



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**  
**TURMA: 9º ANO A**

**DE QUE FORMA A PRÁTICA ESPORTIVA DOS ADOLESCENTES  
DE 15 A 18 ANOS OS MOTIVA PARA SE MANTEREM ATIVOS  
AO LONGO DA VIDA?**

Aluna: Eduarda Zago Teixeira  
Orientadora: Maria Eduarda Miranda Pellicoli Dias  
Coorientador: Alessandro Ramos

**Porto Alegre/RS**  
**2023**

# SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	5
Objetivo	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	7
4. CONCLUSÃO	9
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10
ANEXOS	13

# 1. INTRODUÇÃO

Os exercícios físicos envolvem uma movimentação corporal intencional, muitas vezes, com a intenção de promover a saúde, o bem-estar e o condicionamento físico (ALMEIDA, 2012). Essas práticas podem ser anaeróbicas, aeróbicas, ou também uma mistura de ambas, o que inclui atividades como: caminhada, corrida, natação, levantamento de peso, ioga e etc.

Nesse sentido, exercício físico pode ser praticado em todas as faixas etárias, independentemente do nível de condicionamento físico (LOUYSE; SCHEFFER, 2015). As atividades físicas proporcionam diversos benefícios à saúde, auxiliam na melhoria e no equilíbrio dos sistemas: cardiovascular, respiratório e imunológico. Essas práticas esportivas promovem a manutenção do corpo humano, podendo prevenir e contribuir para o tratamento de diferentes tipos de doenças, entre elas, destacam-se as crônicas, como: diabetes, hipertensão e obesidade (RIQUE; SOARES; MEIRELLES, 2002). Além disso, possuem ligação direta com a manutenção do peso corporal, e também com a saúde mental, abrindo possibilidades para a redução do estresse e da ansiedade de jovens (ODÍLIA; SIMÕES, 2017).

As práticas que movimentam o corpo devem se tornar um hábito na rotina, e não um peso. Elas não interferem apenas em um contexto atual, mas sim ao longo de toda a existência do ser humano. Dessa forma, estudos apontam que, o quanto antes implementadas na vida das pessoas, as atividades físicas tendem a se tornar algo frequente com mais facilidade, o que determina um estilo de vida mais ativo e saudável (JUNIOR; ARAÚJO; PEREIRA, 2006). Com isso, vale ressaltar a importância de despertar e promover, progressivamente, o interesse dos jovens nos exercícios esportivos.

Existem variadas formas de manter o organismo ativo, seja através de brincadeiras, esportes, competições, ou, até mesmo, por meios mais casuais, como: academias, centros esportivos, clubes, etc. O importante é manter as atividades físicas em cada etapa da vida, ainda mais quando se trata do desenvolvimento físico-cognitivo de um adolescente, que ainda está em processo de formação.

No que se refere à formação física do adolescente, as atividades esportivas frequentes podem auxiliar no desenvolvimento ósseo na fase de crescimento, em

uma melhor adaptação neuromuscular, na ampliação de força, na resistência cardiorrespiratória, na coordenação motora e na flexibilidade (SILVA, 2022).

Quanto à parte do crescimento cognitivo, recentes pesquisas apontam que os exercícios físicos contribuem para aperfeiçoar habilidades, como a atenção, a memória, a solução de problemas e a tomada de decisões, principalmente na adolescência, quando a área do cérebro, em que se encontra o córtex pré-frontal, ainda está em formação. Afinal, essa região é responsável pelo raciocínio lógico e pela inteligência, além de ter um impacto sobre as demais partes do cérebro do ser humano e estar diretamente ligada às emoções (CUNHA, 2009). Sem contar que as práticas esportivas influenciam benéficamente no humor do jovem, aumentando sua autoestima e sua confiança aos poucos (MOTTA; MOURTHÉ; LIBERALI, 2012).

Ademais, as atividades físicas auxiliam na socialização e na formação emocional dos jovens. Estudos apontam que fazer parte de grupos esportivos pode vir a auxiliar na aprendizagem, contribuindo para as habilidades sociais do indivíduo, tais como: trabalho em equipe, comunicação, liderança, empatia e respeito ao próximo (CRISTINA *et al.*, 2002).

Contudo, vale ressaltar que os exercícios físicos devem ser feitos com segurança, apropriados e voltados às necessidades particulares de cada jovem. Assim, é indispensável que as atividades esportivas sejam realizadas com equilíbrio e acompanhamento, prevenindo, dessa forma, lesões ou machucados (PINHEIRO; RUIVO; RUIVO, 2018). Quesitos, como o sono, a alimentação e a quantidade de ingestão de água diária, por exemplo, também devem ser observados para a adequação à idade e à estatura do indivíduo.

Apesar dos perceptíveis benefícios, cada vez mais podemos observar o exercício físico sendo substituído pelas tecnologias. Nesse sentido, a inatividade física nessa fase é muito prejudicial, podendo ocasionar atrasos psicomotores, alterações comportamentais, danos psicológicos, entre outros (PEREIRA *et al.*, 2023).

Estudos apontam que 6,4 milhões de crianças e adolescentes possuem indicadores de excesso de peso no Brasil, e 3,1 milhões já evoluíram para obesidade. Através desses dados, podemos perceber o quanto é necessário estimular bons hábitos e dar incentivo à prática de atividades físicas, mesmo na juventude. Nesse cenário, a pandemia da Covid-19 acabou agravando essas

situações e ocasionou um alto impacto negativo na realização de exercícios esportivos regularmente na vida de muitos, sem contar o aumento do sedentarismo no mundo todo (BRASIL, 2021).

### 1.1 Justificativa

A atividade física é essencial para a saúde, desempenha um papel vital na estabilidade das articulações, na produção de calor, na sustentação, na postura, no movimento e no equilíbrio do corpo, bem como na saúde mental, na circulação sanguínea, no metabolismo e nos órgãos (GUIMARÃES *et al.*, 2015). Além disso, contribui para a prevenção, assim como atua como tratamento de diversas doenças (RIQUE; SOARES; MEIRELLES, 2002), isso sem contar a sua importância na parte psico-cognitiva, que ainda está em processo de desenvolvimento no jovem (PEREIRA *et al.*, 2023).

Portanto, um estudo aprofundado sobre como a prática de atividade física regular impacta nos adolescentes de quinze a dezoito anos seria significativo na promoção da saúde coletiva, melhorando a qualidade de vida das pessoas, podendo também contribuir para o processo de formação do ser humano.

### 1.2 Objetivo

Os objetivos do presente trabalho consistem em:

- Verificar se a prática esportiva dos acadêmicos de Ensino Médio do Colégio João Paulo I - Unidade Sul (JPSul) é frequente e adequada;
- Investigar qual é o motor da motivação para a realização dessas atividades físicas;
- Refletir se a realização dos exercícios físicos, em um ambiente externo à escola, em um local totalmente voltado para prática esportiva, influencia positivamente e incentiva os jovens a fazer atividade física.

## 2. METODOLOGIA

Para uma melhor compreensão do assunto abordado, o projeto conta com a conciliação de pesquisas quantitativas e qualitativas. Primeiramente, para atingir os objetivos do presente trabalho, realizou-se um estudo de campo, a partir de um questionário anônimo. O formulário foi disponibilizado por e-mail, aos alunos de Ensino Médio, do Colégio João Paulo I - Unidade Sul (JPSul), na faixa etária de quinze a dezoito anos de idade, abrangendo ambos os gêneros.

O questionário foi separado em quatro partes. A primeira é o termo de consentimento da pesquisa, a segunda determina a faixa etária do indivíduo, abrangendo, também, se ele faz ou não exercícios físicos regularmente. De acordo com suas respostas, ele é encaminhado para uma das outras fases, a terceira aborda quem não tem práticas esportivas regulares, e a quarta, quem possui. As perguntas de ambas as fases são com alternativas e incluem um espaço para acrescentar algo em algumas delas, caso seja necessário, a fim de deixar o público-alvo mais à vontade e se ter respostas mais precisas.

Na terceira parte, os itens terão relação com o motivo que os leva a não se exercitar, e também se há ou não um acompanhamento nutricional para esses estudantes, e, caso exista, solicita-se a regularidade. Já na quarta etapa, as perguntas possuem relação com a frequência de exercícios físicos na rotina, envolvendo quantidade de dias, assim como tipo de atividades feitas em um período de sete dias; com o propósito de identificar se isso está ou não presente na vida do estudante. Logo, existe o questionamento de qual é o incentivo para a realização dessas determinadas práticas, bem como o local onde são executados, a fim de identificar se a maior parte deve-se a uma colaboração do JPSul com o Ipanema Sports, ou se é algo externo.

Dando continuidade à quarta parte, há um tópico sobre o acompanhamento nutricional, com intuito de observar a relação disso com os acadêmicos. Incluiu-se também a solicitação de periodicidade das consultas, na condição de que o aluno tenha esse hábito, além do questionamento se existe ou não um profissional de educação física orientando o estudante e a frequência desse auxílio.

A partir do retorno dos formulários preenchidos, a pesquisa descritiva ganhou continuidade através da análise e da tabulação dos dados adquiridos, sendo

distribuídos em uma planilha, mas também em alguns gráficos e tabelas. Em um segundo momento, foi efetuada uma busca exploratória, com embasamento em livros, sites e artigos científicos retirados do Google Acadêmico, para aprofundar, comparar e cruzar os dados alcançados com os resultados da pesquisa de campo. Focou-se em o que leva os alunos de Ensino Médio a praticar exercícios esportivos, e seus benefícios. As palavras-chave utilizadas para essa etapa da metodologia incluem: “Atividades físicas na adolescência” e “Motivação na adolescência”, entre os critérios de inclusão executados, pode-se destacar a busca por materiais no idioma inglês, assim como no português, com o intuito de ampliar a gama de possibilidades.

### **3. RESULTADOS**

Como o projeto ainda está em desenvolvimento, ressalta-se que a pesquisa de campo foi liberada pelo comitê de ética do JPsul há pouco tempo, portanto, os resultados encontrados são parciais. Assim, o questionário foi disponibilizado apenas para a visualização nos anexos deste documento.

A partir dos dados obtidos pelo questionário, identificou-se que aproximadamente 10% dos jovens não fazem atividades físicas regularmente. Entre os motivos apresentados, todos afirmaram que possuem falta de motivação, o que nos leva à importância de incentivar e estimular os jovens, mesmo desde novos, a realizarem práticas esportivas, para que, na longevidade, eles envelheçam com saúde e bem-estar. Outras causas citadas foram não gostar de exercícios e falta de tempo no cotidiano, portanto, campanhas publicitárias, aulas experimentais e dicas para uma organização mais benéfica de tempo na rotina contribuíram para essas questões. Destes acadêmicos, 75% não têm acompanhamento nutricional, e, dos 15% que possuem, a frequência é de duas vezes por semestre.

Ao longo da tabulação dos dados, deparou-se com um percentual bem alto de jovens motivados a se exercitar pela saúde, aproximadamente 86%. Logo atrás desta questão, pode-se destacar padrões estéticos, representando 67% daqueles que responderam o questionário, e a vontade de se desafiar com 37%. Os

esportes e a musculação se sobressaíram quando se trata do tipo de atividade realizada, com, respectivamente, 60% e 54% das respostas.

Outro ponto positivo encontrado foi o percentual de alunos que recebem orientação de um profissional da área para executar estas práticas, sendo 94%, e, quanto à periodicidade, a maioria é de uma a três vezes por semana. Através das informações levantadas pelo formulário, identificou-se que a maioria realiza suas atividades físicas em um lugar externo ao Ipanema Sports, ou em ambos. E quanto ao acompanhamento nutricional, o número se mostrou relativamente baixo, aproximadamente 17% dos jovens apenas, com consultas, em maior parte, uma vez por mês.

A partir de uma pesquisa exploratória, baseada em artigos e sites do Google Acadêmico, pode-se destacar que o prazer, a saúde, a estética, a sociabilidade e a competitividade estão entre as principais razões que motivam os jovens a realizar exercícios físicos (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Dessa maneira, encontrou-se, até agora, que a maior parte dos adolescentes matriculados no Colégio João Paulo I - Unidade Sul, a nível de Ensino Médio, possui práticas esportivas frequentes e adequadas, com o acompanhamento de um profissional da área. Com estímulos voltados a saúde, bem-estar e padrões estéticos, assim como encontrou-se na revisão da literatura. Por fim, destaca-se que os dados alcançados foram organizados e analisados por meio de uma planilha, disponibilizada nos anexos deste projeto.



## 4. CONCLUSÃO

O desenvolvimento do projeto trouxe resultados bem relevantes, com o levantamento das informações obtidas, foi acentuada a relevância da temática abordada para a sociedade, assim como a necessidade de estimular e incentivar, mesmo na juventude, a prática esportiva, visando um estilo de vida mais ativo e saudável no futuro.

Observou-se, ao longo da pesquisa de campo, a coligação entre a busca sistematizada na literatura e os dados arrecadados no questionário, essencialmente, quando se falou de motivação na adolescência para realizar exercícios físicos.

Quanto aos alunos do Ensino Médio do Colégio João Paulo I - Unidade Sul, pode-se destacar que as práticas esportivas são frequentes e adequadas, em parte, devido a um estímulo da própria escola, com motivações voltadas a saúde, bem-estar e padrões estéticos, assim como encontrado na bibliografia.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, D. UNESP. Contribuições da motivação na prática de atividade física regular. 2012. Disponível em:<<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/117983>> Acessada em > 27/04/2023.

ASPECTOS ANATÔMICOS DOS MÚSCULOS ESTRIADOS ESQUELÉTICOS. Enciclopédia Biosfera, v. 11, n. 22, 2015. Disponível em:<<https://www.conhecer.org.br/enciclop/2015c/agrarias/aspectos%20anatomicos%20dos%20musculos.pdf>> Acessada em > 24/03/2023.

CRISTINA, V. et al. A ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA. 2002. Disponível em:<[https://extensao.cecierj.edu.br/material\\_didatico/sau2202/pdf/aula06\\_leitura01\\_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf](https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf)>.Acessada em: 27/04/2023.

JUNIOR, M. R. D. A.; ARAÚJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 1, p. 51–58, 2006. Disponível em:<<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16613>> Acessada em > 13/04/2023.

MOTTA, M. A. M.; MOTTA, S. M.; LIBERALI, R. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 11, n. 2, 2012. Disponível em:<<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3172>>.Acessada em: 27/04/2023.

Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil>>.Acessada em: 14/04/2023.

ODÍLIA A, M.; SIMÕES D, I. PHYSICAL EXERCISE, MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde & Doença*, v. 18, n. 2, p. 512–519, 2017. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36252193019.pdf>>. Acessada em: 27/04/2023.

OLIVEIRA, A. J. et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 40, p. 156–162, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbce/a/m99dFqYPfW8wmQVv6RkRpgG/?lang=pt>> Acessada em > 07/06/2023.

PEREIRA, A. SANTOS, K. et al. Exercício físico como intervenção psicomotora para o público infanto-juvenil. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 2, p. e7412239599, 2023. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39599>> Acessada em > 14/04/2023.

PINHEIRO, D. V.; RUIVO, D. R.; RUIVO, A. J. Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade. *Revista de Medicina Desportiva Informa*, 2018. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/22368>>. Acessada em: 27/04/2023.

RIQUE, A. B. R.; SOARES, E. A.; MEIRELLES, C. M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 8, n. 6, p. 244–254, 2002. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/dm8yGprRmkgcqBZKRyXrfMK/>> Acessada em > 24/03/2023.

SILVA, M. H. G. Treinamento de força em crianças: revisão crítica de Literatura na produção nacional. 2022. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/handle/1/26829>>. Acessada em: 27/04/2023.

UNHA, P. J. Alterações neuropsicológicas nas dependências químicas: foco em córtex pré-frontal e na adolescência como período crítico de maturação cerebral.

Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, p. 127–133, 2009. Disponível em: <<https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/400>>. Acessada em: 27/04/2023.

LOUYSE, M.; SCHEFFER, C. QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA NA LITERATURA. UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ ESPECIALIZAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 2015. Disponível em: <[http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/23295/3/PG\\_CEEP\\_2014\\_1\\_20.pdf](http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/23295/3/PG_CEEP_2014_1_20.pdf)>. Acessada em: 13/04/2023.

## Seção 1 de 4

## Formulário para alunos matriculados no Ensino Médio do Colégio João Paulo I - Unidade Sul

Olá! Você está participando de uma pesquisa intitulada "De que forma a prática esportiva dos adolescentes de 15 a 18 anos os motiva para se manterem ativos ao longo da vida?". O trabalho está sendo desenvolvido pela estudante Eduarda Zago Teixeira, sob orientação da professora Maria Eduarda Dias, dentro do Laboratório de Iniciação Científica do Colégio João Paulo I - Unidade Sul.

O trabalho tem como objetivo investigar se a prática de atividades físicas na adolescência contribui para os jovens se manterem cada vez mais ativos na vida adulta. A pesquisa não oferece nenhum tipo de risco aos participantes, e as respostas serão coletadas de forma 100% anônima.

A participação neste estudo é totalmente voluntária. Se você decidir não participar, não haverá nenhuma consequência. Caso tenha qualquer dúvida sobre esta pesquisa, poderá contatar o professor Orientador.

Nome do Orientador: Maria Eduarda Miranda Pellicoli Dias

E-mail: [maria.dias@jpsul.com.br](mailto:maria.dias@jpsul.com.br)

Consentimento para participar da pesquisa \*

## Seção 2 de 4

Parte um:

Qual a sua idade? \*

Você pratica exercícios físicos regularmente? \*

## Seção 3 de 4

Parte dois

Quais os motivos que o levam a NÃO praticar atividades físicas? \*

Você recebe acompanhamento nutricional? \*

Se sim, com qual frequência?

Seção 4 de 4

Parte dois

Qual a frequência da sua prática de exercícios físicos? \*

Quais são os motivos que o levam a praticar atividades físicas? \*

Quais as atividades físicas que você realiza? \*

Você recebe a orientação de um profissional para executar essas atividades físicas? \*

Se sim, qual a frequência dessa orientação?

Onde você realiza suas atividades físicas? \*

Você recebe acompanhamento nutricional? \*

Se sim, com qual frequência?

O link de acesso à planilha de levantamento de dados está disponível em: <<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1s5OkE0Y59g9WtKP9GcczmnL3tY19oL46Wd1dLolieLc/edit?resourcekey#gid=868579993>> foi criada em: 04/07/2023.