caríssimo. Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio. **Corpoconsciência**, v. 28, e.16769, p. 1-20, 2024.

