



Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Educação Física da UFOP
Curso de Bacharelado em Educação Física



TCC em formato de artigo

**Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino
médio**

Stefany de Paula Gomes

Ouro Preto, MG

2019

Stefany de Paula Gomes

**Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino
médio**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo formatado para a Revista Motricidade, apresentado à disciplina Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso (EFD-380) do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Prof.^a. Dr.^a. Siomara Aparecida da Silva.

Ouro Preto, MG

2019

G933m Gomes, Stefany de Paula.
Motivos de aderência prática de atividade física de estudantes do ensino médio [manuscrito] / Stefany de Paula Gomes. - 2019.

39f.: il.: grafs; tabs.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Siomara Aparecida Silva.

Monografia (Graduação). Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da UFOP. Departamento de Educação Física.

1. Jovens. 2. Atividade física. 3. Motivação. 4. Saúde. 5. Prazer. I. Silva, Siomara Aparecida. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU: 796:37

Catálogo: ficha.sisbin@ufop.edu.br



Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Educação Física da UFOP
Bacharelado em Educação Física



“Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio”

Autora: Stefany de Paula Gomes

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina EFD380 para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal de Ouro Preto, defendido e aprovado pela autora em 25 de junho de 2019, pela banca examinadora pelos professores:

Prof.ª. Dr.ª. Siomara Aparecida da Silva
Orientadora
Escola de Educação Física - UFOP

Prof. Dr. Kelson Mauro de Castro Pinto
Escola de Educação Física - UFOP

Prof.ª. Dr.ª. Marcella de Castro Campos Velten
Instituto Federal do Espírito Santo, Campus Venda Nova do Imigrante

Agradeço aos meus pais por todo apoio às coisas que acredito, aos amigos feitos na graduação que levarei para o resto da vida, aos professores que contribuíram de forma significativa na minha formação, em especial: Albená e Siomara e à banca presente: Kelerson e Marcella. Agradeço também ao grupo LAMEES, pelos ensinamentos, acolhimento e significado de trabalho em equipe. Gratidão por todo processo!

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.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Atividades físicas praticadas fora do ambiente escolar.	14
Tabela 2: Comparação entre os sexos no nível de atividade física.	15

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Classificação do IPAQ por categorias, separado por sexos e a amostra geral.	16
Gráfico 2: Correlação de idade com as dimensões do IPAQ (geral).	17
Gráfico 3: Comparação entre os sexos nas dimensões do IMPRAF-54.	18
Gráfico 4: Correlação da idade com o IMPRAF-54 (geral) e diferenças entre as idades.	18

SUMÁRIO

1 Introdução	11
2 Método	12
2.1 Amostra.....	12
2.2 Instrumentos.....	13
2.3 Procedimentos.....	13
2.4 Análise Estatística.....	14
3 Resultados.....	14
4 Discussão	19
5 Conclusões.....	23
Referências	23
Anexo - I.....	28
Anexo - II.....	30
Apêndice - I	32
Apêndice - II.....	34
Apêndice - III.....	36
Apêndice - IV.....	37

Motivos de aderência à prática de AF

Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio

Motives of adherence to physical activity practice for secondary school students

Artigo original

Agradecimentos: Aos meus pais, professores e amigos.

Fontes de financiamento: Não houve. Recursos próprios.

Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio

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.

Motives of adherence to physical activity practice for secondary school students

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.

Introdução

A 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 são alguns dos benefícios que a prática regular de atividade física proporciona (Ceschini et al., 2016; Codonhato, Caruzzo, Pona, Caruzzo, & Vieira, 2017; Lima et al., 2017).

Segundo Strong et al. (2005) 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 (Saraiva & Lopes, 2019). Portanto, a coordenação motora apresenta-se como preditora da permanência na prática da atividade física (Han, Fu, Cobley, & Sanders, 2018).

A adolescência como período transitório para a fase adulta apresenta-se determinante para a continuidade da prática de atividade física assegurando padrões saudáveis ao longo da vida (Araújo, Silva, & Hallal, 2007; Azevedo, Hallal, Knuth, Cruz, Mendes, & Malta, 2010; Guedes, Guedes, Barbosa, & Oliveira, 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; da Silva et al., 2016; Lopes, Silva, Bertuol, Silva, & Nahas, 2018; Silva, Matias, Viana, & Andrade, 2012; Tassitano et al., 2007). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010) é recomendado que os jovens acumulem pelo menos 60 minutos diários ou 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada à vigorosa.

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, faz 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) (de Farias Junior & Lopes, 2008). Além disso, a falta de aderência à prática de atividade física também pode estar relacionada com questões motivacionais (Romero, Castanho, Chiminazzo, Barreira, & Fernandes, 2017).

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 amotivado durante a prática de qualquer atividade (Balbinotti, Barbosa, Balbinotti, & Saldanha, 2011). 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 (Balbinotti & Barbosa, 2008; Balbinotti & Capozzoli, 2008).

Nesse contexto, o objetivo do estudo foi verificar os motivos que levam os jovens estudantes a aderirem à prática de atividade física.

Método

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.

Amostra

A amostra foi constituída por 489 alunos do 3º ano do ensino médio, 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%).

Instrumentos

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 a vigorosa.

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.

Procedimentos

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 Estatística

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

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 participação prática das 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 praticam 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

Verificou-se a diferença significativa entre os sexos no nível de atividade física dos jovens (Tabela 2) nos quesitos do IPAQ. Os rapazes apresentam seus quantitativos de atividade física significativamente superior comparado aos das moças. Note que, além dos quesitos frequência de atividade, dias totais na semana, e atividades totais, o IPAQ também computa 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).

Tabela 2

Comparação entre os sexos no nível de atividade física.

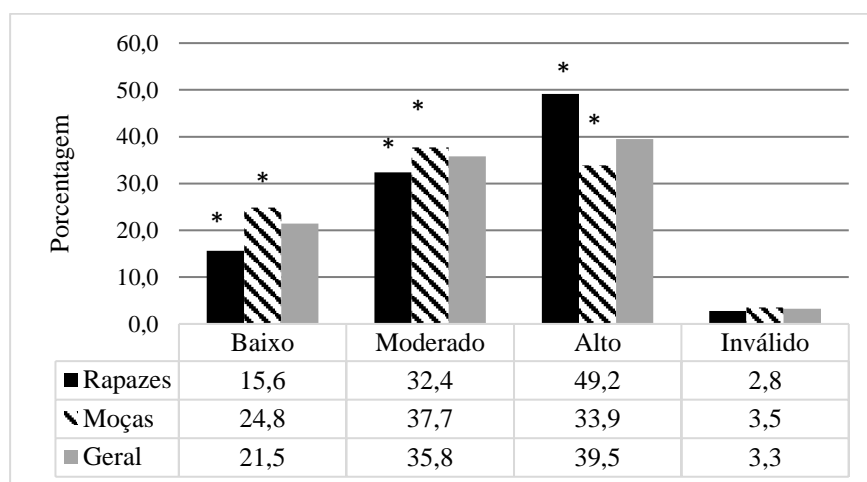
IPAQ – curto	Rapazes	Moças	p Valor
Frequência de atividades	9.99 ± 4.74	8.46 ± 4.72	0.001*
Dias totais na semana	6.25 ± 1.56	5.82 ± 1.96	0.008*
Atividades Totais	215.98 ± 180.50	171.8 ± 172.01	0.008*
Atividade truncada total	192.89 ± 119.96	153.94 ± 118.44	0.001*
Volume de atividade (MET-minuto)	3905.52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

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

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 sexos e a amostra geral.

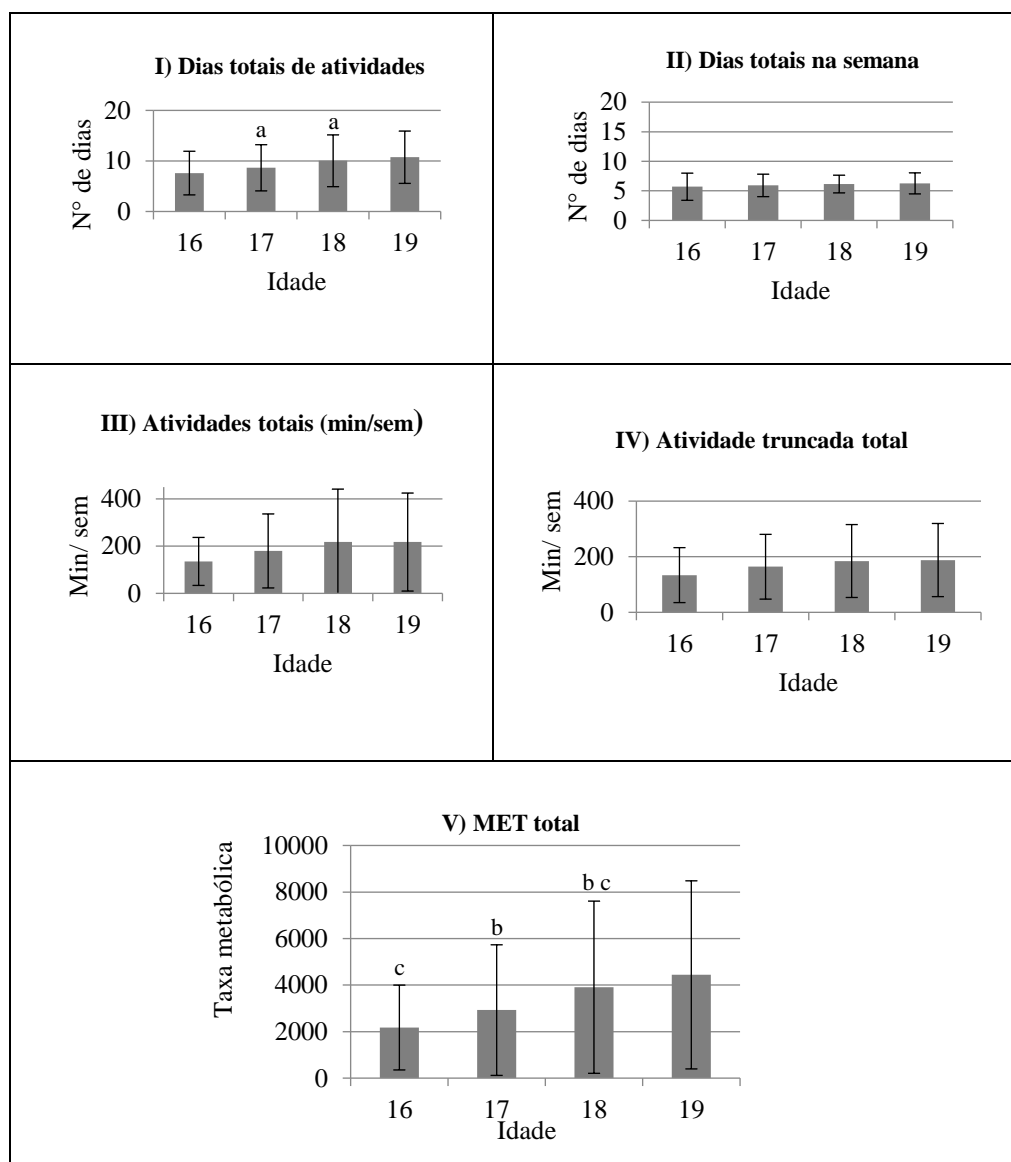


Nota: * diferenças significativas entre os sexos ($p \leq 0.05$).

Na comparação entre 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).

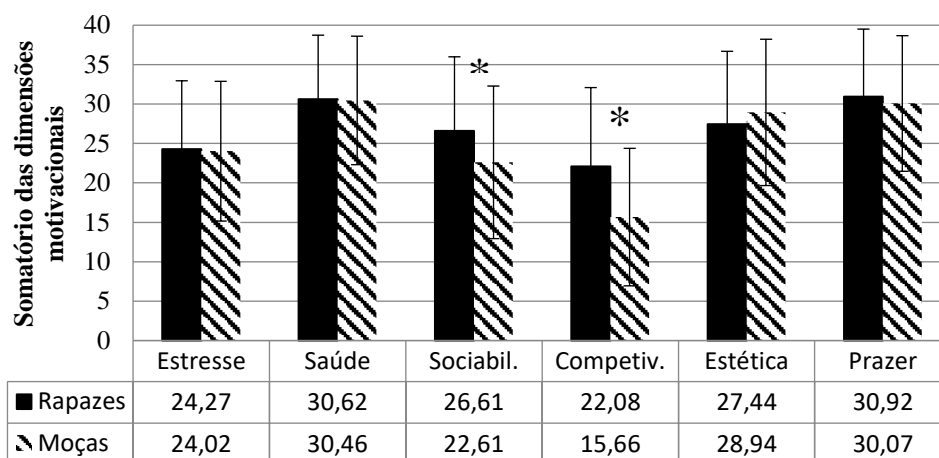


Nota: Letras iguais representam diferenças significativas.

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.

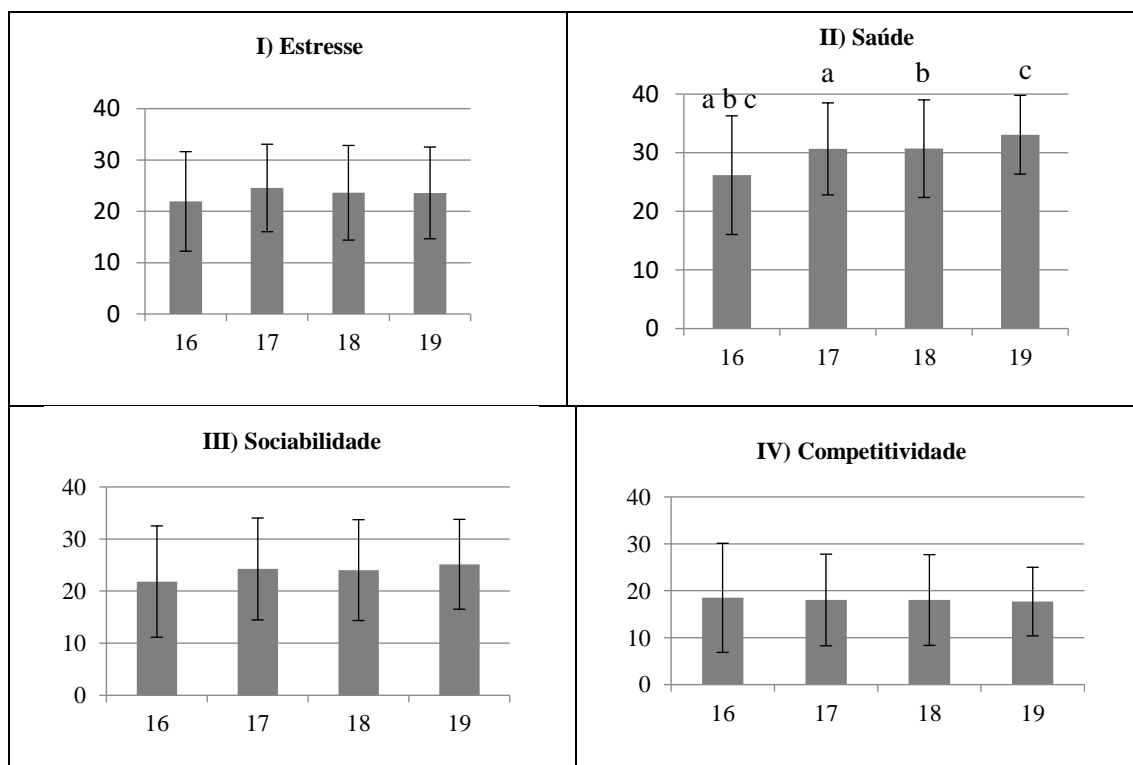


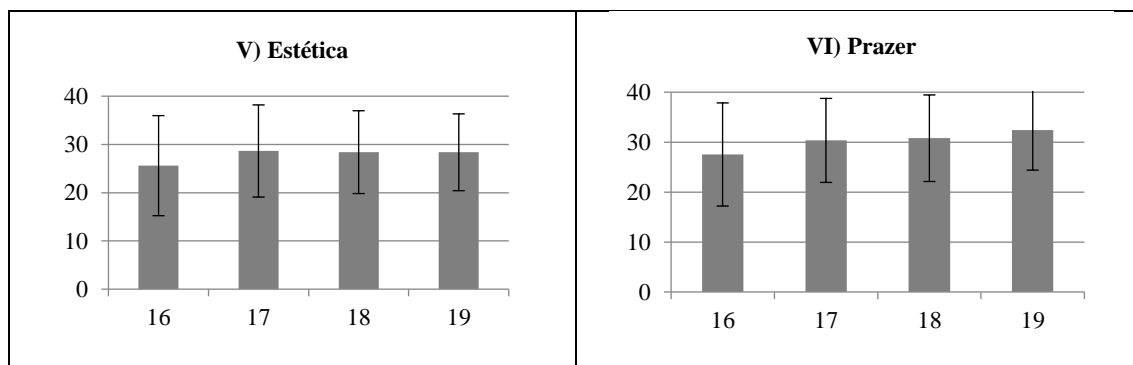
Nota: * diferença significativa ($p \leq 0,05$).

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.

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

Há participação da maioria dos alunos nas aulas de Educação Física, com predomínio dos rapazes. Nos estudos de Strong et al., (2005) e Vieira (2016), os autores também constataram predominância dos rapazes nas aulas, e que estes gostam mais de participar das atividades propostas. 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) 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 praticam 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, Pinheiro, Horta, Gelatti, & San'Tana, 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, Andrade, Oliveira, Júnior e Matsudo (2009) 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 posteriores.

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, Montenegro, Oliveira, & Alves, 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.

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 da época 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 (de Farias Junior & Lopes, 2008; Hallal et al., 2010; Pires et al., 2008; Rangel et al., 2015) encontraram resultados semelhantes, observando ao longo dos anos que os rapazes são mais fisicamente ativos em comparação às moças.

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.

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, Duarte, Pires, & de Sá, 2008; Silva & Malina, 2000) também encontraram o futebol como a modalidade mais praticada entre os indivíduos nessa faixa etária.

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; da Silva, 2018; Romero et al., 2017). Contrapondo a isso, estudos realizados nos cenários esportivos: escolinhas de futebol e atletas de basquete infanto-juvenil (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; da 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) 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. Corroborando os achados do presente estudo, Balbinotti et al. (2010) também encontrou jovens de ambos os sexos altamente motivados (com relação ao prazer encontrado na atividade física) em toda a faixa etária estudada (13 a 20 anos).

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.

A amostra composta somente por alunos dos 3º anos nos conduzem a uma compreensão limitada da realidade destes no ensino médio. Realidade esta 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 consequências das aulas de Educação Física no processo de ensino.

Conclusões

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

1. Alves, J. G. B., Montenegro, F. M. U., Oliveira, F. A., & Alves, R. V. (2005). Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev Bras Med Esporte*, 11(5), 291-294.
2. Azevedo, M. R., Araújo, C. L., Silva, M. C. d., & Hallal, P. C. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista de saude publica*, 41(1), 69-75.
3. Balbinotti, M. A. A., & Barbosa, M. L. L. (2008). Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. *PsicoUSF*, 13(1), 1-12.
4. Balbinotti, M. A. A., Barbosa, M. L. L., Balbinotti, C. A. A., & Saldanha, R. P. (2011). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estudos de psicologia*, 16(1), 99-106.
5. Balbinotti, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(1), 63-80.

6. Balbinotti, M. A. A., Saldanha, R. P., & Balbinotti, C. A. A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 318-329.
7. Balbinotti, M. A. A., Zambonato, F., Barbosa, M. L. L., Saldanha, R. P., & Balbinotti, C. A. A. (2011). Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz*, 17(3), 384-394.
8. Barbosa, M. L. L. (2006). Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).
9. Ceschini, F. L., Andrade, D. R., Oliveira, L. C., Araújo Júnior, J. F., & R Matsudo, V. K. (2009). Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. *Jornal de pediatria*, 85(4).
10. Ceschini, F. L., Miranda, M. L. D. J., De Andrade, E. L., De Oliveira, L. C., Araújo, T. L., Matsudo, V. R., & Júnior, A. J. F. (2016). 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*, 24(4), 199-212.
11. Codonhato, R., Caruzzo, N. M., Pona, M. C., Caruzzo, A. M., & Vieira, L. F. (2017). Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. *Corpoconsciência*, 21(1), 92-99.
12. da Silva, C. A. A., Tolentino, G. P., Vidal, S. E., de Jesus Siqueira, G. D., Silva, I. O., Pereira, L. C. G., & Venâncio, P. E. M. (2016). Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, 15(01), 119-126.
13. da Silva, R. A. (2018). Fatores Motivacionais para a Prática De Educação Física em Alunos do Ensino Médio de Dona Euzébia, MG. *Kinesis*, 36(3).
14. de Farias Junior, J. C., & Lopes, A. d. S. (2008). Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(1), 7-12.

15. Dias, P. J. P., Domingos, I. P., Ferreira, M. G., Muraro, A. P., Sichieri, R., & Gonçalves-Silva, R. M. V. (2014). Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, 48, 266-274.
16. Folle, A., Pozzobon, M. E., & Brum, C. F. (2005). Modelos de ensino, nível de satisfação e fatores motivacionais presentes nas aulas de Educação Física. *Journal of Physical Education*, 16(2).
17. Guedes, D. P., Guedes, J., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. d. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 7(6), 187-199.
18. Guedes, D. P., Lopes, C. C., & Guedes, J. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 11(2), 151-158.
19. Hallal, P. C., Knuth, A. G., Cruz, D. K. A., Mendes, M. I., & Malta, D. C. (2010). Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15, 3035-3042.
20. Han, A., Fu, A., Cogley, S., & Sanders, R. H. (2018). 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*, 21(1), 89-102.
21. Junior, M. R. D. A., Araújo, C. L. P., & Pereira, F. M. (2006). Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), 51-58.
22. Lima, F. É. B., Junior, J. N. L., Pellegrinotti, Í. L., Lima, W. F., da Silva Lima, S. B., & Lima, F. B. (2017). Relação entre aptidão física e o nível de atividade física de adolescentes de 15 á 18 anos da cidade de jacarezinho/pr. *Biomotriz*, 11(3).
23. Lopes, M. V. V., da Silva, K. S., Bertuol, C., da Silva, J. A., & Nahas, M. V. (2018). Tipos e quantidades de atividades físicas praticadas por adolescentes do sul do Brasil. *Pensar a Prática*, 21(3).

24. Magalhães, V. C., Azevedo, G., & Mendonça, S. (2003). 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*, 19, S129-S139.
25. Matsudo, S., Araújo, T., Marsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, 05-18.
26. Matsudo, S. M., Matsudo, V. K., Araújo, T., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L., & Braggion, G. (2008). 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*, 10(4).
27. Oehlschlaeger, M. H. K., Pinheiro, R. T., Horta, B., Gelatti, C., & San'Tana, P. (2004). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, 38, 157-163.
28. Organization, W. H. (2010). Global recommendations on physical activity for health. In W. L. C.-i.-P. Data (Ed.). Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en>. Acesso em: 19 de maio de 2019.
29. Pacheco, C. H. (2009). Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos).
30. Pires, E. A., Duarte, M. d. F. d. S., Pires, M. C., & de Sá, G. (2008). Hábito de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(1), 51-56.
31. Rangel, S. R. V., Freitas, M. P., & Rombaldi, A. J. (2015). Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de Pelotas/RS. *Biomotriz*, 9(1).
32. Romero, B. F., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2017). Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. *Pensar a Prática*, 20(1).

33. Ryan, R. M., Connell, J. P., & Deci, E. L. (1985). A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. *Research on motivation in education: The classroom milieu*, 2, 13-51.
34. Saraiva, J. P., & Lopes, L. C. (2019). Relação entre a coordenação motora e a aptidão física em crianças dos 9 aos 14 anos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27(1), 141-149.
35. Silva, R. B., Matias, T. S., Viana, M. d. S., & Andrade, A. (2012). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8(2), 8-21.
36. Silva, R. C., & Malina, R. M. (2000). Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 16, 1091-1097.
37. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., . . . Pivarnik, J. M. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.
38. Tassitano, R. M., Bezerra, J., Tenório, M. C. M., Colares, V., Barros, M. d., & Hallal, P. C. (2007). Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 9(1), 55-60.
39. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. (2007). Métodos de pesquisa em educação física. *Porto Alegre: Editora ArteMed*.
40. Vieira, A. d. S. (2016). Participação dos estudantes nas aulas de educação física no ensino médio.

Anexo - I

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade: ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1 a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1 b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: ____ Minutos: ____

2 a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como, por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**).

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2 b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

3 a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como ,por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3 b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4 a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

4 b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

Anexo - II

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1.

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

3.

13. () ficar mais tranquilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

5.

25. () diminuir a angústia pessoal.
26. () viver mais.
27. () fazer novos amigos.
28. () ganhar dos adversários.
29. () sentir-me bonito.
30. () atingir meus objetivos.

2.

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

4.

19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.
23. () manter o corpo em forma.
24. () obter satisfação.

6.

31. () ficar sossegado.
32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
33. () conversar com outras pessoas.
34. () concorrer com os outros.
35. () tornar-me atraente.
36. () meu próprio prazer.

7.

- 37. () descansar.
- 38. () não ficar doente.
- 39. () brincar com meus amigos.
- 40. () vencer competições.
- 41. () manter-me em forma.
- 42. () ter a sensação de bem estar.

9.

- 49. () ter sensação de repouso.
- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me.

8.

- 43. () tirar o stress mental.
- 44. () crescer com saúde.
- 45. () fazer parte de um grupo de amigos.
- 46. () ter retorno financeiro.
- 47. () manter-me em forma.
- 48. () me sentir bem.

Apêndice - I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012.

Prezado (a) Senhor (a),

Esta pesquisa é sobre os **Motivos Para a Prática de Atividade Física Extraclasse Entre Adolescentes** e está sendo desenvolvida pela discente Stefany de Paula Gomes, do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, sob a orientação da Prof. (a) Siomara Aparecida.

Os objetivos do estudo são verificar o nível de atividade física e os motivos que levam os adolescentes à prática e a permanência na mesma fora do ambiente escolar. A finalidade deste trabalho é contribuir para o professor de Educação Física, ajudando no planejamento da melhor forma de ensino das aulas com base na motivação dos alunos, e assegurando uma população alvo fora da escola, a fim de reduzir o alto nível de sedentarismo existente nessa faixa etária.

Solicitamos a sua colaboração para a **aplicação de dois questionários**: o IPAQ, para avaliar o total de minutos utilizados em atividades físicas semanais e a distribuição do tempo pela intensidade da prática de atividade física; e o IMPRAF-54, para avaliar os níveis de motivação de cada aluno. Os questionários são validados e serão respondidos pelos **alunos dos 3º ano do com idade entre 16 a 19 anos**. A pesquisa será realizada nas dependências da própria escola, sempre acompanhado pelo responsável da mesma, levando cerca de 20 a 30 minutos de duração.

Também solicitamos sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto.

Informamos que essa pesquisa **não apresenta risco à saúde dos participantes, e** esclarecemos que sua **participação no estudo é voluntária** e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir

do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Ouro Preto, ____ de _____ de _____

Assinatura do participante ou responsável legal

Contato com o Pesquisador (a) responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) Stefany de Paula Gomes Telefone: (31) 98584-3256, ou com a orientadora da pesquisa no endereço Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto, Rua Dois, 110, Campus Universitário - Ginásio de Esportes, sala 20, Ouro Preto - MG ou pelos telefones (31) 99134-2557 e (31) 3559-1437; ou, para esclarecimentos éticos, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto no endereço: **Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 -PROPP/UFOP Campus Universitário UF: MG, Município: OURO PRETO, Bairro: BAUXITA Fax: (31)3559-1370 Telefone: (31)3559-1368.**

Apêndice - II

TERMO DE ASSENTIMENTO PARA PARTICIPANTE MENOR DE IDADE

(6 anos acima)

BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS, Nº466/2012.

Prezado (a) participante,

Esta pesquisa é sobre **Motivos Para a Prática de Atividade Física Extraclasse Entre Adolescentes** e está sendo desenvolvida por Stefany de Paula Gomes, do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP, sob a orientação da Prof.^a (a) Siomara Aparecida da Silva.

Os objetivos do estudo são verificar o nível de atividade física e os motivos que levam os adolescentes à prática e a permanência na mesma fora do ambiente escolar. A finalidade deste trabalho é contribuir para o professor de Educação Física, ajudando no planejamento da melhor forma de ensino das aulas com base na motivação dos alunos, e assegurando uma população alvo fora da escola, a fim de reduzir o alto nível de sedentarismo existente nessa faixa etária.

Solicitamos a sua colaboração para a **aplicação de dois questionários**: o IPAQ, para avaliar o total de minutos utilizados em atividades físicas semanais e a distribuição do tempo pela intensidade da prática de atividade física; e o IMPRAF-54, para avaliar os níveis de motivação de cada aluno. Os questionários são validados e serão respondidos pelos **alunos dos 3º ano do com idade entre 16 a 19 anos**. A pesquisa será realizada nas dependências da própria escola, sempre acompanhado pelo responsável da mesma, levando cerca de 20 a 30 minutos de duração.

Também solicitamos sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto.

Informamos que essa pesquisa **não apresenta risco à saúde dos participantes**, e esclarecemos que sua **participação no estudo é voluntária** e, portanto, o (a) senhor (a) não é

obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Eu aceito participar da pesquisa, que tem o objetivo de **verificar o nível de atividade física e os motivos que levam os adolescentes à prática e a permanência na mesma fora do ambiente escolar**. Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir sem que nada me aconteça.

Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus pais e/ou responsáveis.

Li e concordo em participar como voluntário da pesquisa descrita acima. Estou ciente que meu pai e/ou responsável receberá uma via deste documento.

Ouro Preto, ____ de _____ de _____

Assinatura do participante (menor de idade)

Apêndice - III



INFORMAÇÕES SOBRE O ALUNO

Nome: _____

Sexo: () M () F DN: ___/___/_____ Idade: _____

Escola: _____

Data da aplicação do questionário: ___/___/_____

Tem aulas de EF na escola? () sim () não Duração da aula de EF: _____

Quantas aulas por semana? () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

Participa normalmente da EF? () sim () não Pratica esporte além da EF? () sim () não

Qual modalidade? _____ Quantas vezes por semana? _____

Quantas horas duram o treino? _____ Quantas vezes por semana? _____

Participa de competição? () sim () não Há quanto tempo treina? _____

Apêndice - IV



UFOP
Universidade Federal
de Ouro Preto

Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP
Escola de Educação Física da UFOP
Curso de Bacharelado em Educação Física



DECLARAÇÃO

Declaro que a aluna **Stefany de Paula Gomes**, autora do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado "**Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio**" efetuou as correções sugeridas pela banca examinadora e que estou de acordo com a versão final do trabalho.

Prof. Dr.ª. Siomara Aparecida da Silva
CEDUFOP

Ouro Preto, 25 de junho de 2019.