

PRÁTICA DE ATIVIDADES MOTORAS E AUTOEFICÁCIA EM ADOLESCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

Letícia da Silva Manoel², Geraldo Jose Ferrari Junior³, Brunna Haryel
Rosa Martins Honorato³, Andreia Meneghetti³, Cristina Brust³ Érico Pereira Gomes Felden⁴

¹ Vinculado ao projeto “Status social subjetivo na escola e nas aulas de Educação Física de adolescentes do Ensino Fundamental”.

² Acadêmica do Curso de Educação Física Bacharelado – CEFID – Bolsista PROBIC/UDESC.

⁴ Acadêmicos do Curso de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – UDESC

³ Orientador, Departamento de Ciências da Saúde – UDESC – erico.pereira@udesc.br

O objetivo deste estudo foi analisar as relações entre o envolvimento de adolescentes em diferentes atividades motoras e a autoeficácia. A amostra do estudo foi de 875 adolescentes, de 8 a doze anos, do ensino fundamental do município de Palhoça – SC. Os questionários aplicados envolveram variáveis relacionadas a autoeficácia e nível de atividade motora dos estudantes. Para mensurar a prática de atividades motoras dos adolescentes foram utilizados os instrumentos Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) proposto por Crocker et al. (1997) e Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) por Kowalski, Crocker e Kowalski (1997), os quais são indicados para crianças e adolescentes de oito a 18 anos. A autoeficácia foi analisada a partir da Escala de Autoeficácia geral percebida (The General Self-Efficacy Scale) proposta por Jerusalem e Scharzer (1992) e validada para população brasileira por Souza e Souza (Souza & Souza, 2004).

O envolvimento com as práticas motoras foi analisado agrupando as categorias de frequência de prática em não prática, prática 1-2 na semana e prática três ou mais vezes na semana. Para análise dos dados utilizou-se da estatística descritiva por meio de médias, desvios padrões e frequências. Na análise inferencial utilizou o teste de Kruskall-Wallis para análise das diferenças entre os grupos com nível de significância de 95%. As análises foram realizadas no software SPSS for Windows versão 21.0.

No geral, evidenciou-se que 65% dos adolescentes praticavam corrida pelo menos uma vez na semana. Além disso, as atividades motoras mais praticadas em pelo menos uma vez na semana foi caminhar como exercício físico (56,7%), jogar futebol/futsal (51,4%) e andar de bicicleta (50,1%). Considerando a prática de pelo menos três vezes na semana, as atividades correr e jogar futebol/futsal, chegaram a 26,8% e 25,7%, respectivamente. Foram analisadas as da percepção da autoeficácia de acordo com a frequência de práticas motora. Foram identificadas médias significativamente maiores de autoeficácia naqueles adolescentes que praticavam atividades de correr ($p<0,001$) e fazer exercício em academias de ginástica ($p=0,008$), pelo menos de 1-2 vezes na semana. Já nas práticas de musculação ($p=0,005$), voleibol ($p=0,007$), futebol ($p=0,001$), pega-pega ($p=0,040$) e caminhar como exercício físico ($p=0,002$) as diferenças foram observadas quando a prática era de três ou mais vezes na semana.

Os resultados indicam uma possível associação entre a prática de atividades motoras diversas e percepção mais positiva de autoeficácia para atividades gerais do dia a dia incluindo a resolução de problemas. Portanto, oportunizar a maior variedade possível de atividades motoras na infância e adolescência aumenta significativamente as chances de o indivíduo apresentar níveis elevados de auto-eficácia e permanecer com a prática de atividades motoras como parte de sua rotina ao longo da vida.

Palavras-chave: Autoeficácia; Atividades motoras; Exercício Físico; Esportes; Adolescentes.

Apoio: