

## ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA E MOTIVOS PARA A PRÁTICA ATUAL EM MULHERES FISICAMENTE ATIVAS

TAMIRES CARVALHO MOTTA<sup>1</sup>; JULIE HELLEN DE BARROS DA CRUZ<sup>2</sup>;  
GABRIEL GUSTAVO BERGMANN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas-Escola Superior de Educação Física – tamirescmotta@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas-Escola Superior de Educação Física – juliebcruzz@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas-Escola Superior de Educação Física –  
gabrielbergmann@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) pode trazer inúmeros benefícios à saúde, dentre eles, melhorar a aptidão muscular e cardiorrespiratória, prevenir doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer e diabetes, quedas e doenças mentais (WHO, 2018). Entretanto, ainda é alta a prevalência de pessoas inativas fisicamente, sendo esta proporção ainda maior entre as mulheres (THE LANCET PUBLIC HEALTH, 2019).

Entender melhor os motivos para a prática de AF pode auxiliar para a elaboração de ações que facilitem e aumentem a prática de AF entre as mulheres. Em estudos realizados pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL afirmam que em relação a 27 cidades, a frequência de adultos fisicamente inativos foi de 13,7%, sendo 14,9% em mulheres e 12,2% em homens, ou seja, maior taxa de inatividade física no público feminino (BRASIL, 2016).

Ainda que sejam reconhecidos efeitos para a saúde, a curto e longo prazo, da prática de atividades físicas na adolescência, há evidências de que existe um declínio da AF a partir desta faixa etária (HALLAL ET AL. 2006).

Ao falarmos do público feminino, o relatório “mulheres no esporte: alimentando uma vida inteira de participação” relata que se uma garota não participou do esporte até os 10 anos de idade, a probabilidade de ser fisicamente ativa quando adulta é de apenas 10% (BRUNETTE ET AL. 2016; GROVE, 2018).

Quando os hábitos são criados desde os primeiros anos se torna mais fácil ter continuidade ao longo da vida, como nos traz Cabrera et al. (2014) os hábitos saudáveis, tais como ter boa alimentação e a atividade física diária, praticados desde a infância, reduzem o risco de sobrepeso e obesidade, além de promover vários efeitos positivos na saúde.

Frente ao exposto, o objetivo do estudo foi verificar a prática de AF na infância e adolescência e os motivos para a prática atual em mulheres fisicamente ativas.

### 2. METODOLOGIA

O presente estudo é de caráter transversal descritivo, com abordagem quantitativa. Aplicou-se um questionário elaborado pelos autores com base no estudo de Ribeiro et al. (2012) para uma amostra composta por mulheres fisicamente ativas, entre 23 e 62 anos, alunas de uma academia do município de Pelotas/RS, as quais tinham no mínimo um ano de prática de musculação ou treinamento funcional.

O questionário de autopreenchimento foi aplicado on-line, através do Google Forms, no qual as participantes deveriam assinalar, sem ordem de importância, um ou mais motivos para a prática de AF. Outra questão inserida no questionário foi sobre a prática de AF da adolescência e/ou infância, vale ressaltar que não houve limitação do tipo de prática de AF e também tempo que praticou.

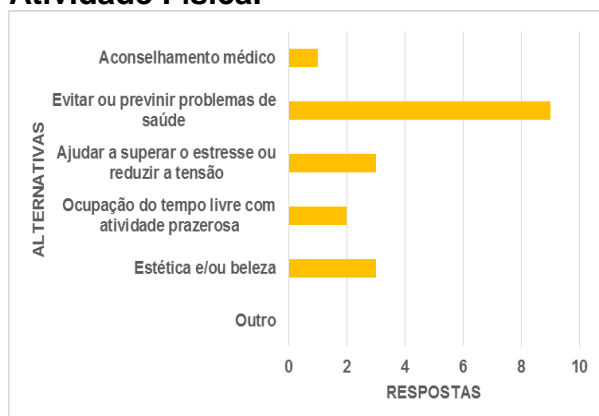
### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 10 mulheres praticantes de AF. O motivo mais indicado pelas participantes foi “Evitar ou prevenir problemas de saúde”, onde nove das dez mulheres assinalaram essa alternativa, seguidas pelas opções “Estética/Beleza” e “Ajudar a superar o estresse ou reduzir a tensão”, e “Ocupação do tempo livre com atividade prazerosa”. A opção “Aconselhamento médico” foi a menos indicada (Figura 1).

Sabemos que a prática de AF é fundamental, mas para que se tenha esse hábito precisamos de alguma motivação. Ao analisar o motivo mais indicado pelas participantes para prática de AF, percebe-se que o resultado do presente estudo difere dos estudos de Tahara, Schwartz e Silva (2008) e Zanetti et al. (2007) onde o principal motivo de adesão estava relacionado com questões estéticas. Santos e Knijnik (2006) nos trazem que o principal motivo de adesão à prática de AF foi por orientação e/ou prescrição médica.

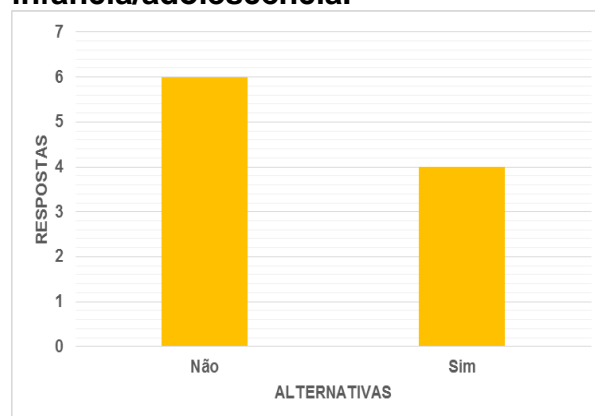
Entretanto, o presente estudo corrobora com dados encontrados por Santos et al. (2019), realizado com praticantes de musculação, onde o principal motivo para a prática de AF foi “Saúde-fitness”. O indivíduo pode não se interessar pela atividade quando ocorre a busca de AF para prevenção de doenças ou melhoria da condição física, mas ainda assim se motiva pelos diversos benefícios que ela pode proporcionar (FERNANDES, 2003).

**Figura 1: Motivos para a prática de Atividade Física.**



Fonte: autores

**Figura 2: Prática de AF na infância/adolescência.**



Fonte: autores

Ao falarmos sobre a prática de AF na infância e/ou adolescência, 60% das participantes relataram que não praticavam AF nas referidas fases da vida (Figura 2).

Segundo Hallal et al. (2006) a promoção da atividade física na fase da adolescência tem sido identificada como fator importante no combate às elevadas taxas de sedentarismo e obesidade. De acordo com Telama et al. (2005) os indivíduos que foram considerados persistentemente ativos na adolescência

apresentaram probabilidades significativamente maiores de pertencerem ao grupo de maior AF na idade adulta, quando comparados aos que apresentaram uma persistência de inatividade física na adolescência.

Azevedo et al. (2011), indicaram que a prática regular de AF no lazer está associada à prática de AF no início da idade adulta, evidenciando a importância a prática de AF nas primeiras fases da vida.

Por outro lado, Matton et al. (2006) relatam que na adolescência não apresentou associação significativa com AF na idade adulta. No que se refere aos indivíduos considerados ativos na adolescência, 62,5% estavam no grupo menos ativo e 54,4% no grupo ativo na idade adulta.

Como pôde-se perceber, no presente artigo a maioria das participantes iniciou a prática de AF na fase adulta, embora Tamayo et al. (2001) sugerirem que é mais difícil um adulto aderir a prática do exercício físico, já que ele precisa encontrar espaço na sua rotina tal prática, e se houver exigência de infraestrutura, a necessidade de centros especializados pode se tornar o primeiro obstáculo.

#### 4. CONCLUSÕES

A maioria das participantes declararam não ser fisicamente ativas durante a adolescência e o principal motivo para a prática atual de AF foi evitar ou prevenir problemas de saúde. As possíveis limitações do presente estudo foram pelo número de participantes entrevistados ser baixo e a amostra ter sido composta apenas por mulheres ativas, logo uma sugestão de futuros estudos seria abranger um maior número de pessoas para possuir um panorama mais amplo da temática estudada.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, M. R. ET AL. Continuidade da atividade física na Coorte de Nascimentos de 1982 de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 156-161, 2011.

BRUNETTE, M. K. ET AL. Women in sport: Fueling a lifetime of participation. A report on the status of female sport participation in Canada. 2016.

CABRERA, T. F. C. ET AL. Análise da prevalência de sobrepeso e obesidade e do nível de atividade física em crianças e adolescentes de uma cidade do sudoeste de São Paulo. **Journal of Human Growth and Development**, v. 24, n. 1, p. 67-72, 2014.

FERNANDES, H. Motivação no contexto da educação física: estudo centrado no valor preditivo das intenções de prática desportiva, em função da motivação intrínseca. **Monografia–Vila Real: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro**, 2003.

GROVE, J. **How to help your daughter develop a love of being physically active.** Active for Life, 2018. Disponível em: <<https://activeforlife.com/help-your-daughter-love-activity/>>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

HALLAL, P. C. ET AL. Adolescent physical activity and health. **Sports medicine**, v. 36, n. 12, p. 1019-1030, 2006.



MATTON, L. ET AL. Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 38, n. 6, p. 1114-1120, 2006.

RIBEIRO, J. A. B. ET AL. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012.

SANTOS, F. C. ET AL. MOTIVAÇÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: Um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica FAGOC-Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

THE LANCET PUBLIC HEALTH. Time to tackle the physical activity gender gap. **The Lancet. Public health**, v. 4, n. 8, p. e360, 2019.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2008.

TAMAYO, A. ET AL. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

TELAMA, R. ET AL. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. **American journal of preventive medicine**, v. 28, n. 3, p. 267-273, 2005.

VIGITEL Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2016.

ZANETTI, M. C. et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física** set, v. 6, n. 2, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 22 de outubro de 2019.