



A iniciação esportiva como fator de influência na prática de atividade física

Marcelo Henrique de Moraes¹, Arthur Siqueira Jorge Neto³, Patrícia Colombo-Souza²

¹Professor de Educação Física especialista em Psicomotricidade e em Preceptoría na Educação, Curso de Educação Física. Universidade Santo Amaro - UNISA, São Paulo/SP, Brasil.

²Programa de Mestrado em Ciências da Saúde. Universidade Santo Amaro - UNISA, São Paulo/SP, Brasil.

³Centro Universitário das Americas - FAM. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Santo Amaro - UNISA, São Paulo/SP, Brasil.

RESUMO

OBJETIVO

Investigar os fatores de influência na iniciação esportiva e na Educação Física Escolar que interferem na continuidade da prática do esporte e do exercício físico na vida adulta.

MÉTODOS

Estudo de caráter quantitativo, transversal e retrospectivo, baseado na aplicação do Inventário De Motivação À Prática Regular De Atividade Física - IMPRAF -1261 e na realização de uma entrevista semi-estruturada. O presente estudo foi realizado atrelado ao atendimento de atletas universitários da Universidade Santo Amaro, também por voluntários da comunidade da Região do Jardim das Imbuías.

RESULTADOS

Foram analisados 65 voluntários com idade entre 19 e 54 anos, sendo 31 (47,7%) do sexo feminino e 34 (52,3%) do sexo masculino. Dentre as mulheres, 74,2% se autodeclararam ativas e 25,8% sedentárias, enquanto dentre os homens, 85,3% e 14,7% respectivamente. Dentre os ativos, segundo os resultados da aplicação do Inventário De Motivação À Prática Regular De Atividade Física (IMPRAF 126) 52% dos participantes praticavam atividades físicas por fins de saúde, 21% por fins estéticos, 19% praticavam por prazer, 4% para controle do estresse, 2% por fins sociais. Dentre os participantes com comportamento sedentário, 54% praticariam por fins de saúde, 23% para fins de controle do estresse, 15% para fins de estética, 8% por prazer. A motivação por fins sociais não atingiu métricas dentre os participantes com comportamento sedentário. Entre as mulheres ativas, 65% disseram que houve influência do Professor de Educação Física Escolar e que esta influência foi negativa para 54% delas. Os homens ativos relataram influência do Professor de Educação Física Escolar em 66% e 44% deles relataram esta influencia ser negativa.

CONCLUSÕES

Após o entretencimento das análises, o estudo possibilitou evidenciar que o valor da atividade física para fins de saúde já é reconhecido dentre as pessoas e que existe a influência do Professor de Educação Física, no entanto, ela pode corroborar para o sedentarismo na vida adulta.

DESCRITORES

Atividades esportivas, Motivação, Comportamento sedentário.

Autorcorrespondente:

Marcelo Henrique de Moraes.

Professor de Educação Física especialista em Psicomotricidade e em Preceptoría na Educação. Universidade Santo Amaro - Unisa, Curso de Educação Física. R. Prof. Enéas de Siqueira Neto, 340 - Jardim das Imbuías, São Paulo - SP, Brasil.

E-mail: marcelo.moraes01@yahoo.com.br.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-3271-5171>.

Copyright: This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons.

Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original author and source are credited.

INTRODUÇÃO

O professor de educação física pode gerar influência na iniciação esportiva, bem como na continuidade da prática¹. Educação física é uma expressão que surge no século XVIII, em obras de filósofos preocupados com a educação². A formação da criança e do jovem passa a ser concebida como uma educação integral - corpo, mente e espírito -, como desenvolvimento pleno da personalidade³.

Deste conceito de educação integral pode-se inferir que o docente de Educação Física é o profissional responsável por desenvolver a personalidade e o corpo através das práticas corporais e, especificamente, do exercício físico⁴. É importante ressaltar que a concepção de atuação do Professor de Educação Física na maior parte dos autores^{5,6}, tendem à promoção da saúde e, em outros autores, concretamente para a Educação Física Escolar, referindo-se à educação física para a significação e ressignificação das práticas corporais, apresentação e validação das práticas corporais das minorias, denominados docentes Culturalmente Orientados^{7,8}.

Dentre as questões que podem interferir na formação de um atleta, ou um adulto ativo está a Educação Física Escolar⁹. Uma problemática na atividade física escolar é questão do gênero, interferindo diretamente na motivação. Entre os trabalhos que problematizaram o gênero enquanto marcador social da diferença, Neira¹⁰ traz o estudo que problematizou as representações da queimada. A visão sexista que permeava a brincadeira foi deslegitimada através de atividades que indagaram a formação das equipes, confecção de uniformes, formas de disputa e classificação baseada no desempenho¹¹.

No tocante, é necessário entender os fatores que levam a pessoa a praticar ou não a atividade física sendo que essa motivação pode ser extrínseca ou intrínseca, sendo os fatores extrínsecos os pais, os amigos, o professor de educação física, o treinador, a mídia e outros¹². Já a motivação intrínseca, é pessoal, uma motivação psicológica que pode ser influenciada por agentes externos, no entanto, parte de um desejo pessoal, podendo ser a busca por prazer, popularidade, resultados em competições, emagrecimento e mudança corporal. Fatores esses que são variáveis conforme a pessoa e os fatores externos¹³. Com a chegada da vida adulta é praticamente inevitável que o esporte fique como prática secundária, ou entendida como desnecessária, diante de outras prioridades¹². Esse fato torna a motivação importante para que não aconteça o abandono do esporte e nem o sedentarismo. Para evitar que esse abandono aconteça é necessário que a apresentação dos esportes e da atividade física gerem resultados positivos¹⁴.

O primeiro contato com determinados esportes costuma acontecer nas aulas de educação física na escola. O professor de educação física tem um papel formador, segundo o código de ética de educação física⁶ o professor de educação física é conceituado "inventor social", apontando que a função está "[...] comprometida com o desenvolvimento corporal, intelectual e cultural, bem como com a saúde global do ser humano e da comunidade, devendo ser exercida sem discriminação e preconceito de qualquer natureza⁴.

Diante disso, a formação do cidadão, sobretudo do atleta ou adulto ativo, está diretamente associada ao professor de educação física, porque ele será um dos responsáveis pela apresentação do esporte, pela motivação e pelo aperfeiçoamento, tanto como professor de educação física escolar como o treinador esportivo^{1,2,3}.

A aula pode ser um fator de influência, diante desse fato, existem fatores que influenciam as aulas consequentemente o resultado de atletas. Outro fator de influência é a transferência de aprendizagem, que consiste na aprendizagem gradual de um esporte por outra habilidade já adquirida. Transferência de aprendizagem é a influência da experiência anterior no desempenho de uma habilidade num novo contexto ou na aprendizagem de uma nova habilidade¹⁵.

O abandono do esporte é uma questão comum no processo de maturação. Conforme Barra filho e Garcia¹⁶ em um estudo os principais motivos gerais do abandono foram: estudos (34% dos ex-atletas), falta de tempo para amigos/namoro/ lazer (17%), outros interesses fora do esporte (16%). Diferenças significativas ($p < 0,05$) ocorreram na comparação de ex-atletas de modalidades coletivas e individuais, com maior incidência dos motivos outros interesses, monotonia dos treinos, desmo-

tivação, esgotamento e excessivo tempo de dedicação como mais significativos para ex-atletas das modalidades individuais e lesões/ problemas de saúde e falta de companheirismo nas modalidades coletivas.

Acredita-se que o papel do professor e a forma como as aulas são conduzidas podem desempenhar um papel crucial na promoção da motivação intrínseca dos alunos, levando-os a manter a prática de exercícios físicos no longo prazo^{17,18}. Ao destacar a significativa influência do professor e do ambiente escolar, este estudo busca contribuir para um maior entendimento dos fatores que influenciam o início da prática de atividades físicas, sua continuidade ao longo do tempo, os elementos que exercem influência nesse processo, bem como possíveis estratégias de prevenção do sedentarismo.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, transversal e retrospectivo, baseado na aplicação do Inventário De Motivação À Prática Regular De Atividade Física (IMPRAF 126)¹⁹ e na realização de uma entrevista semi-estruturada. A amostra foi por conveniência e se constituiu em 65 voluntários, de ambos sexos, com idade entre 19 e 54 anos.

O presente estudo foi realizado atrelado ao atendimento de atletas universitários da Universidade Santo Amaro bem como por voluntários da comunidade da Região do Jardim das Imbuías. A amostra foi por conveniência e se constituiu em 65 voluntários, de ambos sexos, com idade entre 19 e 54 anos.

Foram utilizados os testes de Mann-Whitney para verificar diferenças entre idade e sexo e o Teste do Qui-quadrado ou Exato de Fisher para verificar possíveis relações entre gênero e influência do professor de educação física na prática esportiva. Fixou-se em 0,05 ou 5% a rejeição da hipótese de nulidade. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Santo Amaro sob parecer nº 2.583.005.

RESULTADOS

Foram avaliados 65 voluntários com idades entre 19 e 54 anos, sendo 31 (47,7%) do sexo feminino e 34 (52,3%) do sexo masculino, com média de idade de 27,3 e 28,6 anos, respectivamente, sendo que esta diferença não foi estatisticamente significativa ($p=0,563$) (Tabela 1).

Tabela 1 - Idade em anos dos participantes avaliados, segundo sexo.

Feminino (N=31)	Masculino (34)
Valor mínimo = 19 anos	Valor mínimo = 19 anos
Valor Máximo = 54 anos	Valor máximo = 54 anos
Mediana = 24 anos	Mediana = 26 anos
Média = 27.3 ± 8.4	Média = 28.6 ± 9.1
Teste de Mann-Whitney Zcalculado = 0.577 p=0.563 (N.S.)	

Fonte: Autores (2024)

Com relação à prática de atividade física, 80% (n=52) dos avaliados a realizava e 20% (n=13) não, sendo 74,2% (n=23) por parte das mulheres e 85,3% (n=29) por parte dos homens. Dentre o esporte mais praticado tanto por mulheres quanto homens, encontravam-se a musculação (Tabela 2).

Tabela 2 - Esporte praticado pelos participantes avaliados, segundo sexo.

Esporte	Feminino		Masculino		
	N	%	N	%	
Dança	3	13	Ciclismo	7	24,1
Futebol	3	13	Corrida	1	3,5
Musculação	12	52,2	Musculação	16	55,2
Natação	2	8,7	Futebol	3	10,3
Tenis	1	4,5	Natação	1	3,5
Vôlei	1	4,5	Vôlei	1	3,5
Yoga	1	4,5			
Total	23	100,0	Total	29	100,0

Fonte: Autores (2024)

Na Tabela 3 podemos observar que a influência do professor de educação física sobre a prática de atividade física foi posi-

tiva em 51,9% dos entrevistados, sendo que entre os homens esta influência foi mais positiva (58,6%) e, entre as mulheres, mais negativa (56,6%), sendo esta diferença não estatisticamente significativa ($p=0,277$) (Tabela 03).

Tabela 3 - Influência positiva ou negativa do Professor de Educação Física na prática de atividade física, segundo sexo.

Sexo	Influência				Total
	Positiva		Negativa		
	N	%	N	%	
Feminino	10	43,4	13	56,6	23
Masculino	17	58,6	12	41,4	29
Total	27	51,9	25	48,1	52

Teste do Qui-quadrado $p=0,277$

Fonte: Autores (2024)

Quanto à motivação que leva o entrevistado à prática de atividade física, a saúde esteve presente na maioria das respostas (53,2%), seguida da estética (20%) e prazer (16,9%). Estas motivações distribuíram-se de forma semelhante entre aqueles que praticavam e aqueles que não praticavam atividade física. Dentre os que não praticavam atividade física, chama atenção 23% dos entrevistados serem motivados por controle de estresse (23%) e nenhum pelo fator social (Tabela 4).

Tabela 4 - Motivação do entrevistado em realizar Atividade Física de acordo com o instrumento IMPRAF-126, segundo ser ativo ou não ativo.

Motivação	Prática de Atividade Física				Total
	Sim		Não		
	N	%	N	%	
Controle de estresse	2	4	3	23	5 (7,7%)
Estética	11	21	2	15	13 (20%)
Prazer	10	19	1	8	11 (16,9%)
Saúde	27	52	7	54	34 (52,3%)
Social	2	4	0	0	2 (3,1%)
Total	52	100,0	13	100,0	65 (100,0)

Teste Exato de Fisher $p=0,4655$

Fonte: Autores (2024)

DISCUSSÃO

O presente estudo traz como resultado a percepção de uma influência positiva maior por parte dos participantes do sexo masculino. Nota-se também que, dentre os participantes, a motivação mais resultante foi para fins de manutenção da saúde e, posteriormente, a segunda razão foi a questão estética. Diante dos resultados do presente estudo e após o entrecimento das análises, nota-se que a prática de atividades físicas é influenciada por fatores intrínsecos e extrínsecos.

Nossos resultados mostram que assim como a Saúde, a Estética foi altamente apontada como um domínio relacionado à percepção e sensação de beleza vinculada ao corpo bonito, em forma e atrativo. Nesta lógica, em um trabalho de Carvalho *et al.*²⁰ destaca-se a importância do profissional de Educação Física estudar estratégias direcionadas ao desenvolvimento da estética e da beleza atrelada à imagem corporal de mulheres com sobrepeso que frequentam academias, o que tende a aumentar a assiduidade e adesão nas atividades com essa natureza.

Estes achados corroboram com os de Silva *et al.* (2022) no qual para homens e mulheres a saúde, estética e prazer foram os fatores mais motivacionais para a prática de atividade física. Em outro estudo, também não houve diferença significativa quando comparado os aspectos motivacionais entre homens e mulheres, sendo a saúde a mais relevante para ambos²¹.

Na análise dos questionários de motivação (IMPRAF-126), os fatores intrínsecos atuais apontam a saúde como motivação principal na maioria dos participantes, cuja conclusão é que a conscientização quanto à importância da prática de atividade física para fins de saúde já está bastante difundida.

No que se refere ao prazer pela prática, Silva Nascimento *et al.* (2021) argumentam que o prazer está relacionado com

a motivação intrínseca, em que o indivíduo possui plena satisfação pela atividade, dessa maneira o prazer se torna ainda mais importante para manter o indivíduo na prática regular da atividade física²².

Para Frota (2020), quando há motivação intrínseca e extrínseca, o indivíduo sente-se motivado pelo gosto em aprender, direcionando perspectivas futuras. Portanto a presença dos tipos de motivação no professor, estimula maior foco para buscar aprender e não somente isso, também almejar querer mais a partir disso²³.

O presente estudo também torna possível perceber que grande parte dos voluntários acredita na influência do Professor de Educação Física. Entretanto, parte acredita que essa influência foi negativa, além daqueles que apontaram que não houve influência. Após as análises é possível concluir que a maior parte dos participantes que acreditam na motivação proveniente do Professor tiveram uma experiência positiva dentro das práticas esportivas, porém aqueles que não, aderiram às práticas por outros fatores, conforme os resultados, por razões de saúde ou estéticas, ou nem aderiram.

No trabalho realizado por Frota *et al.* (2021), a maioria dos alunos destacou a influência do professor na forma de ensinar e a boa relação com a turma e o interesse que têm pela aula de educação física²³. Os educadores devem estar atentos às experiências que os alunos já vivenciaram, identificando fatores positivos e negativos, pois é importante saber quais elementos podem reduzir ou aumentar esse interesse²⁴.

O objetivo da Educação Física Escolar é norteado conforme a abordagem que o Professor e a instituição atuam e os resultados do presente estudo apontam que essas abordagens devem abarcar também conteúdos que gerem apreço pela prática de atividades físicas e esportes^{9,11}.

É de suma importância que o prazer esteja associado às práticas de atividades físicas, bem como fins sociais, pois esses fatores podem influenciar na continuidade da prática e, conseqüentemente, em um adulto ativo²⁵. Entretanto, o presente estudo limita-se ao exposto e faz-se necessários novos estudos que analisem os fatores que levam as pessoas às práticas de atividades físicas e a que pesquise o currículo e a atuação do Professor de Educação Física.

A influência deste profissional é perceptível e os resultados deste estudo demonstram que, caso haja uma iniciação esportiva e para a prática de atividades físicas prazerosas, a pessoa tende a valorizar mais essa prática na vida adulta, reconhecendo-a como uma das prioridades em sua vida, o que pode ajudar no aumento da expectativa e da qualidade de vida da população.

Com base nos resultados obtidos neste estudo, fica evidente que a influência positiva percebida pelos participantes do sexo masculino, juntamente com a motivação predominante para a manutenção da saúde e a importância da estética, destacam a complexidade dos fatores intrínsecos e extrínsecos que influenciam a prática de atividades físicas.

CONCLUSÃO

A valorização do prazer associado à prática de exercícios físicos e a relevância da influência do Professor de Educação Física ressaltam a importância de estratégias educacionais que promovam a adesão contínua às atividades físicas, contribuindo assim para um estilo de vida ativo e saudável na vida adulta, potencialmente melhorando a expectativa e qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

- Brauner LM, Valentini NC, Souza MS de. Programa de Iniciação Esportiva Influencia a Competência Percebida de Crianças?. *Psico-USF*, 2017, 22(3): 527-39.
- Conselho Federal de Educação Física (CONFED). Resolução CONFED Nº 307/2015. Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/381>. Acesso em: 05 ago. 2023.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sport Medicine*, 2014, 44(11): 1589-1601.

4. Betti, M., & Zuliani, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte*, 2009, 1(1).
5. Lima DF, Levy RB, Luiz OC. Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Rev Panam Salud Publica*, 2014; 36(3):164-70.
6. LONGO, R. A. Influência das aulas de educação física na prática de atividades esportivas iniciais. 2015. 47 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015.
7. Carvalho RO, Wittizorecki ES. "FORMAR PESSOAS MELHORES?" AS PRÁTICAS CORPORAIS NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO INTEGRAL EM TEMPO INTEGRAL. *Movimento*, 2022; 28:e28061.
8. BALBINO, S. I.; URT S. C. Prática pedagógica em educação física para a educação integral em tempo integral. *Pensar a Prática*, 2018, v. 21 (4):1-11.
9. Mantovani TVL, Maldonado DT, Freire E dos S. A relação entre saúde e educação física escolar: uma revisão integrativa. *Movimento*, 2021; 27:e27008.
10. Neira, M. *Escrevivências da educação física cultural v. 3*. Universidade de São Paulo. Faculdade de Educação, c2023. [citado 12 de junho 2024]. DOI: <https://doi.org/10.11606/9786587047454>.
11. Silva KS, Bandeira A da S, Ravagnani FC de P, Camargo EM de, Tenório MC, Oliveira VJM de, et al. Educação física escolar: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*, 2021, 26:1-18.
12. Pereira, MAF. A Motivação Intrínseca e Extrínseca na Disciplina de Educação Física-as Diferenças Entre o Ensino Regular e o Ensino Profissional: Relatório de Estágio Pedagógico. Diss. Universidade da Beira Interior (Portugal), 2020.
13. Rodrigues, A. N. (2024). Motivación en practicantes de ejercicio físico en un gimnasio de Campo Grande/MS. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 2024, 28(309): 56-68.
14. Vargas, R., Sampaio, AD., De Oliveira, LD, & Laux, RC. O efeito de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre a motivação para a prática da atividade física. *Educación Física y Ciencia*, 2023, 25(4):1-12.
15. Venâncio L, Darido SC. A educação física escolar e o projeto político pedagógico: um processo de construção coletiva a partir da pesquisa-ação. *Rev bras educ fis esporte*. 2012; 26(1):97-109.
16. Barra Filho MG, Garcia FG. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Rev Bras Educ Fis Esporte*, 2008 ; 22(4):293-300.
17. Silva Nascimento, T., Pereira, LC, de Almeida Andrade, R., da Costa Daniele, TM., & Fonteles, Al. Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. *Inova Saúde*, 2021, 11(2):115-129.
18. BRAZ, L. M. A.; GURGEL, F. A. P.; CAVALCANTE, V. C. Q.; SANTOS, A. L. B.; OLIVEIRA, A. R. C. de. Avaliação da motivação à prática de atividade física de escolares após torneio esportivo. *Revista de Instrumentos, Modelos e Políticas em Avaliação Educacional*, 2021, v. 2 (1): p. e021005, 2021.
19. Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF - 126). [accessed on 26/05/2024]. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/inventario_de_motivacao_a_pratica_regular_de_atividade_fisica.pdf. Acesso em: jun. 2024.
20. CARVALHO, F. et al. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Revista Científica Fagoc Multidisciplinar*, 2018, v3:9-16.
21. Silva, SM., da Silva Duarte, JDR., Miola, DM., Claudino, TX., Kommers, MJ., Fett, WCR., & Fett, CA. Motivation for the practice of resistant training during the pandemic. *Brazilian Applied Science Review*, 2022, v.6 (1): 107-115.
22. Silva Nascimento, T., Pereira, LC, de Almeida Andrade, R., da Costa Daniele, TM., & Fonteles, Al. Fatores motivacionais para prática de atividade física em idosos. *Inova Saúde*, 2021, 11(2):115-129.
23. Frota, J. da S., Xerez, LMP, & Parente, NN (2020). A motivação e desmotivação no processo de aprendizagem do Ensino de Física / A motivação e desmotivação no processo de aprendizagem do Ensino de Física. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, 6 (8), 62802-62816.
24. Martins, K., Anzai, K., Gurginski, R. N. M., Santana, E., Francisco, P. S., & Prado, A. K. G. Motivação à prática de atividades físicas em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá -mt. *Corpoconsciência*, 2022, 26(3): 223-235.
25. Storch, JA., Ribeiro, KV., Borges, BM., Mesquita, LM., Pires, RFL., Rodrigues, LG., & Arruda, L. C. Domínios motivacionais apresentados por mulheres com sobrepeso participantes de um projeto de exercícios físicos durante 45 dias. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 2022, 20.