

## HÁBITOS E ESTILO DE VIDA DOS ADOLESCENTES: UM ESTUDO SOBRE AS RAZÕES PARA NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICO-DESPORTIVA

### *Habits and lifestyles of adolescents: A study about the reasons for not practicing physical sports activity*

Maureen Koch<sup>1</sup>; Marcelo Marques Soares<sup>1</sup>

---

1- Universidade Feevale

---

**RESUMO** - A presença da atividade físico-desportiva na vida social dos membros da sociedade contemporânea, em especial na adolescência, vem se tornando efetiva devido a uma nova consciência sobre a importância da prática regular dessa atividade na melhoria da qualidade de vida das pessoas. O presente trabalho procura estabelecer quais são as razões para que os adolescentes de 15, 16 e 17 anos não pratiquem atividade físico-desportiva. Este processo investigativo, caracterizado como uma investigação quantitativa, de metodologia não-experimental, tem como tipo de estudo o Transversal. Como instrumento utilizou-se um questionário, aplicado em alunos da rede pública de ensino da cidade de Novo Hamburgo, no Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Como resultados, constatou-se que os adolescentes consideraram, como razões para não praticar atividade físico-desportiva habitualmente, a falta de tempo, a falta de motivação, o fato de não existir local para praticar, e por motivos de saúde. Em relação aos gêneros, os escolares do gênero masculino consideraram a falta de tempo, já o gênero feminino optou pela falta de motivação, como principais razões para não praticarem atividade físico-desportiva.

**PALAVRAS CHAVE:** Estudantes, Exercício, Esporte.

**ABSTRACT** - *The practice of sports activities in our society has been increasing in a significant way, specially in adolescence, due to the development of a new awareness on the importance of practicing physical activities regularly to the improvement in people's quality of life. The present study attempts to establish the aims and reasons for the practice and drop out of physical activity concerning 15, 16 and 17 year old teenagers. This investigative process is characterized as a quantitative investigation, of non-experimental methodology and, having as a study type, the transversal one. The instrument used was a questionnaire carried out on students at the public education system from the city of Novo Hamburgo in the state of Rio Grande do Sul, Brazil. As a result, it was found that the lack of time and motivation, a specific place for the practice and health problems are the main reasons among adolescents for not practicing sports activities as a habit, specifically, the lack of time, among male students and the lack of motivation among female students.*

**KEY WORDS:** *Students, Exercise, Sports.*

---

**Autor para correspondência:** Maureen Koch. E-mail: [maureen@feevale.br](mailto:maureen@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 <sup>(1-4)</sup>. 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, entre outros <sup>(5-8)</sup>. Ao mesmo tempo que a atividade física passou a ser importante para a população em geral, especialmente para os adolescentes, também despertou a atenção de estudiosos que buscam compreender este fenômeno e suas múltiplas faces. Entre as características investigadas, destacam-se os motivos pelos quais os adolescentes não praticam atividades físicas regularmente <sup>(9, 10)</sup>.

## 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, Brasil.

O universo foi composto por alunos de quatro escolas públicas da cidade de Novo Hamburgo. A amostra foi constituída de 1.048 adolescentes representativos do universo de estudantes das escolas públicas da cidade de Novo Hamburgo, dos quais, 447 eram alunos e tinham idade média de  $16,1 \pm 0,8$  anos e 601 eram alunas, com idade média de  $16,0 \pm 0,8$  anos. Todos estes adolescentes estavam regularmente matriculados nas respectivas escolas, com regular frequência nas salas de aulas.

Todos os procedimentos relativos à colaboração desses jovens no presente estudo foram realizados de acordo com a conduta ética da Resolução 196/96 (*Diretrizes e Normas Regulamentadas de Pesquisa envolvendo Seres Humanos*) do Conselho Nacional de Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE 1997), através da utilização do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os alunos foram informados de que a participação na pesquisa seria mediante adesão voluntária, como também se garantiu aos mesmos a confiabilidade e o sigilo das informações vinculadas aos mesmos.

Para realização da coleta de dados, utilizou-se um questionário. 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. No caso de instrumentos onde há escolha por opções, como no questionário em questão, uma das formas de realizar esta avaliação é através do test- reteste <sup>(11, 12)</sup>.

Após a elaboração do questionário, houve a avaliação cega inter-juizes, realizada por três profissionais da saúde, com conhecimento técnico nas áreas relacionadas à adolescentes e atividades físico-desportivas. Posteriormente, o questionário foi aplicado em um grupo de alunos de uma escola em Novo Hamburgo, na região do Vale do Sinos – Rio Grande do Sul/Brasil e, transcorridas duas semanas, regressou-se a mesma escola para aplicar o instrumento nos mesmos alunos. Realizou-se o teste-reteste, sendo que, tanto o grupo, como a escola visitada na qualificação do questionário, não foram incluídos no estudo principal.

## RESULTADOS

Os resultados e a posterior discussão dos mesmos serão apresentados separadamente e organizados com a finalidade de responder quais as razões citadas pelos adolescentes para não praticar atividade físico-desportiva. 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.

Com o propósito do trabalho centrado nos hábitos e estilo de vida dos adolescentes de 15, 16 e 17 anos, após a aplicação do questionário abriu-se a possibilidade de análise dos dados dos alunos que não praticavam a atividade em questão. Assim, constatou-se que 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. Importante recordar que essa pergunta solicitava que só fossem marcadas duas razões, sendo que estas e outras razões com suas respectivas frequências estão expostas na Tabela 1.

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

<b>Razões principais</b>	<b>NC</b>	<b>(%)</b>
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.

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

Quando as razões determinantes são associadas aos gêneros masculino e feminino, observa-se que os alunos citaram pela *falta de tempo*, como a primeira razão, ao passo que as alunas assinalaram pela *falta de motivação*. Todas as razões e suas frequências estão na Tabela 2.

**Tabela 2.** Razões determinantes para não praticar atividade físico-desportiva classificadas por sexo.

Razões principais ...	Sexo		Total
	Masculino	Feminino	
pela falta de tempo	77,2% (71)	59,2% (189)	63,3% (260)
pela falta de motivação	52,2% (48)	63,6% (203)	61,1% (251)
por não existe lugar para praticar	20,7% (19)	18,5% (59)	19,0% (78)
por não gostar	17,4% (16)	17,6% (56)	17,5% (72)
por motivos de saúde	8,7% ( 8 )	15,0% (48)	13,6% (56)
por desentendimento	9,8% ( 9 )	8,5% (27)	8,8% (36)
por não ver utilidade em praticar	6,5% ( 6 )	5,3% (17)	5,6% (23)
não declarou o motivo	3,3% ( 3 )	3,1% (10)	3,2% (13)
por preferir dormir	1,1% ( 1 )	0,0% ( 0 )	0,2% ( 1 )
por preferir ouvir músicas	0,0% ( 0 )	0,3% ( 1 )	0,2% ( 1 )
por ter atividades complementares de estudo	0,0% ( 0 )	0,3% ( 1 )	0,2% ( 1 )
<b>Total</b>	<b>100% (181)</b>	<b>100% (611)</b>	<b>100% (792)</b>

Os valores em percentual representam a frequência em que a questão foi citada e em parêntese o número de citações.

## DISCUSSÃO

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. Nesse contexto, não se tem a pretensão de elaborar formulações generalizantes, assim como deve-se ter cautela ao fazer comparações com estudos realizados com novos adolescentes de outras redes de ensino e em distintos cenários.

Para que fosse possível aprofundar-se no conhecimento sobre esses 411 adolescentes não praticantes de atividade física, além de questionados se praticavam ou não essa atividade, acrescentou-se mais duas perguntas exclusivas a estes jovens. Assim, o propósito era desvendar quais as razões principais para não praticarem a referida atividade.

Frente às razões para não praticar regularmente alguma atividade física, averiguou-se os seguintes dados: a *falta de tempo* e a *falta de motivação* foram citadas, respectivamente, por 63,3% (260) e por 61,1% (251) da amostra, como as razões principais. Outras razões optadas pelos adolescentes e suas porcentagens correspondentes foram: por *não existir lugar para praticar* (19,0% -78); por *não gostar* (17,5% -56); por *motivos de saúde* (13,6% -56); por *aborrecimentos* (8,8% -36) e, finalmente, por *não ver utilidade em praticar* (5,6% -23). Dados similares foram encontrados em outros estudos <sup>(14,15)</sup>.

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 a 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 frequente 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 <sup>(6,15)</sup>.

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 <sup>(5)</sup>.

Já a opção de os 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 <sup>(16)</sup>.

Ao relacionar-se as razões indicadas pelos adolescentes e os gêneros masculino e feminino, foram observados dados interessantes. *A falta de tempo* continuou sendo a razão mais citada pelo gênero masculino, sendo também a segunda razão escolhida pelo gênero feminino. A falta de motivação foi a razão mais citada por parte das alunas, sendo também a segunda razão mais apontada pelos alunos, com a finalidade de justificar o fato de não praticarem atividade física.

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 <sup>(17)</sup>.

## 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. Na relação entre os gêneros, os escolares masculinos consideraram a *falta de tempo* e as escolares femininas optaram pela *falta de motivação*, como as razões para justificar o fato de não praticarem atividade física.

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.

Por fim, torna-se necessário destacar a que a atividade físico-desportiva na sociedade contemporânea é considerada um dos principais indicadores capazes de garantir o aumento da qualidade de vida da população, logo, praticar atividade também tem sua importância do ponto de vista social. A prática de atividade física na adolescência contribui, de forma efetiva, para uma vida adulta mais

ativa e menos sedentária, visto que os hábitos de atividade adquiridos durante a infância e a adolescência tendem a ser mantidos durante toda a vida. De tal modo, considera-se indispensável o desenvolvimento de políticas que incentivem a prática de atividade física e desportiva nos grupos mais jovens, não esquecendo que a Educação Física na escola parece ser o caminho para dissolver e promover essas políticas.

## REFERÊNCIAS

1. Cervelló E. Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuesta para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. Actas del I Congreso Hispano-Portugués de Psicología. Santiago de Compostela, 2000.
2. Darido SC. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. Rev. bras. Educ Fís Esp 2004; 18:61-80.
3. De Hoyo LM, Sañudo CB. Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Rev int med cienc act fíis deporte 2007; 7:87-98.
4. Palou P, Ponseti X, Gili M, Borrás PA, Vidal J. “Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica -deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca”. Apunts 2005; 81:5-11.
5. Pavón A. Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva. Tesis doctoral: Universidad de Murcia, Murcia, 2004.
6. Sleaf M, Wormald H. Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years. Eur J Phys Educ 2001; 6:26-37.
7. Telama R, Yang X. “Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland”. Medicine Science in Sports and Exercise 2002; 32:1617-1622.
8. Torre E. Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. Apunts Educ Fís Deportes 2002; 70:83-89.
9. Castillo I, Balaguer I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos

- escolarizados. *Apunts Educ Fís Deportes* 2001; 63:22-29.
10. Chillón P, Tercedor P, Delgado M, González-Gross. Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2002; 3:5-12.
11. Lopes C, Faerstein E. Reliability of reported stressful life events reported in a self-administered questionnaire. *Rev Bras Psiquiatr* 2001; 23:126-133.
12. Fraga-Maia H, Santana VS. Reliability of reported data from adolescent and their mothers in a health survey. *Rev Saúde Pública* 2005; 39:430-437.
13. García Ferrando M. Posmodernidad y Deporte: entre la individualización y la masificación. *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles* 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas, 2006.
14. Seabra AF, Mendonça DM, Thomis MA, Anjos LA, Maia JA. Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 2008 abr; 24(4):721-736.
15. Hernández JL, Velásquez R, Moya JM, Alonso D, Castejón FJ, Garoz I, López C, López A, Maldonado A, Martínez, ME. "Hábitos de práctica físico-deportiva de los niños y niñas adolescentes, de su entorno familiar y de su círculo de amistades: Estudio de población española". *Actas del VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia, 2006.
16. Moreno JA, Cervelló E. Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter del

educador. Enseñanza 2003;  
21:345-362.

17. Sallis JF. "Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies". Med Sci Sports Exerc 2000; 32:1598-1600.