

# ADOLESCENTES E MOTIVAÇÃO: UM ESTUDO SOBRE OS MOTIVOS PARA NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICO-DESPORTIVA.

MARCELO MARQUES SOARES  
FRANCISCO CARLOS LEMES DE MENESES  
Centro Universitário Feevale  
Novo Hamburgo – RS – Brasil  
E-mail: [marcelodidi@feevale.br](mailto:marcelodidi@feevale.br)  
[franciscoclm@feevale.br](mailto:franciscoclm@feevale.br)

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a presença das atividades físico-desportivas na vida social dos membros da sociedade contemporânea, em especial no período da adolescência, vem conduzindo a relevantes discussões entre os estudiosos que se interessam por esse fenômeno. Dentre os diversos pontos pertinentes ao assunto, um deles tem despertado ainda mais a atenção: o fato de um número expressivo de adolescentes não praticarem atividade físico-desportiva, mesmo esta sendo referência importante no que se refere a um estilo de vida ativo e saudável.

Inúmeras investigações tratam de demarcar e conhecer as razões pelas quais jovens e adolescentes não praticam e não têm o hábito de praticar atividades físicas (Cervelló 2000, De Hoyo e Sañudo 2007 Palou y cols 2005 Darido 2004). Partindo dos motivos citados pelos adolescentes, os profissionais da atividade física e do esporte podem ser capazes de articular soluções adequadas a fim de contrapor uma tendência de sedentarismo da sociedade.

A prática de atividade físico-desportiva vem sendo considerada um dos componentes relevantes dentro de um estilo de vida saudável, visto que a sua prática de forma sistemática regular e com certa intensidade constitui um fator de promoção da saúde e prevenção de diferentes transtornos, devido aos importantes benefícios fisiológicos e psicológicos associados a esta prática.

## METODOLOGIA

A presente pesquisa, caracterizada como uma investigação quantitativa, de metodologia não experimental, tem como tipo de estudo, o estudo Transversal. O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário, aplicado em alunos da rede pública da cidade de Novo Hamburgo, no Estado do Rio Grande do Sul. Pela inexistência de um questionário qualificado para atender as questões de pesquisa que envolvessem os adolescentes e as razões para não praticar atividades físico-desportivas, houve a necessidade da elaboração e posterior avaliação da confiabilidade deste instrumento, sendo esta uma das etapas essenciais para avaliações das informações coletadas. Após a elaboração do questionário, houve a avaliação cega interjuizes, realizada por três profissionais da saúde, com conhecimento técnico nas áreas relacionadas à adolescentes e atividades físico-desportivas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente trabalho analisou o universo de adolescentes, grupo pertencente a uma etapa caracterizada por muitas trocas e mudanças, tanto físicas quanto emocionais, havendo portanto, a necessidade de atenção e cuidado com os resultados obtidos. Dos 1.048 adolescentes que responderam os questionários no estudo principal, 637 relataram praticar alguma atividade físico-desportiva, entretanto 411 informaram não praticar ou não estar praticando nenhuma atividade. Dos 411 adolescentes do universo investigado que citaram não praticar atividades físico-desportivas, 63,3% (260) assinalou *pela falta de tempo* e 61,1% (251)

pela falta de motivação, como razões para não praticar a atividade, dados similares foram encontrados em outros estudos como os de Garcia Ferrando (2006) e Galvez (2007). Importante recordar que essa pergunta solicitava que só fossem marcadas duas razões, sendo que estas e outras razões com suas respectivas freqüências estão expostas na Tabela 1.

**Tabela 1.** Razões determinantes para não praticar atividade física desportiva (n=411).

Razões principais...	NC	(%)
pela falta de tempo	260	63,3
pela falta de motivação	251	61,1
por não existir lugar para praticar	78	19,0
por não gostar	72	17,5
por motivos de saúde	56	13,6
por desentendimento	36	8,8
por não ver utilidade em praticar	23	5,6
não declarou o motivo	13	3,2
por preferir dormir	1	0,2
por preferir ouvir músicas	1	0,2
por ter atividades complementares de estudo	1	0,2

n=: número de adolescentes que relataram não realizar atividades físico-desportivas;

NC: número de citações.

(%)= freqüência com que a questão foi citada.

Ao investigar-se as razões que levavam os adolescentes a não praticarem alguma atividade físico-desportiva, no que tange à opção pela *falta de tempo*, faz-se necessário recordar que estes alunos estudavam em um turno do dia, deixando o outro livre, habitualmente, para a realização de trabalhos escolares, além do trabalho profissional. Cabe destacar que as escolas investigadas são da rede pública de ensino e os alunos pertencem à famílias de classe média baixa, o que, no caso do Brasil, pode indicar a importância da ajuda desses jovens no custeio das despesas da família. Neste sentido, mesmo que o adolescente freqüente a escola em um turno, há a necessidade de que esse jovem ajude a pagar os gastos da casa e assim, precise ocupar seu turno livre com um trabalho profissional, o que de certa forma pode justificar a *falta de tempo* para praticar uma atividade físico-desportiva. A *falta de tempo* também foi um obstáculo citado pelos adolescentes de 16 e 17 anos que não praticavam atividade física, em outras investigações publicadas como as de Hernández y cols (2006) e Sleaf e Wormald (2001).

Outra razão indicada pelos adolescentes, sobre a qual se julga oportuno alguns comentários, foi a *falta de motivação*. O fato do adolescente destacar que não se sente motivado a praticar a referida atividade, leva à reflexão sobre o tipo de Educação Física oportunizada a esse jovem nos anos anteriores. Que Educação Física é essa que não conseguiu motivar, nem despertar a compreensão da relevância de se praticar regularmente alguma atividade física ou desportiva para a melhora da qualidade de vida do indivíduo? E neste sentido, torna-se essencial recordar que as vivências específicas das classes de Educação Física são importantes para criação de uma valorização das mesmas por parte dos alunos, a qual poderá ser positiva ou negativa. Dessa forma, essa valorização proporcionará hábitos de prática de exercício físico ou, pelo contrário, desestimulará esses jovens para a prática de atividade por toda a sua vida (Moreno e Cervelló 2003 Telama e Yang 2002).

Já a opção dos adolescentes não praticarem atividade física devido ao fato de *não existir lugar para praticar*, remete à questão referente a efetividade da cidadania que, através da Educação Física, passa por discussões sobre lazer e disponibilidade de espaços públicos para a prática da cultura do movimento humano. Estas são necessidades essenciais ao homem contemporâneo e, por isso, um direito do cidadão (Torre 2002).

Por fim, percebe-se que os hábitos relacionados à prática de atividade físico-desportiva se encontram situados em um prisma influenciado por múltiplos fatores que, desde a infância, vão modelando os interesses e hábitos dos sujeitos que praticam ou não, a atividade física. Para que exista uma sociedade menos sedentária, ou seja, mais ativa fisicamente, é essencial que os profissionais conheçam e potencializem as motivações responsáveis para direcionar os indivíduos à prática de atividade físico-desportiva, além de minimizar todos aqueles fatores que podem influir negativamente na aquisição de hábitos dessa prática. Neste sentido, existem estudos que afirmam que os hábitos de atividade física na adolescência determinam parte dos níveis de atividade física na vida adulta (Sallis 2000).

## CONCLUSÕES

Após a análise dos resultados deste estudo sobre hábitos e estilo de vida dos adolescentes frente à prática de atividade físico-desportiva, destacam-se as seguintes conclusões: os adolescentes consideraram a *falta de tempo*, a *falta de motivação*, o fato de *não existir local para praticar* e por *motivos de saúde* como razões para não praticar a referida atividade habitualmente.

Partindo das razões citadas pelos adolescentes para não praticar atividade físico-desportiva, observa-se a necessidade dos alunos em compreender que os esportes e as atividades físicas não devem ser somente privilégios dos esportistas profissionais ou de pessoas que tenham condições de financiar suas atividades. Dar valor a essa atividade é reivindicar acesso aos parques públicos, centros desportivos e programas que motivem a prática de atividades físicas, ações que podem ser incentivadas a partir dos conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física. Deve-se lembrar também que, se há o propósito de formar adultos com hábitos de prática regular de atividade física, necessita-se, para isso, investimento nas classes de Educação Física.

MARCELO MARQUES SOARES  
Rua Araguaia 1430 – Cep: 9354-8350  
Novo Hamburgo - RS  
Cel: 99784102  
[marcelodidi@feevale.br](mailto:marcelodidi@feevale.br)