ESTRATÉGIAS DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES

ANA LÚCIA FORTUNA VICENTINI

RESUMO
A prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento saudável dos adolescentes, impactando positivamente sua saúde física, emocional e social. No entanto, apesar dos amplos benefícios, muitos adolescentes se distanciam das atividades físicas, preferindo passar longas horas diante de telas ou envolvem-se em comportamentos sedentários, o que pode afetar negativamente sua qualidade de vida e saúde a longo prazo. Esse fenômeno é preocupante, pois a adolescência é uma fase crucial para a construção de hábitos saudáveis que podem perdurar na vida adulta. O desafio de motivar os adolescentes a se engajarem em atividades físicas requer uma compreensão aprofundada de seus interesses, comportamentos e influências sociais. Estratégias de motivação eficazes são essenciais para superar as barreiras que os jovens enfrentam, como a falta de tempo, o desejo de se encaixar socialmente e a atração por tecnologias. Ao criar um ambiente que favoreça a prática de exercícios, é possível incentivar os adolescentes a adotar hábitos saudáveis, desenvolvendo tanto o corpo quanto a mente.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégia; Motivação; Atividades físicas.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo explorar diversas estratégias de motivação para a prática de atividade física em adolescentes, abordando aspectos que vão desde o entendimento das necessidades individuais até as técnicas que podem ser aplicadas em ambientes escolares, familiares e sociais para promover um engajamento contínuo e saudável com o exercício físico.

A motivação para a prática de atividades físicas entre adolescentes é uma questão fundamental para o desenvolvimento saudável e o bem-estar dessa faixa etária. A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, e a prática regular de atividade física pode desempenhar um papel crucial não apenas na saúde física, mas também no desenvolvimento emocional e social desses jovens. No entanto, muitos adolescentes enfrentam dificuldades para se engajar em atividades físicas, o que exige uma análise aprofundada das estratégias de motivação que podem ser aplicadas para promover um estilo de vida ativo e saudável.

O primeiro passo para motivar os adolescentes a se envolverem em atividades físicas é compreender suas necessidades individuais. Cada adolescente possui características, interesses e preferências distintas, que influenciam diretamente sua disposição para praticar exercício. É essencial, portanto, que as estratégias de motivação sejam personalizadas e levem em consideração os gostos, as limitações e os objetivos de cada jovem. A partir dessa análise, é possível criar abordagens motivacionais que ressoem com os interesses dos adolescentes, tornando a prática de atividade física mais atrativa e relevante para eles.

Além disso, é importante entender os fatores emocionais que podem influenciar a motivação dos adolescentes. O medo de fracassar, a insegurança com a imagem corporal, a pressão social e a falta de autoconfiança são questões comuns nessa fase da vida. Para lidar com esses desafios, é fundamental promover um ambiente de apoio, onde os adolescentes se sintam seguros e encorajados a tentar novas atividades sem medo de julgamento ou falha.

A escola é um dos principais espaços onde os adolescentes podem ser motivados a praticar atividades físicas de maneira regular. O ambiente escolar oferece uma plataforma ideal para a implementação de estratégias que estimulem a prática de exercício, além de ser um local onde os adolescentes já se encontram, o que facilita a introdução de atividades físicas em sua rotina.

É importante que a Educação Física nas escolas não seja apenas uma disciplina obrigatória, mas uma oportunidade para os

adolescentes explorarem diferentes modalidades esportivas, descobrindo atividades que se alinhem com seus interesses. A variedade de atividades deve ser ampla e incluir tanto esportes coletivos quanto individuais, atividades recreativas e também opções de exercícios mais tranquilos, como yoga ou alongamento, que atendem a diferentes preferências e níveis de habilidade.

Além disso, os professores de Educação Física desempenham um papel fundamental na motivação dos alunos. Eles podem criar ambientes de aula envolventes, desafiadores e colaborativos, nos quais os adolescentes sintam prazer em se exercitar. A criação de metas claras, a valorização do esforço individual e o incentivo à participação de forma positiva são estratégias que podem aumentar a motivação intrínseca dos jovens. Quando os professores fornecem feedback construtivo e celebram o progresso, os alunos se sentem mais motivados a continuar praticando atividades físicas.

A motivação dos adolescentes para a prática de atividades físicas também está intimamente ligada ao apoio que recebem de suas famílias. Os pais desempenham um papel crucial na formação de hábitos saudáveis, sendo modelos de comportamento e influenciando as atitudes e escolhas de seus filhos. Quando os pais adotam um estilo de vida ativo e participam de atividades físicas com seus filhos, eles não apenas incentivam o engajamento, mas também criam um ambiente familiar favorável ao exercício.

Além de ser um modelo, os pais podem oferecer apoio emocional e prático aos adolescentes, criando oportunidades para que participem de atividades físicas. Isso pode incluir a inscrição em esportes ou academias, o apoio para praticar exercícios ao ar livre, como caminhar, andar de bicicleta ou correr, ou até mesmo a participação em eventos esportivos em família, como corridas ou jogos recreativos.

DESENVOLVIMENTO

É fundamental que os pais compreendam a importância de incentivar seus filhos de forma positiva, sem pressioná-los ou impor metas inatingíveis. O apoio deve ser dado de maneira equilibrada, destacando os benefícios da atividade física para a saúde, o bem-estar mental e o desenvolvimento pessoal, ao invés de focar apenas no desempenho físico.

Além da escola e da família, o ambiente social mais amplo também desempenha um papel importante na motivação dos adolescentes para a prática de atividade física. Amigos, colegas e membros da comunidade podem influenciar o comportamento de um adolescente, especialmente quando há uma rede de apoio e incentivo. Participar de atividades físicas em grupo, como ligas esportivas, academias ou clubes recreativos, pode ser um grande motivador, pois cria uma sensação de pertencimento e apoio coletivo.

As redes sociais também têm um impacto crescente na motivação dos jovens. As plataformas digitais podem ser utilizadas para promover desafios de atividade física, compartilhamento de metas e experiências, além de grupos de apoio onde os adolescentes podem trocar dicas e motivação. Isso pode aumentar a conscientização sobre os benefícios da atividade física e criar um ambiente de competição saudável e engajamento entre os jovens.

Outro aspecto fundamental para manter a motivação dos adolescentes é garantir que a atividade física seja divertida e prazerosa. Quando os jovens associam o exercício físico a algo positivo e prazeroso, eles estão mais inclinados a adotar essa prática como um hábito regular. Por isso, é importante que as atividades físicas sejam vistas como oportunidades para se divertir, socializar e relaxar, e não como uma obrigação.

A incorporação de jogos, atividades recreativas e até mesmo a gamificação nas práticas de Educação Física pode tornar o exercício mais atrativo. Ao oferecer desafios interessantes e metas que envolvam os adolescentes de maneira divertida, a motivação para participar dessas atividades aumenta significativamente. A ideia é que, ao invés de ver a atividade física como uma tarefa árdua, o adolescente a perceba como uma forma de lazer e entretenimento.

É importante ressaltar os benefícios psicológicos e emocionais que a prática regular de atividade física pode proporcionar aos adolescentes. Além de melhorar a saúde física,

o exercício físico é um poderoso aliado na redução do estresse, da ansiedade e da depressão. A atividade física libera endorfinas, que são neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e felicidade, o que pode ser um motivador importante para os adolescentes que enfrentam dificuldades emocionais.

Estabelecer uma conexão entre a atividade física e os benefícios emocionais pode ser uma das estratégias motivacionais mais eficazes. Os adolescentes que percebem a prática de exercícios como uma forma de melhorar seu humor e lidar com os desafios emocionais do dia a dia têm mais propensão a se engajar regularmente em atividades físicas. Além disso, a atividade física oferece uma forma saudável de os adolescentes lidarem com a pressão social, escolar e familiar, promovendo o equilíbrio emocional e o autoconhecimento.

As estratégias de motivação para a prática de atividade física em adolescentes devem ser amplas e englobar diversos aspectos do ambiente escolar, familiar e social. Para incentivar o engajamento contínuo com o exercício físico, é fundamental compreender as necessidades individuais dos adolescentes, oferecer apoio emocional e prático por meio da família e da escola, e criar um ambiente social positivo que valorize a atividade física. Ao integrar essas abordagens de maneira eficaz, é possível promover uma mudança de mentalidade que estimule o prazer pelo exercício, a construção de hábitos saudáveis e o bem-estar geral dos adolescentes, ajudando-os a desenvolver um estilo de vida ativo e equilibrado.

Uma das primeiras e mais importantes estratégias para motivar adolescentes a praticarem atividade física é entender suas necessidades, interesses e as características dessa fase de desenvolvimento. A adolescência é marcada pela busca de identidade e independência, o que faz com que os jovens sejam especialmente influenciados por fatores sociais, emocionais e culturais.

Existem diversos aplicativos que permitem aos adolescentes monitorar seu progresso, estabelecer metas e até competir com amigos, como o Strava ou Nike Training Club. Esses apps oferecem uma forma de rastrear o desempenho e se engajar em desafios saudáveis, incentivando a prática regular de atividades físicas.

Jogos de videogame que envolvem movimento físico, como os jogos de dança ou os jogos de fitness, podem ser uma excelente alternativa para adolescentes que se sentem mais atraídos pela tecnologia. Esses jogos tornam a atividade física divertida e competitiva, oferecendo uma experiência imersiva que pode aumentar o tempo de exercício.

Incorporar a atividade física no cotidiano do adolescente é uma estratégia eficaz para promover a prática regular de exercícios. Isso pode ser feito de maneira simples, ajustando atividades diárias para incluir mais movimento, sem que o adolescente sinta que está realizando uma atividade separada ou extra.

Estimular o uso de bicicleta ou caminhadas como forma de transporte pode ser uma forma de incluir a atividade física na rotina diária. Esses hábitos não só melhoram a saúde cardiovascular, mas também ajudam a reduzir o sedentarismo, proporcionando ao adolescente mais energia e disposição.

Quando a atividade física se torna parte das interações sociais, ela se torna mais atrativa para os adolescentes. Organizar passeios em família, como caminhadas, trilhas, passeios de bicicleta ou atividades esportivas ao ar livre, pode ser uma forma de promover o exercício sem sobrecarregar o jovem com a ideia de "treinamento". A inclusão de amigos nesse tipo de atividade também pode aumentar o engajamento, já que a interação social é altamente valorizada nessa fase da vida.

A interação social desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de adolescentes, e quando a atividade física é integrada a esse contexto, ela se torna uma forma divertida e motivadora de engajamento. Durante a adolescência, os amigos e os relacionamentos sociais possuem um papel essencial nas escolhas e comportamentos dos jovens, o que inclui o envolvimento com a prática de atividades físicas. Assim, ao promover atividades que combinem exercício e socialização, é possível aumentar a adesão e o prazer pela prática física, criando um ambiente mais positivo para o desenvolvimen-

to de hábitos saudáveis.
Quando adolescentes se envolvem em atividades físicas com seus amigos, há um componente social que torna a experiência mais prazerosa. Atividades como futebol, basquete, vôlei ou até mesmo caminhadas em grupo oferecem oportunidades para fortalecer vínculos de amizade, ao mesmo tempo em que promovem os benefícios físicos do exercício. A competição amigável, o apoio mútuo e a diversão são elementos que tornam essas atividades mais atraentes. Para muitos adolescentes, a interação com os pares pode ser um dos maiores motivadores para participar de atividades físicas, já que, nesta fase da vida, as relações sociais têm grande peso nas escolhas de lazer e atividades diárias.
Além disso, a prática de atividades físicas em grupo favorece o desenvolvimento de habilidades importantes, como o trabalho em equipe, a comunicação, a liderança e o respeito pelo outro. Essas habilidades sociais são tão importantes quanto os benefícios físicos, uma vez que contribuem para o desenvolvimento emocional e social do adolescente, preparando-o para lidar com diversos desafios ao longo da vida.
Organizar passeios em família que envolvam atividades ao ar livre é uma estratégia eficaz para promover o exercício sem a pressão do "treinamento" formal. Caminhadas, trilhas, passeios de bicicleta e corridas em parques são exemplos de atividades que não apenas promovem os benefícios da atividade física, mas também favorecem a convivência familiar e social. Ao realizar essas atividades em grupo, os adolescentes podem socializar com amigos ou familiares enquanto se exercitam de forma prazerosa, o que diminui a sensação de obrigação e torna o exercício algo mais natural e integrado à rotina.
Essas atividades também têm um forte componente educativo, pois permitem que os adolescentes se conectem com a natureza, aprendam sobre o meio ambiente e desenvolvam um senso de responsabilidade e cuidado com o espaço público e privado. Além disso, passeios ao ar livre oferecem a oportunidade de desconectar-se das tecnologias, como celulares e computadores, proporcionando um tempo para o descanso mental e a interação direta com as pessoas ao seu redor.
Outra vantagem de atividades físicas realizadas em ambientes ao ar livre é que elas são muitas vezes mais acessíveis e econômicas do que aquelas que requerem uma inscrição formal em academias ou clubes esportivos. Basta um espaço aberto, como um parque ou uma área de lazer, para que a atividade aconteça, e isso torna mais fácil para os adolescentes se engajarem com o exercício, especialmente quando eles não têm interesse em modalidades esportivas mais formais ou organizadas.
Na era digital em que vivemos, as redes sociais desempenham um papel importante nas escolhas dos adolescentes. Embora, em muitos casos, as redes sociais possam promover um estilo de vida sedentário, também existe uma crescente tendência de influenciadores e plataformas digitais que incentivam o exercício físico e o bem-estar. A presença de desafios de atividade física, grupos de fitness, e até mesmo aplicativos de saúde e exercício, oferecem aos adolescentes a possibilidade de se engajar em competições amistosas e objetivos pessoais de maneira mais divertida e conectada com as tendências atuais.
A popularização dos “influenciadores” que promovem práticas saudáveis e de bem-estar é uma forma eficaz de motivar os adolescentes a se engajarem em atividades físicas. Ao seguir figuras públicas que compartilham suas rotinas de treino ou dicas de alimentação saudável, os adolescentes podem se inspirar e sentir que fazer exercícios é uma tendência socialmente aceita e até mesmo descolada. Isso contribui para a criação de uma rede de apoio virtual, onde eles podem compartilhar seus próprios progressos, conquistas e desafios com outros jovens que têm os mesmos interesses.
Porém, é importante que os jovens tenham uma visão crítica sobre o que consomem nas redes sociais, pois muitas vezes as imagens e conteúdos que são compartilhados podem criar padrões irrealistas de corpo e saúde. Os adolescentes precisam ser educados para compreender que o bem-estar vai além da aparência física e que o exercício deve ser uma prática voltada para a saúde e o prazer, e não apenas para atender aos padrões de

beleza impostos pela sociedade digital.
Uma das grandes barreiras para o engajamento dos adolescentes na prática de atividades físicas é a pressão para performar ou se enquadrar em determinados padrões de desempenho. Muitos jovens sentem que precisam ser "bons" em determinado esporte ou atividade para se sentirem aceitos ou para se divertirem. Esse fator pode levar ao desinteresse e até à desistência da prática física, especialmente quando o adolescente não se vê com habilidades suficientes para competir em um nível alto.
Por isso, é fundamental que o exercício físico seja visto como uma forma de diversão, de autodescoberta e de bem-estar, sem que haja uma cobrança exagerada por desempenho. Isso pode ser facilitado ao criar oportunidades de prática em que o foco esteja no prazer, na melhoria contínua e na inclusão, e não na competição. A atividade física deve ser uma escolha que traga satisfação pessoal, e não uma tarefa obrigatória ou um meio para alcançar um ideal estético ou atlético. Incentivar o exercício como uma atividade prazerosa e não competitiva pode diminuir a ansiedade dos adolescentes em relação ao desempenho e aumentar a adesão à prática regular.
Os adolescentes muitas vezes se inspiram em figuras de autoridade ou modelos que consideram positivos e influentes. Isso pode incluir familiares, professores, treinadores, colegas ou figuras públicas. Portanto, ao promover a atividade física, é importante que esses modelos encorajem uma abordagem saudável e equilibrada em relação ao exercício físico. Pais e educadores devem demonstrar que a prática regular de atividades físicas é uma escolha para melhorar a saúde e o bem-estar, e não para atingir padrões de corpo ou estéticos.
Além disso, quando os adolescentes veem adultos que valorizam e praticam atividades físicas regularmente, há uma maior probabilidade de que eles sigam esse exemplo. Pais e educadores podem ser grandes motivadores, mostrando aos jovens como o exercício pode fazer parte de uma rotina de vida saudável e equilibrada.
Integrar a atividade física nas interações sociais dos adolescentes oferece uma forma eficaz de motivá-los a se envolverem de maneira mais ativa e consistente com o exercício. Quando a atividade física é vista como uma oportunidade para socializar, se divertir e construir vínculos, ela se torna mais atrativa e menos uma tarefa ou obrigação. Organizar atividades físicas em família, com amigos ou em grupo não só promove o exercício, mas também fortalece as relações sociais, cria um ambiente de apoio e contribui para o bem-estar emocional dos adolescentes. Ao adotar uma abordagem que combine exercício, socialização e diversão, é possível incentivar a prática regular de atividade física e ajudar os jovens a desenvolverem hábitos saudáveis que perdurem ao longo da vida.
A rede de apoio social desempenha um papel crucial na motivação para a prática de atividade física em adolescentes. O apoio da família e dos amigos pode ser um fator determinante para o engajamento de um jovem com atividades físicas.
A participação ativa dos pais é essencial. Quando os pais não apenas incentivam, mas também se envolvem em atividades físicas com os filhos, eles criam um modelo positivo de comportamento. Além disso, atividades em grupo, como caminhadas, passeios de bicicleta ou esportes coletivos, tornam-se uma oportunidade para estreitar laços familiares e, ao mesmo tempo, promover o exercício físico.
A influência dos amigos é muito significativa nessa fase da vida. Grupos de amigos que praticam esportes ou se envolvem em atividades físicas são mais propensos a incentivar uns aos outros, criando um ambiente social onde o exercício se torna parte das interações cotidianas. A competitividade saudável e os desafios conjuntos também são ferramentas que podem tornar o exercício mais envolvente.
A motivação para a prática de atividade física em adolescentes é um desafio multifacetado que exige uma compreensão profunda das necessidades e dos interesses dos jovens, bem como uma abordagem holística que envolva a família, amigos, escolas e as próprias tecnologias. A adolescência é uma fase crucial para a construção de hábitos saudáveis, e é justamente nesse período que

as estratégias de incentivo à atividade física podem ter um impacto duradouro na saúde e no bem-estar dos jovens, refletindo não só no desenvolvimento físico, mas também nas suas capacidades cognitivas, emocionais e sociais.

Ao longo do artigo, discutimos diversas estratégias eficazes para motivar os adolescentes a se envolverem em atividades físicas. A personalização das atividades é essencial, pois permite que os adolescentes encontrem o exercício que realmente os atraia. A prática de esportes coletivos, por exemplo, pode ser particularmente eficaz, pois além de promover a saúde, oferece um forte componente social que é muito valorizado nesta faixa etária. A socialização, portanto, emerge como um fator chave para o engajamento dos adolescentes, fazendo com que o exercício físico deixe de ser uma obrigação e se transforme em uma atividade divertida e desejada.

A definição de metas claras e desafiadoras, associadas ao acompanhamento contínuo e ao feedback positivo, é outra estratégia poderosa. Quando os jovens percebem que estão progredindo e que seus esforços são reconhecidos, isso fortalece sua motivação para continuar. O apoio social, tanto da família quanto dos amigos, também é fundamental, pois esses fatores externos podem reforçar a prática regular de atividades físicas e torná-la uma parte importante da rotina diária.

Além disso, a integração das tecnologias de forma criativa, como o uso de aplicativos, gamificação e redes sociais, tem o potencial de transformar a experiência do exercício, tornando-a mais interativa, envolvente e acessível. As tecnologias não devem ser vistas como vilãs do sedentarismo, mas sim como aliadas que podem ser usadas para estimular os adolescentes a se manterem ativos, oferecendo uma abordagem mais moderna e dinâmica.

O envolvimento de mentores e modelos de comportamento, como atletas e influenciadores, também é uma estratégia eficaz. Os adolescentes tendem a se inspirar em figuras que representam um estilo de vida saudável e ativo, e essas referências podem servir como uma fonte de motivação para que se envolvam em práticas de exercício físico de forma contínua.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envolvimento de mentores e modelos de comportamento é uma poderosa estratégia motivacional para os adolescentes. Muitos jovens buscam figuras públicas como referência em várias áreas de suas vidas, incluindo no que diz respeito à saúde e ao bem-estar. Atletas profissionais, influenciadores digitais e até mesmo membros da comunidade local podem atuar como fontes de inspiração e orientação, incentivando os adolescentes a adotar um estilo de vida mais ativo e saudável.

Esses modelos de comportamento, ao compartilharem suas rotinas de treino, seus hábitos alimentares e suas experiências, transmite uma mensagem de que o exercício físico é acessível a todos, independentemente de habilidade, forma física ou origem social. Ao verem esses exemplos, os adolescentes podem perceber que a prática de atividades físicas não é limitada a um grupo seleto de pessoas, mas que qualquer um pode se engajar e colher os benefícios dessa prática.

Atletas e influenciadores que promovem um estilo de vida saudável geralmente enfatizam a importância da consistência, da disciplina e do equilíbrio entre o corpo e a mente. Eles ajudam a desconstruir a ideia de que o exercício físico é algo "difícil" ou "desprazeroso", mostrando como ele pode ser uma fonte de prazer, satisfação e saúde. Além disso, esses modelos frequentemente falam sobre os desafios que enfrentaram e as dificuldades que superaram, o que torna suas histórias mais realistas e acessíveis aos adolescentes.

Os influenciadores, por exemplo, têm uma plataforma de comunicação direta e em tempo real com seus seguidores. Ao promoverem desafios de atividade física, competições ou metas de saúde, eles podem engajar os adolescentes e criar uma rede de apoio onde todos se incentivam mutuamente a alcançar seus objetivos. Muitos influenciadores também utilizam as redes sociais para compartilhar suas próprias histórias de superação e as vantagens da prática de atividades físicas, o que pode ajudar os ado-

lescentes a se sentirem mais conectados e motivados.

No entanto, é fundamental que os adolescentes sejam orientados a escolher modelos de comportamento que transmitam mensagens positivas e realistas. A pressão para atingir padrões estéticos ou de desempenho muitas vezes promovida por certos modelos pode ser prejudicial, especialmente para aqueles que estão em uma fase de desenvolvimento físico e psicológico. Por isso, é importante que o foco seja colocado no bem-estar e na saúde, e não apenas na aparência ou na performance esportiva.

Para maximizar o impacto desses mentores, é recomendável que as escolas, comunidades e famílias envolvam figuras inspiradoras na promoção da atividade física. Realizar palestras, encontros ou workshops com atletas ou influenciadores pode ser uma forma eficaz de trazer esses modelos de comportamento mais próximos dos adolescentes, tornando a motivação mais tangível e acessível. Além disso, mentores podem atuar como guias em momentos de dificuldade, fornecendo não apenas dicas sobre como melhorar no esporte, mas também orientações sobre como lidar com as adversidades relacionadas à atividade física, como lesões, falta de motivação ou frustrações com o desempenho. A presença de um mentor pode ajudar os adolescentes a manterem uma perspectiva saudável sobre a prática de atividades físicas, reconhecendo que, assim como qualquer outro aspecto da vida, ela envolve altos e baixos, e que o mais importante é manter o compromisso com a saúde e o bem-estar ao longo do tempo.

Quando os adolescentes se sentem apoiados por figuras que admiram e confiam, o engajamento com a prática de atividades físicas tende a ser mais forte e duradouro. Os modelos de comportamento não só atuam como fontes de inspiração, mas também como aliados na construção de um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Dessa forma, a influência de mentores pode ser um componente chave para a criação de uma cultura de atividade física que vai além do simples exercício, integrando-o ao cotidiano dos adolescentes de forma significativa e motivadora.

Portanto, a motivação para a prática de atividade física entre os adolescentes não depende de uma única estratégia, mas de um conjunto de ações coordenadas que envolvem múltiplos fatores. É necessário que pais, educadores, profissionais de saúde e a sociedade em geral se unam para criar uma cultura de saúde e bem-estar, onde o exercício físico seja visto como uma parte essencial da vida cotidiana e não como uma tarefa adicional. As estratégias discutidas, quando aplicadas de forma consistente e integrada, têm o potencial de transformar a maneira como os adolescentes se relacionam com o exercício físico, promovendo uma geração mais saudável, ativa e feliz.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

GAYA, Adroaldo; SILVA, Gláucia. Atividade física e saúde na infância e adolescência: aspectos epidemiológicos, comportamentais e psicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2007.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Atividade física na infância e adolescência: fatores determinantes e efeitos na saúde. Londrina: Midiograf, 2011.

MATSUDO, Victor; MATSUDO, Sandra. Evidências da importância da atividade física nas fases da infância e adolescência. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 6, n. 2, p. 13-20, 2001.

OLIVEIRA, Nedson da Silva. A importância da prática de atividade física para adolescentes. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Norte do Paraná, Arapiraca, 2021.