



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

**A VISÃO DOS PAIS SOBRE A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO
FÍSICO E ESPORTE NO LAZER DE CRIANÇAS**

HELLEN CASANOVA FELISBINO

**Rio Claro – SP
2023**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

**A VISÃO DOS PAIS SOBRE A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E
ESPORTE NO LAZER DE CRIANÇAS**

HELLEN CASANOVA FELISBINO

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

Orientador: Dr. Afonso Antonio Machado

**Rio Claro – SP
2023**

F315v	Felisbino, Hellen Casanova A visão dos pais sobre a motivação à prática de exercício físico e esporte no lazer de crianças / Hellen Casanova Felisbino. -- Rio Claro, 2023 52 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro Orientador: Afonso Antonio Machado 1. Motivação. 2. Relação parental. 3. Exercício físico. 4. Esporte. I. Título.
-------	---

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: A VISÃO DOS PAIS SOBRE A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE NO LAZER DE CRIANÇAS

AUTORA: HELLEN CASANOVA FELISBINO

ORIENTADOR: AFONSO ANTONIO MACHADO

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, área: Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Comissão Examinadora:

A handwritten signature in blue ink, reading "Afonso Antonio Machado".

Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO (Participação Virtual)
Departamento de Educação Física / UNESP - Instituto de Biociências de Rio Claro - SP

A handwritten signature in black ink, reading "Adriana Inês de Paula".

Profa. Dra. ADRIANA INÊS DE PAULA (Participação Virtual)
Departamento de Educação Física / Universidade Federal do Paraná

A handwritten signature in black ink, reading "KAUAN".

Prof. Dr. KAUAN GALVÃO MORÃO (Participação Virtual)
Departamento de Educação Física / Secretaria Municipal da Educação de Araçariгуama

Rio Claro, 17 de abril de 2023

Agradecimentos

Tomar uma decisão em qualquer momento de nossas vidas não é fácil, dar início a um antigo sonho, num momento pós pandêmico em que todos, ou quase todos, seus objetivos mudaram se torna ainda mais difícil, apesar disso decidi por encarar os desafios e dificuldades, não foi fácil, houve momentos que pensei em desistir, e nesses pude contar com a ajuda de algumas pessoas que sempre me incentivaram a seguir em frente.

Gostaria primeiramente de agradecer ao laboratório LEPESPE, de todos que o compõe, por me acolherem de braços abertos na graduação e na pós graduação, pelos diversos momentos de partilha de conhecimento, experiências e risos, agradecimento em especial ao professor Afonso Antônio Machado, que me permitiu vivenciar essa experiência. Lembro do meu primeiro ano de faculdade, deslumbrada com a vida acadêmica desejei estar exatamente onde estou hoje e isso é muito gratificante.

Em seguida, agradeço meus pais, em especial minha mãe, por sempre ser minha base e estar ao meu lado em todas decisões, por sabiamente me guiar me mostrar o lado bom e ruim das situações, mas deixar em minhas mãos a atitude final.

Por fim, destino meus agradecimentos aos membros da minha família e aos meus amigos que sempre proporcionaram bons momentos, que sorriram, que choraram junto comigo, uns mais próximos outros nem tanto, mas sempre estiveram presentes nesse processo de mudanças em minha vida.

A VISÃO DOS PAIS SOBRE A MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE NO LAZER DE CRIANÇAS

RESUMO

Segundo o IBGE numa pesquisa realizada em 2019 os índices de inatividade física estão aumentando entre a população brasileira, principalmente na faixa etária de crianças e adolescentes. Dias, Loch e Ronque (2015) apresentam em seus estudos possíveis justificativas para tal fenômeno entre os adolescentes, destacando a falta de incentivo ou companhia dos pais como um dos fatores que colabore com isso; nesse sentido o presente estudo busca identificar a visão dos pais sobre a motivação à prática de exercício físico e esporte no lazer de crianças afim de mostrar a importância de sua participação para o desenvolvimento de uma vida ativa, levando em consideração a atividade física e saúde, relação parental e motivação como fatores relevantes ao estudo. Para isso a coleta de dados foi realizada através da aplicação de um questionário para pais de crianças participantes de um grupo de exercício físico, buscando investigar se os mesmos são praticantes de exercícios físicos e se e de qual forma são participativos na vida ativa dos filhos. Os dados foram analisados por meio do método descritivo e análise de gráficos. Os principais resultados encontrados estão relacionados com a participação dos pais na rotina de atividades dos filhos de forma a planejar a mesma para que seja possível a participação nos grupos de exercícios, além disso mais de 70% dos responsáveis relataram participar ou já terem participado de grupos de exercício físico a nível recreativo ou amador.

Palavras-chave: Motivação; exercícios físicos; crianças

ABSTRACT

According to IBGE in a survey conducted in 2019, the rates of physical inactivity are increasing among the Brazilian population, mostly between children and teenagers. Dias, Loch and Ronque (2015), present in their studies justifications for this, highlighting the lack of encouragement or parents company as one of the factors that contributes to this. In this sense, the present study seeks to identify the parents' view of the motivation to practice physical activities and sports in the children's leisure, in order to show the importance of their participation for the development of an active life, taking into account physical activity and health, parental relationship and motivation as factors relevant to the study. To do this, the data was collected through a survey for the parents of the children participating in a physical exercise group, seeking to investigate whether they are practitioners of physical exercises and whether they are participative in the active life of their children. The data were analyzed using the descriptive method and graph analysis.

Keywords: Motivation; physical exercises; children

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Gênero dos participantes da amostra.....	34
Figura 2. Faixa etária dos participantes da amostra.....	35
Figura 3. Grau de escolaridade da amostra.....	36
Figura 4. Renda salarial da amostra de acordo com a quantidade de salários mínimos.....	37
Figura 5. Atividades exercidas não profissionais.....	38
Figura 6. Nível de participação em atividades esportivas ou exercícios físicos.....	39
Figura 7. Frequência com que os pais acompanham os filhos nas atividades.....	41
Figura 8. Principal comportamento atingido pelos pais durante a prática dos filhos.....	41
Figura 9. Aspectos relevantes do exercício físico para a formação dos filhos.....	43

Sumário

1. Introdução.....	10
2. Justificativa	14
3. Revisão de literatura.....	16
3.1 Atividade física e saúde.....	16
3.2 Relação parental	19
3.3 Motivação	24
4. Objetivos.....	29
4.1 Objetivo geral	29
4.2 Objetivos específicos	29
5. Procedimentos metodológicos.....	30
5.1 Método de pesquisa.....	30
5.2 Instrumento	30
5.3 Participantes.....	30
5.4 Procedimentos	31
5.5 Análise de dados.....	31
5.6 Limitações	32
6. Resultados e discussão	33
6.1 Características da amostra.....	33
6.2 A prática de exercício físico pelos pais	37
6.3 A relação dos pais com a prática de exercício físico dos filhos.....	39
7. Considerações finais.....	44
8. Referências.....	47
APÊNDICE I – Instrumento de pesquisa.....	52

1. Introdução

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) apresentou que os índices de inatividade física no Brasil estão em cerca de 40,3% na população adulta, ou seja, esses brasileiros não atingiram as diretrizes que norteiam à prática de exercícios físicos recomendadas no ano de 2019. Para as crianças, entende-se por criança os indivíduos que possuem até 12 anos de idade (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, 2022), não existe registro dos índices de inatividade pelo IBGE, contudo é conhecido pelo mesmo que uma a cada três crianças brasileiras está acima do peso e sabe-se que isso é resultado das mudanças no estilo de vida das mesmas que tiveram o comportamento sedentário aumentado.

A obesidade e o sobrepeso infantil podem ocasionar dores musculoesqueléticas, alterações estruturais nos membros inferiores, alterações no equilíbrio e mobilidade expondo as crianças a um maior risco de quedas, mesmo que de alturas baixas e dessa forma devido ao aumento da força exposta nos ossos, aumentam também as chances de ocorrerem fraturas (TAYLOR et al., 2006). Além disso, a obesidade está associada com doenças metabólicas, doenças psicossociais, doenças respiratórias, doenças cardiovasculares prejudicando assim a qualidade de vida das crianças (HUGHES et al., 2007).

No estudo redigido por Campos *et. al.* (2008) que analisou a ocorrência do sobrepeso e obesidade em 226 alunos da rede escolar de 6 a 9 anos de idade da cidade de Bragança Paulista (SP) foi constatado que fora desse ambiente 52,9% dos alunos participantes da pesquisa não realizam a prática de exercícios físicos e esporte em contra partida as atividades relacionadas com TV, jogos de computador e vide-game apresentam-se presentes na rotina das crianças por tempo superior a 3 horas.

Corroborando com essas informações, Rezende *et. al.* (2014) apresenta um estudo realizado a nível nacional, onde participaram 109.104 alunos do último ano do ensino fundamental de 2.842 escolas, com o intuito de analisar fatores como prática de educação física escolar e atividade física no lazer. Fora constatado que cerca de 71% dos participantes não atenderam aos níveis recomendados de atividade física e que 61,8% apresentam comportamento sedentário em mais de duas horas por dia.

Para Zanchetta *et al.* (2010) apresentam-se outros fatores que tentam explicar essa dificuldade que crianças, adolescentes e adultos têm de cumprir a quantidade mínima recomendada de atividade física. Entre os adultos, esses fatores estão associados principalmente ao trabalho, quanto menos qualificados maiores são os níveis de inatividade física alegando falta de tempo; com os afazeres domésticos; e com o fato de possuir carro. Já para os adolescentes, um estudo realizado no Município de Londrina/PR, listou 12 barreiras percebidas para a inatividade física sendo elas: preferência por outras atividades, preguiça, falta de motivação, falta de tempo, muitas tarefas, falta de companhia, em casa ninguém faz, amigos moram longe, não tem ninguém para levar, clima, não tem lugares e não conheço lugares. Entre o público infantil ainda não foram realizadas pesquisas que pudessem apontar os motivos para a não prática de exercícios e esportes, dessa forma, para nosso estudo vamos destacar apenas duas barreiras: a “falta de companhia” que foi indicada por 61,1% das jovens participantes e também “em casa ninguém faz” identificado por 34,3% deles (DIAS; LOCH; RONQUE, 2015).

Nesse sentido, faz-se importante destacar que os pais são os primeiros modelos de comportamento dos filhos, sendo assim as crianças tendem a se moldar de acordo com aquilo que observam, e reproduzem o que é visto seja um comportamento bom ou ruim (SCHULTZ, 2021).

Para Comodo, Prette e Prette (2017), existe a transmissão de comportamento entre filhos e seus genitores, o que é chamado de “transmissão intergeracional”, no Brasil, segundo os estudos realizados pelos autores com adolescentes, foi possível observar que a mãe é uma referência de comportamento para ambos os gêneros e isso pode estar relacionado com a responsabilidade social atribuída a ela no mundo ocidental.

No estudo realizado por Cia *et al.* (2006) que investigou e comparou a relação entre pais e filhos com 110 crianças do 4º ano do Ensino Fundamental, essa informação fora reafirmada uma vez que a figura materna recebeu a maior responsabilidade pelos aspectos fundamentais do desenvolvimento infantil, como os cuidados com a higiene, alimentação e educação escolar.

É possível ainda afirmar a ideia de que a violência conjugal, estilo e práticas parentais, comportamento moral, obesidade e anorexia nervosa são possíveis de ser transmitidas de pais para filhos no entanto se faz necessário

destacar que o comportamento pode ainda ser influenciado por fatores externos a família, como os pares e professores (COMODO; PRETTE; PRETTE, 2017).

A escola é o primeiro ambiente social que a criança tem contato fora do núcleo familiar, é ela a responsável por promover as relações interpessoais que facilitam o desenvolvimento pessoal e social, nesse sentido o vínculo com os pares assegura a oportunidade de novas vivências de cooperação, intimidade e competição; são as próprias crianças que aprendem umas com as outras os comportamentos sociais (CASTRO; MELO; SILVARES, 2003).

Em relação à prática de exercícios físicos, Fonseca e Stela (2015) afirmam que o incentivo da família é de extrema importância para que esse indivíduo tenha sucesso pois sabe-se que o estímulo dos pais é um fator que motiva crianças e adolescentes. Dessa forma, é possível observar que quando acompanhados dos pais aspectos como prazer e satisfação são estimulados, além disso, a criança realiza certas ações para que haja aprovação parental (VERARDI; MARCO, 2008).

Contudo não se sabe ao certo de que modo essas crianças escolhem e se escolhem participar dos programas em escolinhas esportivas, o que é visto é que os pais matriculam os filhos sem critérios definidos de escolha, levando em consideração os compromissos profissionais e pessoais dos mesmos que impossibilitariam de estar com as crianças naquele momento (MACHADO, 2008).

Outro comportamento considerado para a escolha da prática é o esporte realizado pelo pai, esses costumam projetar nas crianças seus sonhos não conquistados ou desejam que a mesma perpassasse pelas mesmas experiências por ele vividas, como por exemplo, as competições municipais (MACHADO, 2008).

Desse modo, podemos observar que a influência dos pais sobre a prática de exercícios físicos e esportes dos filhos acontece de diferentes maneiras, como por exemplo por meio de ajuda financeira, de planejamento das atividades diárias abrangendo as aulas e apoio emocional. Contudo vale ressaltar, que ao existir estímulos excessivos as crianças podem responder de forma negativa em seu desenvolvimento levando ao abandono da prática (SAMULSKI, 2009).

Assim, faz-se necessário que os estímulos e os exemplos vindos dos pais sejam de qualidade, pois é por meio deles que as crianças adquirem autoestima,

controle e consciência. É papel dos pais serem incentivadores da prática de esporte e exercícios físicos, contribuindo para um vasto leque de oportunidades em diferentes ambientes, seja quadra, piscina, pista, etc (FONSECA; STELA, 2015)

Portanto, essa dissertação tem como objetivo dessa pesquisa é identificar a visão dos pais sobre a motivação à prática de exercício físico e esporte no lazer de crianças afim de entender a sua participação e contribuição para o desenvolvimento da vida ativa dos filhos, com a hipótese de que na visão dos mesmos a participação e o incentivo acontecem de forma efetiva de modo a cativar os filhos a participarem das atividades esportivas e exercícios físicos.

2. Justificativa

Atualmente crianças e adolescentes estão passando mais tempo em atividades dentro de casa (ALVES, 2003), principalmente frente às telas de computadores, TV's, tablets e celulares (LIMA; CESAR, 2020).

A falta de prática de exercícios físicos e a adoção de um estilo de vida sedentário contribuem para o aparecimento de doenças não transmissíveis crônicas durante a vida, que se manifestam principalmente na idade adulta. Contudo o desenvolvimento das mesmas aparenta ser iniciado na infância e na adolescência (DIAS; LOCH; RONQUE, 2015).

A inatividade física é responsável por aumentar a incidência relativa de doenças como doença arterial coronária em 45%, infarto agudo do miocárdio em 60%, hipertensão arterial em 30%, câncer de cólon em 45%, câncer de mama 31%, diabetes tipo II em 50% e osteoporose em 59%, além disso está também associada de forma independente a mortalidade, obesidade, depressão, ansiedade, alterações de humor, etc (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Em crianças, os dados sobre inatividade física, sedentarismo e doenças prevalentes ainda são muito escassos, o que se sabe é que estar inativo fisicamente é um fator comum em estudos que investigam a obesidade e o sobrepeso infantil (GIUGLIANO; CARNEIRO, 2004; CAMPOS; GOMES; OLIVEIRA, 2008).

Ao analisar estudos realizados por Dias, Loch e Ronque (2015), que teve por objetivo apresentarem fatores que estão associados à inatividade física, entre os adolescentes, e visto que foram levantados pontos importantes que levam a não prática de algum exercício pelos participantes da pesquisa como: a falta de companhia e a não prática por alguém do convívio de sua casa. A autora dessa dissertação começou a se questionar sobre a posição dos pais diante a prática de exercícios físicos e esportes e de que modo os mesmos incentivavam e participavam dessa rotina dos filhos, buscando investigar a visão deles sobre o assunto.

Dessa forma, o presente estudo, possui por característica identificar a partir da visão dos pais a importância da participação dos mesmos para uma vida ativa dos filhos, e assim favorecer a diminuição do sedentarismo, faz-se necessário um levantamento de informações a respeito do papel que os pais

exercem sobre o estímulo à prática de exercício físico e esporte de seus filhos e quais os comportamentos adotados por eles, uma vez que o indivíduo aprende observando outro indivíduo, e os pais são os primeiros modeladores de comportamento (FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015).

3. Revisão de literatura

De forma a esclarecer quaisquer possíveis dúvidas que possam surgir em torno da temática e objetivos dessa dissertação, a mesma será dividida em três tópicos principais, o primeiro afim de situar o leitor sobre a importância da atividade física e seus impactos na saúde; no segundo foram destacadas a relação entre os pais e os filhos e por fim o tópico motivação, pois é um fator importante para que se comece e tenha continuidade nas atividades relacionadas ao exercício físico e esporte.

3.1 Atividade física e saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (OMS, 2020) define atividade física como qualquer movimentação produzida pelo corpo que resulte em gasto energético, ou seja, todos os movimentos realizados no lazer, no transporte ou no trabalho de uma pessoa.

Por outro lado Jurgen Weineck (2003), define atividade física e esporte de outra maneira, para ele a atividade física é considerada a forma basilar do movimento, destacando as atividades diárias, enquanto que o esporte é caracterizado por uma modalidade específica, ou seja, exige movimentos próprios e específicos para cada tipo.

Se faz necessário também conceitualizar o termo exercício físico, que são as atividades realizadas de forma estruturada, repetitiva e planejada que têm por objetivo a melhora e o controle de um ou mais elementos da aptidão física, ou seja, por exercício físico entende-se as atividades esportivas e os programas de condicionamento físico (GUEDES; GUEDES, 1995).

Apresentados os conceitos relacionados ao exercício físico e esporte faz-se necessário também ressaltar o conceito de saúde de uma maneira dinâmica levando em consideração que o estado de saúde não é estável para toda vida e sofre influências constantes das ações do indivíduo (WEINECK, 2003).

Dessa forma, a saúde pode ser vista em formato subjetivo, individual, psíquico, mental e social, ou seja, é necessário ir além do não estar doente para se ter saúde e exibir indícios que apontem para o afastamento dos fatores de

risco que possam causar algum tipo de doença (GUEDES; GUEDES, 1995; WEINECK, 2003).

Essa concepção vem sendo abordada desde o ano de 1988 no Canadá, onde aconteceu a Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde com o objetivo de esclarecer o conceito de saúde, o documento produzido nesse evento, além de reconhecer a relação da mesma com os fatores físicos, sociais e psíquicos divide-a, em saúde positiva e saúde negativa (GUEDES; GUEDES, 1995).

Entende-se por saúde positiva à capacidade do indivíduo de aproveitar a vida e saber lidar com os desafios do dia a dia; em oposição, à saúde negativa é caracterizada pela morbidade e mortalidade, dessa maneira, essas duas visões devem ser observadas levando em consideração diversos fatores, deixando claro que o ser saudável está relacionado com algo dinâmico (GUEDES; GUEDES, 1995).

Portanto, voltamos os nossos olhares ao ser saudável como um dos componentes para uma boa qualidade de vida do ser humano, vale ressaltar que essa percepção difere de indivíduo para indivíduo e está em constante mudança durante a vida (NAHAS, 2017).

Sabido a conceituação de saúde, é importante salientar que cada modalidade de esporte possui um impacto diferente na vida do indivíduo que a pratica, dessa maneira os resultados obtidos podem ser divergentes daqueles desejados inicialmente pelo praticante. Vale ressaltar também que o programa de exercícios deve estar ajustado à idade do praticante para que se tenha ganho de benefícios (WEINECK, 2003).

Desse modo, a OMS elaborou diretrizes para nortear à prática de exercícios físicos dos indivíduos. Para crianças e adolescentes em idade de 5 a 17 anos é recomendado que a prática seja de 60 minutos por dia de atividades de intensidade moderada à vigorosa; enquanto que para a população de 18 a 64 anos o recomendado é de 300 minutos de atividade moderada ou 150 minutos de atividade vigorosa por semana; para os idosos acima de 65 anos a recomendação é de 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade intensa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

Nesse sentido, a OMS destaca que à prática regular de atividade física pode proporcionar ao indivíduo diversos benefícios como melhora na aptidão

muscular e cardiorrespiratória, melhora na saúde óssea e funcional, redução dos riscos de hipertensão, doença coronária, derrame, diabetes, diversos tipos de câncer, depressão, ajudam a reduzir os riscos de queda e fraturas (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

Macedo *et al.* (2003) vão além, e abordam em seus estudos os benefícios da prática regular de exercícios físicos se estendem a melhora da capacidade funcional, como ajoelhar, subir escadas, carregar objetos, etc.; melhora nos aspectos sociais, nas relações interpessoais nos ambientes, familiares, profissionais, de estudos e de lazer; melhora nos aspectos emocionais relacionados à satisfação sob às atividades desenvolvidas e maior controle em fatores emocionais.

Apesar de saber os inúmeros benefícios trazidos pela prática regular de exercício físico atualmente o que se vê é o aumento do comportamento sedentário em crianças e adolescentes, já é observável que o sobrepeso atinge cerca de 10% a 20% dessa população o que pode se estender ao longo da vida chegando ao percentual de 54% da população brasileira com sobrepeso (CARVALHO *et al.*, 2021).

Alves (2003), afirma que hoje em dia uma criança gasta em média 600 kcal a menos do que uma criança gastaria a cerca de 50 anos atrás, isso se deve ao estilo de vida ter mudado e as atividades estarem restritas aos espaços internos da casa. Por exemplo, com a pandemia do Coronavírus foi constatado que as crianças passaram a ter 50% do seu tempo em frente a telas, como computadores, celulares, tablets e TV's (LIMA; CESAR; 2020).

Weineck (2003) define a inatividade física por meio dos baixos níveis de exigência de ações musculares por um período longo de tempo, em outras palavras, a inatividade física pode ser caracterizada pela falta de estímulos musculares. Esse fenômeno vem crescendo principalmente no mundo contemporâneo com ascendente progresso do desenvolvimento tecnológico, trazendo consigo o aparecimento e aumento de doenças.

Deste modo podemos afirmar que a falta de atividade física é o primeiro fator de risco para a saúde, além de gerar o aumento de doenças hipocinéticas, pois conforme os processos de envelhecimento vão acontecendo o indivíduo prejudica suas capacidades funcionais básicas do dia a dia, como por exemplo, caminhar, agachar e vestir as roupas (WEINECK, 2003).

Vale lembrar que as doenças hipocinéticas são aquelas geradas pela falta de atividade física, que se manifestam de diferentes formas em diferentes órgãos e estão relacionadas com o sistema cardiovascular, aparelho locomotor ativo e passivo, sistema metabólico, sistema hormonal, sistema nervoso autônomo e sistema nervoso central (WEINECK, 2003).

Portanto, manter os músculos ativados de maneira ampla e variada causa uma maior manutenção nos sistemas orgânicos do ser humano em todos os sentidos. Escolher programas de exercícios que gerem prazer e atendam os objetivos dos indivíduos referentes a aptidão física corporal e contato social ajudam a prevenir o aparecimento de doenças (WEINECK, 2003).

Dessa forma, a prática de exercícios físicos vem sendo estimulada pela OMS para profissionais de saúde, famílias e comunidades incentivarem as crianças ao não sedentarismo. São sugeridos que se reduza o tempo de tela, que haja estímulos para competições esportivas, reforço das aulas de Educação Física nas escolas e a exemplaridade dos pais (ALVES, 2003).

A prática de exercícios físicos por crianças estimula benefícios alinhados ao bem-estar físico, psicológico e mental, além disso estão associados também à melhora na autoestima e aceitação social. Quando a criança se mantém ativa também é possível observar condições de alegria e realização (SILVA; COSTA, 2011).

Nesse sentido, Carvalho *et al.* (2021) indicam em seus estudos atividades como atletismo, natação, musculação, futebol, ginástica, crossfit, ballet, treinamento funcional, entre outros exercícios que podem ser desenvolvidos pelas crianças em seu tempo de lazer; essas atividades têm como benefícios o crescimento e desenvolvimento, coordenação motora, equilíbrio, força, resistência, autoconfiança, desenvolvimento cognitivo, etc.

3.2 Relação parental

A relação existente entre pais e filhos é um fenômeno que vem sendo estudado e atualmente vem ganhando maior destaque entre os pesquisadores, pois os pais têm o interesse em passar para seus filhos os valores que acreditam que devem ser aprendidos (BÖING; CREPALDI, 2016).

Para isso, são reconhecidos atualmente os chamados “estilos parentais” que denominam a forma com que os pais lidam com fatores relacionados a poder, hierarquia e apoio emocional na relação com seus filhos (BÖING; CREPALDI, 2016).

Baumrind (1991) foi responsável por classificar em quatro esferas os tipos de comportamento parental, sendo elas: democrático-recíproco, autoritário, permissivo e rejeitador negligente. Os pais pertencentes ao estilo democrático-recíproco são altamente exigentes mas não restritivos; os que são classificados em autoritários, também são muito exigentes e buscam controlar seus filhos, além de serem adeptos à medidas de punição para as crianças que entram em conflitos com eles; os pais permissivos são pouco exigentes e estão mais movidos pelo afeto, buscando ouvir e entender as ações das crianças; e por fim os rejeitadores negligentes, são caracterizados pela indiferença e pouco interesse em relação às ações de seus filhos.

Outros autores também buscaram explicar essa relação, Hoffman (1975) dividiu as práticas educativas em dois fatores, sendo elas: as indutivas, que apresentam às crianças a consequência de suas atitudes a oportunizam a reflexão; e a prática coercitiva que abrange atitudes disciplinares relacionadas à força, punição física e privações.

Ao escolher, inúmeras vezes inconscientemente, um desses estilos para educar as crianças, os pais influenciam diretamente no comportamento e desenvolvimento das mesmas, uma vez que a criação da identidade e a relação com seu mundo e/ou o mundo externo depende da interação com o outro. Nesse sentido, também é importante destacar que o comportamento dos pais também influencia os filhos, a partir da aprendizagem observacional, meio de transferência comum de comportamentos entre os familiares (MARIA; MONDIN, 2008).

Desse modo, ao analisar os estilos parentais apresentados podemos destacar que aquele que melhor se adequa ao desenvolvimento e contribui positivamente para o comportamento das crianças é a combinação de mais de um deles. Assim, os pais que buscam por ouvir e entender os filhos mas que sabem o momento de cobrar e dizer não, podem ter mais sucesso na relação com seus filhos.

A aprendizagem observacional, também chamada de modelagem, é uma teoria validada por Albert Bandura, para ele é possível que os indivíduos aprendam sem que seja realizado nenhum tipo de comportamento, ou seja, o ser humano apesar de aprender com suas próprias experiências, retém grande número de informações a partir do comportamento que observa das outras pessoas (BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008; FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015).

Inicialmente em suas pesquisas, Bandura conseguiu evidenciar que o comportamento das crianças se moldava de acordo com o comportamento de seus pais; através da análise de dois grupos de crianças, o primeiro formado por indivíduos agressivos e o segundo por indivíduos inibidos, percebeu-se que esses comportamentos eram reproduções do que os pais faziam (BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008; SCHULTZ, 2021).

Dessa forma é possível afirmar que os pais são os primeiros modelos, bons ou maus, que temos na primeira infância, é com eles que aprendemos a nossa língua e nossos costumes sendo aceitos dentro da cultura que estamos inseridos. É verdadeiro afirmar também que os indivíduos que se desviam daquilo que é aceito pela sociedade também aprenderam em algum momento esse modelo (SCHULTZ, 2021).

Para Bandura *et. al.* (2008), o que vemos é o que nos tornamos, dessa forma, modelos de comportamentos ruins também podem ser aprendidos pelas crianças, a exemplificar os comportamentos violentos vistos atualmente, principalmente, em jogos de videogame, cinema, televisão (SCHULTZ, 2021) e porque não citar a internet.

Entretanto o que se sabe atualmente, é que os modelos de comportamento violento não são aprendidos por meio dos jogos de vídeo game. (FERGUSON, 2007) dessa forma, precisamos ficar atentos com as afirmativas que envolvem o assunto.

Nesse sentido, apesar do ser humano observar diferentes tipos de fatores no mundo, como a natureza, o movimento dos astros, etc. é observando outro ser humano e seu comportamento que acontece a aprendizagem. Para isso o autor destaca quatro processos que norteiam a aprendizagem observacional, são eles: atenção, representação, produção de comportamento e motivação (FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015).

- A atenção, é um fator que está associado ao prestar atenção em outra pessoa, o indivíduo tem que estar interessado em reter informações necessárias para reproduzir seu comportamento, fatores como idade, sexo, grau de semelhança interferem diretamente na forma de modelagem, além disso o interesse é ainda maior com aqueles que nos relacionamos, uma vez que tendemos a observar comportamentos que consideramos importantes para nós. Além disso, personalidades populares de televisão, esportes, filmes e atualmente da internet, também são vistos com muito interesse (FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015; SCHULTZ, 2021).
- A representação ou processo de retenção, está relacionada com a representação simbólica de modo que para que os processos de observação tenham diferentes padrões de resposta, se faz necessário que esses símbolos sejam representados na memória, ou seja, é a capacidade que o indivíduo exerce em reter a imagem do comportamento modelado e reproduzi-lo em outro momento. Não é preciso que seja de forma verbal, pois diversas observações são efetivas só através da imagem, contudo com a codificação verbal os processos de aprendizagem por observação tornam-se mais acelerados (FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015; SCHULTZ, 2021).
- A produção do comportamento, está associado com o momento pós aprendizagem por observação, onde o indivíduo depois de reter todas as informações necessárias produz o comportamento e recebe os feedbacks para aprimoramento da prática, é nesse momento que surgem diferentes indagações acerca do comportamento a ser modelado (FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015; SCHULTZ, 2021).
- A motivação facilita os processos de aprendizagem por observação, uma vez que um indivíduo motivado tem melhores níveis de desempenho na execução de sua tarefa, ou seja, esse fator influencia diretamente os processos citados anteriormente, o que será enfatizado no decorrer do próximo capítulo. É atrelado aos processos motivacionais o processo de incentivo, pois quando incentivado adequadamente o indivíduo tem a facilidade de transformar a observação em ações efetivas (FEIST; FEIST; ROBERTS, 2015; SCHULTZ, 2021).

Como citado anteriormente, o núcleo familiar é o primeiro ambiente em que a criança está inserida, sendo assim, os pais são os primeiros a serem modelos de observação para aprendizagem (SCHULTZ, 2021), pensando nisso Fonseca e Stela (2015) afirmam que o incentivo da família é de extrema importância para que esse indivíduo tenha sucesso na prática de exercícios físicos.

O estímulo dado pelos pais influencia diretamente no envolvimento da criança de forma a contribuir para aquisição de autoestima e controle, além da certeza de que os pais são pontos de referência de incentivo, esse é um fator assertivo de que os mesmos possuem extrema importância na vida esportiva dos filhos (FONSECA; STELA, 2015).

Dessa forma, Verardi e Marco (2008), afirmam que ao acompanhar as crianças e adolescentes nas práticas de atividades esportivas fatores como prazer e satisfação são estimulados, afirmativa respaldada por Harris (1996) ao destacar que a criança realiza certas ações não pelo seu próprio gosto mas para que haja aprovação parental.

Essa ação nos faz refletir o quão benéfico isso pode ser para as crianças, o desejo de sempre agradar e atender expectativas dos pais, acaba por frustrar e invalidar os desejos dos próprios filhos diante as diferentes situações.

Sendo assim, Hellstedt (1990) caracteriza a participação e envolvimento dos pais em três categorias: subenvolvimento, envolvimento moderado e superenvolvimento. Para o autor o subenvolvimento está relacionado com a falta de engajamento na participação de jogos e eventos reflexo do descaso emocional, financeiro ou funcional desses pais.

A próxima categoria denominada envolvimento moderado é considerado o modelo ideal a ser seguido, está relacionado com a participação dos pais como orientadores de seus filhos, dando respaldo às ações das crianças principalmente no desenvolvimento de metas reais, esses incentivam também financeiramente. E por fim, a última categoria de superenvolvimento, caracterizado pela participação excessiva dos pais na vida esportiva dos filhos, refletindo nas crianças seus próprios desejos e objetivos (HELLSTEDT, 1990).

3.3 Motivação

A motivação é um fator muito importante para que o indivíduo inicie e se mantenha na prática iniciada. Dessa forma, nesse capítulo vamos conceitualizar e entender os diferentes tipos de motivação e suas diferentes abordagens.

A motivação é definida por ser um processo que ocorre de forma ativa, com intenção e direcionado a um objetivo final, dependendo de fatores intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (ambientais). Ainda apresenta nível de ativação e determinante comportamental, nesse sentido é possível diferenciar as técnicas de ativação e as de estabelecimento de metas (SAMULSKI, 2009). A motivação pode ocorrer também por meio do estresse competitivo e motivação para a realização (WEINBERG; GOULD, 2017).

A motivação para a realização está relacionada com o esforço aplicado pela pessoa para obtenção do sucesso em uma tarefa, de forma que o mesmo persiste perante o fracasso e tem orgulho de apresentar seu melhor desempenho comparado aos outros. Enquanto que o estresse competitivo é uma característica apresentada por aqueles que se motivam por situações de competição, ou seja, situações em que se é avaliado por especialistas; além disso se faz necessário destacar ainda a competição consigo mesmo, afim de superar suas próprias metas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Estar motivado intrinsecamente significa que o indivíduo apresenta comprometimento com uma atividade pelo prazer e pela satisfação ao realiza-la (WEINBERG; GOULD, 2017). Ou seja, o mesmo não espera nenhum tipo de recompensa ou restrição externa, pois seus sentimentos são envolvidos pela autodeterminação (PELLETIER et al., 1995).

A motivação intrínseca está ainda subdividida em três tipos: saber, realizar e experimentar. O primeiro tipo está relacionado com a curiosidade e exploração, o fato de aprender algo novo promove ao indivíduo satisfação. Já a motivação intrínseca sobre realizar, está atrelada ao fato do indivíduo sentir prazer ao poder criar e/ou vivenciar algo. Enquanto que a motivação sob a experimentação está caracterizada pela excitação que o indivíduo sente ao experimentar diferentes sensações (sensorial, diversão e emoção, por exemplo) (PELLETIER et al., 1995).

Ao mesmo tempo que a motivação extrínseca está relacionada com diversos tipos de comportamentos que levam ao objetivo final e não necessariamente para o próprio bem do indivíduo. Nesse sentido, pode ser classificado em regulação externa, introjeção e identificação, iniciando com níveis mais baixos de autodeterminação até níveis mais elevados (PELLETIER *et al.*, 1995).

A motivação por regulação externa está associada a comportamentos que levam o indivíduo a receber algum tipo de recompensa material ou imaterial ou restrições implementadas por terceiros. Já a introjeção destaca aspectos relacionados com pressões internas, como a culpa ou ansiedade por exemplo. E por fim, a motivação por identificação ocorre quando o indivíduo entende a importância e valoriza determinado tipo de comportamento e assim o faz (PELLETIER *et al.*, 1995).

Para Weinberg e Gould (2017), a motivação ainda pode ser entendida entre direção do esforço e intensidade do esforço. No primeiro o indivíduo sente-se atraído por situações específicas e o segundo está atrelado ao quanto de esforço esse indivíduo coloca nessas situações, ambos estão estreitamente interligados.

Ainda é importante destacar que o conceito de motivação segue três diferentes abordagens baseadas na personalidade: motivação centrada no traço, motivação centrada na situação e a orientação interacional (WEINBERG; GOULD, 2017).

A motivação centrada no traço afirma que o comportamento motivado ocorre por conta de características individuais de cada indivíduo, ou seja, é preciso levar em consideração a personalidade, as metas e as necessidades para determinar esse comportamento. Contudo, algumas pessoas aparentam ser naturalmente mais motivadas que outras, entretanto é necessário ressaltar que o ambiente em que se está inserido interfere, em partes, na motivação, sendo assim, ambientes mais motivadores tendem a direcionar o indivíduo ao sucesso enquanto que o contrário também pode desestimular o mesmo (WEINBERG; GOULD, 2017).

Em divergência direta com a abordagem da visão centrada no traço, a visão centrada na situação afirma que os níveis de motivação são definidos sobretudo pela situação, mas é necessário se ter atenção pois é verdadeiro

encontrar pessoas que estejam motivadas em situações desfavoráveis, por exemplo, um aluno que participa ativamente das atividades propostas numa aula de Educação Física mesmo não gostando de seu professor (WEINBERG; GOULD, 2017).

A última abordagem apresentada por Weinberg e Gould (2017) é também a mais aceita atualmente, denominada de visão interacional é determinada pela interação entre indivíduo e situação, ou seja, faz-se necessário olhar o comportamento motivado para além das características individuais e para além das situações a que esses são submetidos, para entender a motivação, é preciso observar como esses dois fatores se interagem. Desse modelo, derivam-se cinco diretrizes para o desenvolvimento da motivação, sendo eles:

- Levar em conta que tanto as situações como os traços motivam as pessoas;
- Entender que as pessoas possuem vários motivos para participar do exercício físico;
- Alterar o ambiente para aumentar a motivação;
- Incentivar a motivação;
- Utilizar modificações de comportamento para alterar motivos indesejados do participante.

No entanto, quando falamos de motivação não podemos deixar de citar a “Teoria da Autodeterminação”, que é caracterizada por distinguir exatamente os fatores motivacionais “porque” e “para que”, identificando qual o objetivo em realizar a ação e o por que o indivíduo deseja atingir esse objetivo (LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013), ou seja, a ideia central dessa teoria é diferenciar a motivação autônoma da motivação controlada (GAGNÉ; DECI, 2005).

A partir disso Gagné e Deci (2005), propõe o chamado continuum de autodeterminação, onde destacam seis categorias diferentes para a motivação dentro de três grupos maiores, sendo eles a desmotivação, a motivação extrínseca exemplificando a motivação controlada e a motivação intrínseca que é um exemplo de motivação autônoma.

Apesar da motivação extrínseca ser estimulada pelo interesse do indivíduo em realizar a tarefa, a teoria da autodeterminação afirma que esse processo ocorre em diferentes graus em que a motivação autônoma é

controlada, o primeiro estágio é o de regulação externa onde o indivíduo baseia suas ações no ganho de recompensas ou evitando punições; a regulação introjetada está relacionada com a forma com que a pessoa organiza as consequências externas de acordo com as pressões internas enfrentadas por ela, como por exemplo, culpa e ansiedade (GAGNÉ; DECI, 2005; LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

Ainda temos o estágio chamado de regulação identificada, que apesar do indivíduo estar motivado externamente a realizar a ação os processos já ocorrem de maneira mais interiorizada, e por fim o estágio de regulação integrada caracterizada pela forma mais autônoma da motivação extrínseca onde há harmonia entre comportamento, objetivo e valores do indivíduo (GAGNÉ; DECI, 2005; LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

Como citado anteriormente, Gagné e Deci (2005) ainda apresentam para a teoria da autodeterminação, o conceito de motivação intrínseca de forma que o indivíduo pré-dispõe de interesse e prazer pela realização da ação; e a desmotivação que é determinada pela ausência de comportamentos proativos e desvalorização sobre a ação (LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

A motivação para a prática de atividade física difere quando comparada entre adultos e crianças e adolescentes. Segundo Samulski (2009), indivíduos adultos apresentam como principais motivos para frequentar academias de ginástica: a melhora do condicionamento físico, o aumento do bem estar corporal e psicológico, a melhora do estado de saúde e o prazer em realizar atividades físicas; enquanto que os motivos apontados por crianças e adolescentes a participarem de programas de atividades esportivas estão relacionados com ter alegria, aperfeiçoar e aprender habilidades, praticar com amigos e fazer novas amizades, adquirir forma física e sentir emoções positivas.

Contudo, é possível afirmar que a atitude dos pais sob a prática de exercício físico contribui para a forma com que a criança e posteriormente o adolescente vai se portar, sabe-se que a contribuição do esporte para o desenvolvimento da personalidade do indivíduo é de extrema importância, porém é comum encontrar crianças que não se sentem motivadas ou que abandonam a prática ao decorrer da vida adotando comportamento sedentário (SCALON, [s.d.]).

Um dos fatores que aumentam o interesse e a motivação das crianças para se manter ativo é o olhar do outro sob seu desempenho motor, ou seja, se aquele indivíduo é capaz de desempenhar com êxito tarefas físicas, dessa forma o mesmo acaba sendo melhor aceito pelo grupo e desenvolvendo ainda mais suas relações interpessoais (SCALON, [s.d.]).

Faz-se necessário entender o desenvolvimento do indivíduo como um todo e tudo aquilo que o compõe, desse modo é importante estabelecer relação entre o contexto em que os grupos de exercício físico e esportes estão inseridos para a promoção de saúde, com a relação entre pais, mães e filhos e aquilo que os motiva; por isso foram escolhidos e apresentados os tópicos acima afim de compreender os objetivos dispostos nessa dissertação.

4. Objetivos

4.1 Objetivo geral

O objetivo dessa pesquisa é identificar a visão dos pais sobre a motivação à prática de exercício físico e esporte no lazer de crianças afim de entender a sua participação e contribuição para o desenvolvimento da vida ativa dos filhos.

4.2 Objetivos específicos

- Investigar como os pais se comportam diante das práticas de esportes e exercícios físicos dos filhos;
- Analisar se a participação dos pais em grupos de exercícios físicos e esportes e o quanto isso impacta na vida ativa dos filhos.

5. Procedimentos metodológicos

5.1 Método de pesquisa

A dissertação possui caráter exploratório, que possibilita o conhecimento do problema de forma a torna-lo evidente oportunizando o levantamento de hipóteses (FREIRE; BARROS; BUSSOLOTI, 2021); e descritiva, pois segundo Gil (2019), é uma maneira de estabelecer relações entre as variáveis, buscando por iminentes diferenças entre elas.

5.2 Instrumento

Para coleta de dados, optou-se pelo uso do questionário, que é um método investigativo composto por diversas questões afim de adquirir informações do indivíduo acerca de seu comportamento, valores, crenças, etc. (GIL, 2019)

O questionário utilizado nessa pesquisa foi desenvolvido por Verardi (2004) e adaptado pela autora, adequando os termos dos enunciados das questões para atender os objetivos da pesquisa.

O instrumento (apêndice I) é composto por onze questões fechadas que inicialmente identificam o participante por meio de indicadores como idade, nível de escolaridade e faixa salarial e depois investiga o comportamento dos pais perante a prática de exercício físico dos filhos.

Para a questão 8, que indica a frequência de acompanhamento dos pais nas atividades dos filhos, levou-se em consideração a quantidade de aulas realizadas dentro de um mês, que são em média oito. A alternativa sempre se refere ao acompanhamento das 8 aulas, nunca à nenhuma aula, raramente ao acompanhamento de 4 aulas ou menos e frequentemente entre 5 e 7 aulas no mês.

5.3 Participantes

A amostra é composta por trinta responsáveis (pai ou mãe) de crianças e adolescentes que são inscritas em grupos de exercício físico de um clube de

lazer da cidade de Rio Claro – SP. Esses grupos são voltados a prática de esportes recreativos, como natação e basquete e a grupos de exercícios físicos voltados a dança, como jazz dance e ballet clássico. As aulas acontecem duas vezes por semana e cada uma tem duração de uma hora.

Inicialmente, os pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que validava sua participação na pesquisa, dessa forma já estavam cientes dos objetivos e puderam sanar qualquer dúvida antes do preenchimento do questionário, lhes foi garantindo o anonimato e o direito de desistir da mesma a qualquer momento sem nenhum tipo de prejuízo, todos os participantes foram voluntários.

Vale ressaltar que o vigente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer 5.631.083

5.4 Procedimentos

Para que fosse possível realizar a coleta de dados, inicialmente foi necessário entrar em contato com o clube de lazer situado na cidade de Rio Claro – SP, foi apresentado o instrumento de pesquisa à coordenadora responsável pela área de lazer e esportes do clube e redigida uma carta de autorização para dar seguimento a coleta.

Em seguida foi necessário identificar quais grupos de exercícios físicos não estavam relacionados a prática esportiva de alto rendimento, feito isso, os pais dessas crianças e começaram a ser abordados no momento em que traziam as mesmas para as aulas. Nessa abordagem foram explicados os objetivos da pesquisa e entregue o questionário e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

5.5 Análise de dados

A análise dos dados foi feita por meio da tabulação dos resultados obtidos por meio dos questionários com o auxílio do Microsoft Excel - 2016. As respostas foram analisadas mediante frequência em que as mesmas apareciam e a partir disso levantadas as conclusões. Foram construídos gráficos que possibilitam uma melhor visualização das informações coletadas que além de resumi-las oportuniza que se crie relações entre as variáveis (GIL, 2019).

Para uma melhor compreensão dos resultados obtidos, inicialmente será caracterizada a amostra afim de conhecer os voluntários participantes. Em seguida, serão analisadas as informações obtidas de forma categorizada, afim de se atender os objetivos propostos durante a pesquisa.

5.6 Limitações

Ao decorrer da pesquisa alguns pontos foram limitantes, o instrumento utilizado não foi capaz de obter as respostas por parte dos filhos dos participantes a fim de entender a percepção deles diante a visão de motivação dos pais.

6. Resultados e discussão

Para maior compreensão e entendimento dos dados obtidos por meio do instrumento de pesquisa, se faz necessário o entendimento de que o questionário aplicado não possui chave de correção, desse modo as respostas encontradas foram analisadas pela frequência absoluta em que aparecem e comparadas por dados relativos.

Os resultados ainda foram analisados de forma descritiva e tabelados para que a leitura dos mesmos seja facilitada.

Dessa maneira, os itens abordados nesse capítulo estão organizados de forma a atender os objetivos e hipótese criados ao longo da dissertação, sendo assim serão divididos em:

- A prática de exercício físico pelos pais;
- A relação dos pais com a prática de exercício físico dos filhos.

6.1 Características da amostra

Por meio da aplicação do questionário, a amostra foi identificada sendo composta por vinte e cinco indivíduos do sexo feminino (83%) e cinco do sexo masculino (17%) (Figura 1); desses, dezessete possuem idade entre 31 à 40 anos (56%), nove deles entre 41 à 50 anos (30%), dois entre 20 à 30 anos (7%) e dois entre 51 à 60 anos (7%) (Figura 2); as informações relacionadas a idade foram obtidas por meio de intervalo de tempo e por isso os dados não relativos.

O que é possível observar por intermédio dessa categorização é que a participação da mãe é muito superior a do pai ao que diz respeito ao acompanhamento dos filhos nessas atividades em específico. No estudo realizado por Simões *et. al.* (1999) que objetivou por estudar a participação dos pais na vida esportiva de 235 jovens foi observado que o incentivo da mãe indefere ao gênero quanto a prática esportiva, esse incentivo se mostra efetivo, são elas que encorajam as crianças e criam a capacidade de estabelecerem relações entre as diferentes práticas esportivas.

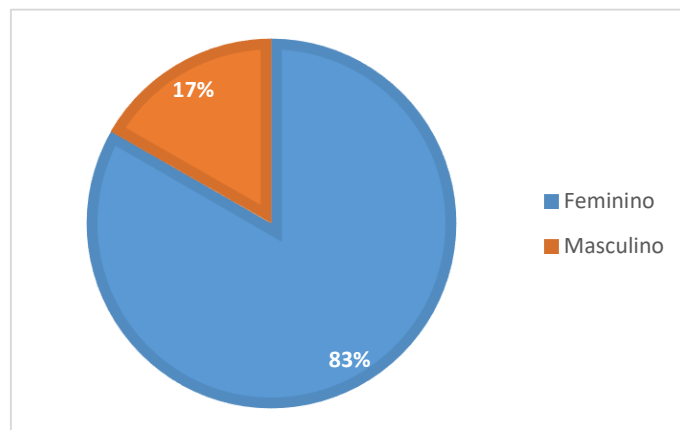
Assim como afirma Cia *et. al.* (2006) que apesar das mães serem indicadas como maiores responsáveis pelo desenvolvimento da criança em

fatores como educação escolar, higiene e alimentação, os pais vem deixando o papel de ajudantes e se tornando também protagonistas na vida dos filhos.

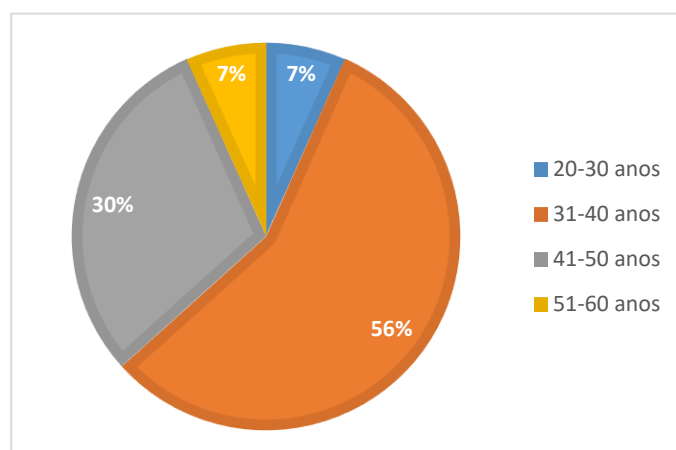
Estudos realizados por Lemos *et. al.* (2010) mostram que a atividade física faz parte da rotina de 41,06% dos responsáveis dos adolescentes estudados, entre as mães a porcentagem de atividade é de 58,23% enquanto que as inativas representam 41,77%; já para os pais os ativos apresentam ser 15,47% enquanto que o número de inativos chega a 84,53%, ou seja as mães são mais ativas fisicamente que os pais, fato que diverge dos estudos apresentados por Salles-Costa *et. al.* (2003) e Silva *et. al.* (2008), em que o homem apresenta ser mais ativo que a mulher.

Desse modo, apesar da literatura ser contraditória quanto a influência que os pais possuem sob a prática de esportes e exercícios físicos dos filhos, sabe-se que um bom núcleo familiar, onde os indivíduos convivam em harmonia gera incentivo a uma vida ativa por parte das crianças, e os pais tem suma importância nesse papel (LEMOS *et al.*, 2010).

Figura 1. Gênero dos participantes da amostra



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Figura 2. Faixa etária dos participantes da mostra

Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Por meio do instrumento de pesquisa também foi possível observar dados como escolaridade e nível socioeconômico dos participantes do estudo. Dessa maneira foi observado que quatorze indivíduos possuem ensino superior completo (47%), outros treze possuem ensino médio completo (43%), dois possuem ensino superior incompleto (7%) e apenas uma pessoa declarou ter o ensino fundamental completo (3%) (Figura 3).

Para analisar os níveis socioeconômicos dos voluntários da pesquisa, vamos levar em consideração a renda salarial declarada nos questionários, sendo assim duas pessoas declararam receber menos de um salário mínimo (7%), dezessete pessoas entre 1 e 3 salários mínimos (57%), dez pessoas de 4 a 10 salários (33%) e uma pessoa entre 11 e 20 salários (3%) (Figura 4). Lembrando que o valor do salário mínimo no período da coleta dos dados era de R\$1.212,00.

As classes sociais são caracterizadas pelo IBGE e se dividem da seguinte maneira:

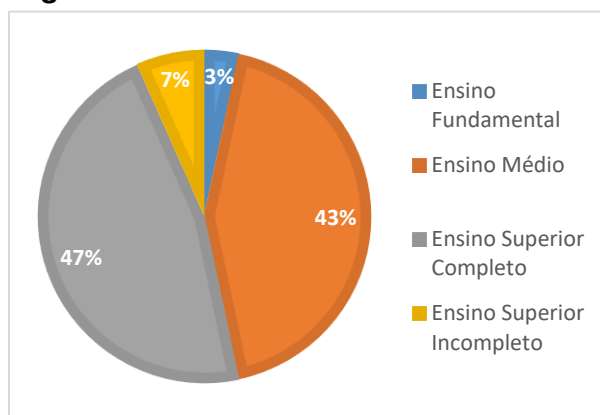
- Classe A: mais de 15 salários mínimos;
- Classe B: de 5 a 15 salários mínimos;
- Classe C: de 3 a 5 salários mínimos;
- Classe D: de 1 a 3 salários mínimos;
- Classe E: menos de 1 salário mínimo.

Ao observarmos os dados coletados pelos questionários, podemos observar que nossa amostra é majoritariamente composta por famílias que ocupam as classes sociais D e B/C que os salários flutuam entre 4 e 10.

As classes sociais também mostram fatores importantes quando pensamos na prática de atividades físicas, nos estudos realizados por Matsudo *et. al.* (2002) que buscou por identificar os níveis de atividade física de acordo com os fatores gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e conhecimento da população de São Paulo, foi encontrado que os indivíduos mais ativos são pertencentes as classes sociais B e C enquanto que a maior porcentagem de sedentários aparece nas classes A e E.

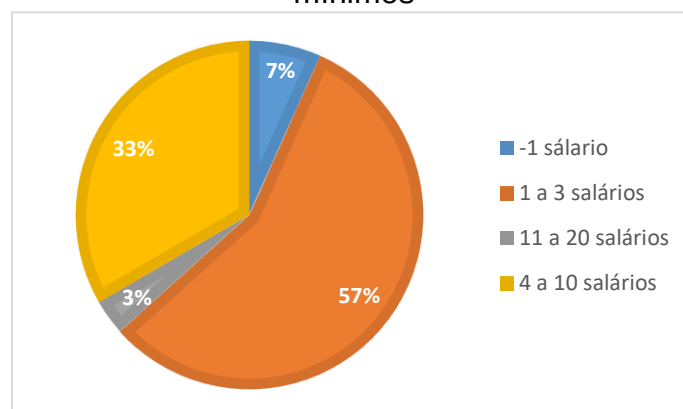
Dessa forma, os achados por Matsudo *et. al.* (2002) corroboram com nossas informações coletadas, uma vez que a maioria dos indivíduos estão contemplados nas classes B, C e D sendo esses mais fisicamente ativos. Enquanto que apenas 2 famílias são pertencentes as outras classes sociais, as que se mostram pela pesquisa, menos ativas fisicamente.

Figura 3. Grau de escolaridade da mostra



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Figura 4. Renda salarial da mostra de acordo com a quantidade de salários mínimos



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

6.2 A prática de exercício físico pelos pais

A coleta dos dados por meio do questionário, possibilitou investigar o comportamento dos pais perante a própria prática de exercícios físicos. Quando perguntados quais as atividades exercidas que não fossem associadas as profissionais, cada responsável tinha a possibilidade de destacar entre as possibilidades, aquelas que são realizadas por eles (Figura 6).

Dessa forma, a resposta que apareceu com maior frequência foi a de atividades religiosas em 13,19%, seguida por leitura em 12%, atividades esportivas em 11,16%, televisão em 10,15%, cinema em 8,12%, música em 6,9%, a prática de nenhuma atividade apareceu em 5,7% das respostas e pôr fim a prática de dança em 3,4%.

Contudo, atividades esportivas e dança, podem ser agrupadas como exercícios físicos respeitando o conceito do mesmo, sendo assim podemos observar que em 14,56% das respostas obtidas, os pais exercem algum tipo de atividade física sistematizada, mas não se é possível afirmar que metade dos voluntários são ativos; dessa forma os dados apresentados acima possuem grande potencial para novas discussões se analisados de forma estatística, assim será possível observar o quanto são e se são relevantes para serem comparados.

No entanto, quando perguntados especificamente se participa ou participou de alguma prática de exercício físico observamos que 37% dos pais

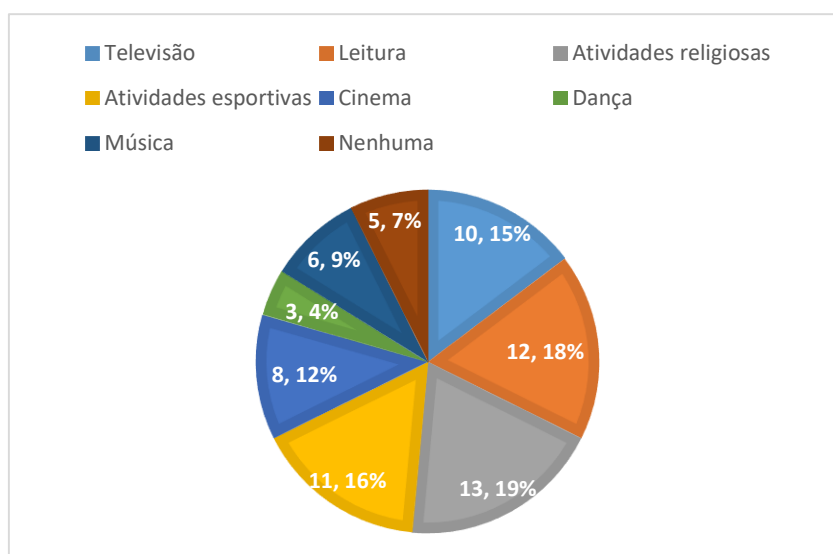
participa ou participou a nível recreativo dessas atividades, 36% a nível amador e 27% deles não participa ou participou, ou seja, 73% dos voluntários são ou foram ativos (Figura 6).

Dessa forma, podemos relacionar o engajamento dos filhos nas práticas esportivas e grupos de exercício com o nível de atividade física dos pais, uma vez que mais da metade dos participantes da pesquisa relatou participar ou ter participado durante a vida à alguma prática.

Nos estudos realizados por Leite *et. al.* (2020) que objetivou em avaliar os motivos pelos quais os alunos praticam atividades esportivas nas aulas de educação física escolar e relacionar essa motivação com o nível de atividade física dos pais, realizado com cerca de 102 estudantes com idade entre 15 e 18 anos, mostrou resultados positivos sob o assunto, assim como levantado por Lemos *et. al.* (2010) em estudo também realizado no município de Rio Claro – SP, onde os autores encontraram relação entre pais ativos e filhos ativos.

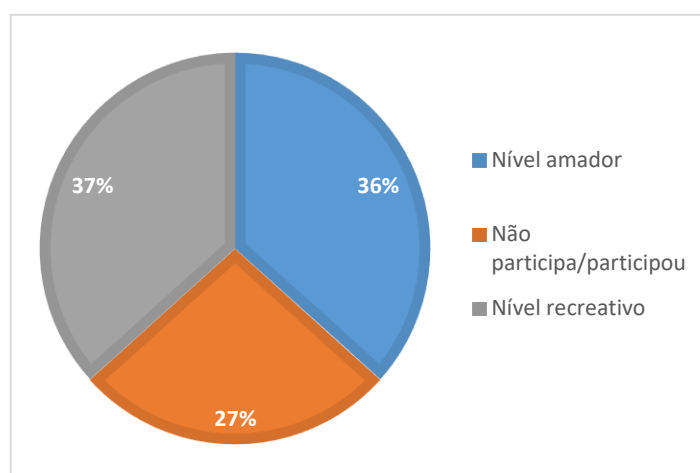
Contudo os achados diferem dos encontrados por nós, para a primeira pesquisa apresentada apenas 10% dos pais e responsáveis são sedentários, em contrapartida 27% da nossa amostra declarou não participar e não ter participado de nenhuma prática esportiva ou exercício físico durante a vida. Tal fato pode ser explicado por nos termos limitado a investigar apenas um responsável da criança sem levar em consideração os demais indivíduos pertencentes ao núcleo familiar (pai ou mãe), uma vez que para Lemos *et. al.* (2010) também não se encontrou relação ao analisar apenas um responsável da família.

Figura 5. Atividades exercidas não profissionais



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Figura 6. Nível de participação em atividades esportivas ou exercícios físicos



Fonte: Elaborado pela autora (2022)

6.3 A relação dos pais com a prática de exercício físico dos filhos

A partir desse momento, o questionário de pesquisa volta os questionamentos para o comportamento dos pais em relação a prática de exercício físico exercida pelas crianças, e nesse instante, todos (100%) relatam incentivar a prática.

Esse incentivo acontece por diferentes formas: por meio de falas de encorajamento, acompanhamento em eventos, favorecimento do suporte logístico, ou seja, facilitar o acesso proporcionando o material adequado e o transporte (SAMULSKI, 2009; MORÃO *et al.*, 2020).

Buscando investigar de que forma acontece esse incentivo a questão direciona-se ao quanto os pais acompanham os filhos nessas atividades, as respostas são divididas entre nunca, raramente, sempre e frequentemente. Foi encontrado que 3% dos pais acompanham seus filhos raramente, 27% acompanham frequentemente e 70% dos pais dizem acompanhar sempre seus filhos (Figura 7).

Desse modo, corroborando com as informações apresentadas por Samulski (2009) e Morão *et al.* (2020), os pais participantes do estudo incentivam seus filhos por meio do planejamento da rotina acrescentando as aulas do filho como parte dela, além de estarem presentes no momento em que essas acontecem.

Quanto a participação de forma efetiva, é possível observar o comportamento dos pais enquanto seus filhos desenvolvem as atividades, 57% relata assistir de forma tranquila, 30% diz torcer gritando, gesticulando e incentivando, 10% aproveita para conversar com os amigos e 3% relata ficar apreensivo (Figura 8).

Apesar de um grande número de participantes relatar assistir tranquilamente as atividades dos filhos, vale-se ressaltar que o segundo comportamento mais notado foi o de “torcer gritando, gesticulando e incentivando” e não podemos deixar de salientá-lo uma vez que isso pode ser recebido pela criança de forma negativa.

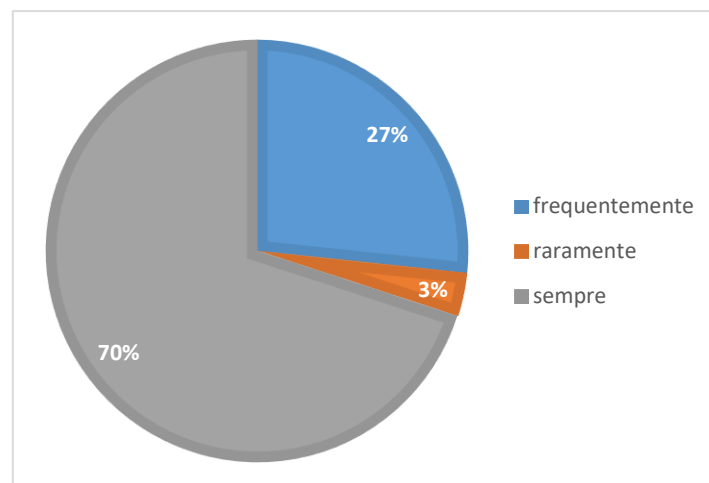
A presença dos pais durante a atividade é de suma importância para o envolvimento dos filhos com as práticas esportivas e possui relação direta com o desenvolvimento psicológico dessas crianças de tal modo que gritos de incentivo de maneira agressiva e demasiada poderão causar danos psicológicos prejudicando o desempenho na atividade (MORÃO *et al.*, 2020).

Ao receber feedbacks negativos da sua prática o participante pode ter sua autoestima diretamente afetada, fazendo com que o mesmo se sinta incompetente e insatisfeito, de modo que em alguns casos haja a desistência da atividade (MACHADO; GOMES, 2019).

Para Machado (1998), diversas dessas pressões partem de pais que são ex-atletas que não conseguiram atingir seus objetivos e dessa forma projetam em seus filhos aquilo que desejavam para si, isso ocorre devido à proximidade afetiva e o autoritarismo que os mesmos exercem sobre as crianças, essa torcida passa a acontecer de forma assídua, muitas vezes com insultos, etc.

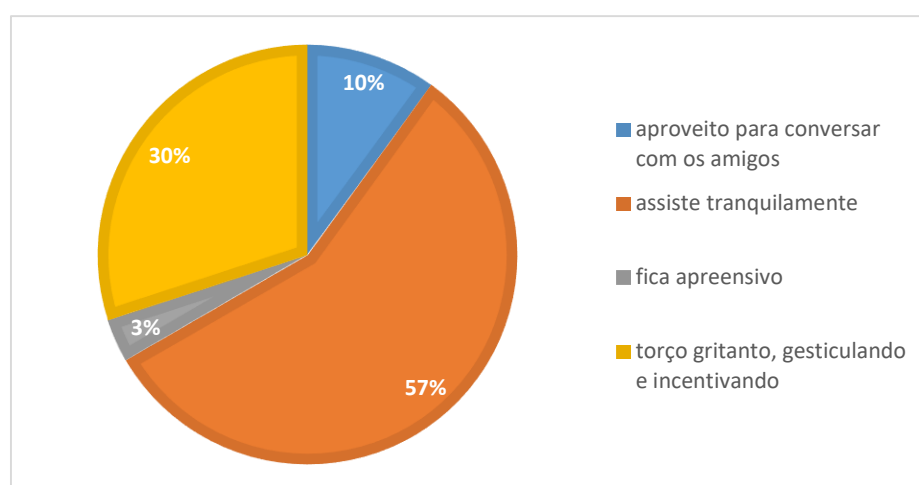
Os estudos que relacionam as interferências dos pais de forma negativa nas práticas de exercícios físicos de seus filhos ainda são muito escassos, nos deixando limitados aos estudos que buscam por entender as relações no ambiente esportivo.

Figura 7. Frequência com que os pais acompanham os filhos nas atividades.



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Figura 8. Principal comportamento atingido pelos pais durante a prática dos filhos



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Não se pode deixar de relatar a visão que os pais possuem sobre a contribuição do exercício físico para a formação dos filhos, nesse sentido o questionário disponibilizou aspectos como social, emocional, intelectual e físico, e os voluntários puderam escolher apenas um, sendo observado que 54% considera o aspecto social o mais relevante, 23% considera o aspecto físico o mais importante e 23% o emocional, o aspecto ligado ao intelectual não foi escolhido por nenhum participante (Figura 9).

De acordo com os resultados encontrados faz-se importante destacar que para a amostra observada, o aspecto social supera o aspecto físico; nos estudos realizados por Macedo *et. al.* (2003b) que analisou as influências da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de adultos foram encontrados scores positivos relacionados a melhora no aspecto interpessoal, ou seja, as relações familiares, com os amigos, no trabalho, no lazer, etc. Já para as crianças a cerca desses benefícios ainda são restritos as atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física escolar.

Apesar de ter sido o segundo aspecto mais escolhido pelos responsáveis, o físico aparenta ser o que mais recebe destaque nos estudos, uma vez que o exercício físico beneficia e otimiza o crescimento e desenvolvimento da criança, melhora as funções psicomotoras associando com os resultados de aprendizagem, contribui para o desenvolvimento cardiovascular, aumenta a força muscular e a flexibilidade, fortalece a estrutura óssea e contribui para a manutenção do peso corporal (SHEPHARD, 1995; MACHADO; GOMES, 2019).

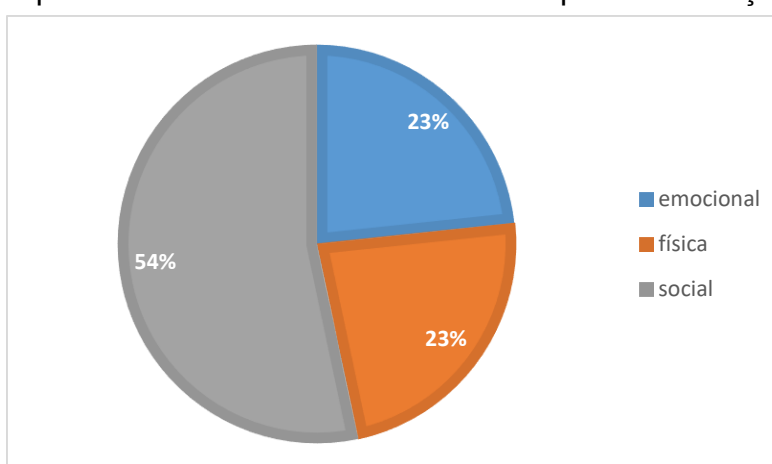
Apesar dos aspectos emocional e intelectual serem pouco ou nada, respectivamente, reconhecidos pelos pais, é importante destacar a contribuição que cada um possui à prática de esportes e exercícios físicos para o desenvolvimento do indivíduo.

O desenvolvimento cognitivo é um importante aspecto contribuidor para o envolvimento nas práticas esportivas por meio dos processos de pensamento, memória, motivação e/ou autopercepção; o indivíduo durante a vida vai se moldando por intermédio dos processos de equilíbrio, assimilação e acomodação que percorrem todas as fases do desenvolvimento, desde o período sensório motor onde são construídas as bases para obtenção de novas e complexas habilidades mentais até o período das operações formais, que a criança e o adolescente é capaz de pensar e reconhecer conceitos abstratos de condições divergentes da sua, importantes para a amplificação das competências motoras e sociais relacionadas à prática esportiva (MACHADO; GOMES, 2019).

O aspecto emocional também não pode ser deixado de lado e a atividade física possui importante papel para manutenção do mesmo. Ela se mostra uma prática alternativa para descarregar e liberar sentimentos e emoções, frustrações e tensões do dia-a-dia (GODOY, 2002).

Na revisão realizada por Godoy (2002) cujo o intuito fora de compilar estudos relacionados ao tema de saúde mental e benefícios da prática de exercícios físicos, foram destacados importantes achados, neles os indivíduos que praticam algum tipo de exercício mostraram que os níveis de ansiedade e depressão são baixos. Nesse sentido, é levantada a hipótese de que há a quebra do sentimento depressivo e os pensamentos negativos são substituídos pelos sentimentos e pensamentos positivos.

Figura 9. Aspectos relevantes do exercício físico para a formação dos filhos



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

Dessa forma, apesar de nossa amostra indicar apenas um aspecto relevante sob a prática do exercício físico para a formação das crianças, os estudos apresentados anteriormente mostram os benefícios relacionados a todos os aspectos (físico, emocional, intelectual e social), assim pode-se pensar sobre o desenvolvimento da criança de uma forma global, não apenas dando destaque a um ou outro aspecto.

7. Considerações finais

Os índices de inatividade física no Brasil são resultado de combinações de diversos fatores, principalmente associados ao estilo de vida moderno, que facilita a vida do ser humano por meio dos inventos tecnológicos, alimentação fácil e rápida, etc. Esses maus hábitos podem prejudicar a vida dos indivíduos contribuindo para o aparecimento de doenças, associadas ao excesso e sobrepeso, como por exemplo as doenças arteriais, infartos, cânceres, diabetes, depressão, ansiedade, entre outras.

Nesse sentido, o comportamento sedentário pode ser diminuído se os estímulos a prática de exercícios físicos e acontecerem desde a infância, pois sabe-se que experiências positivas nessa fase de desenvolvimento tendem a fazer com que esse adulto continue se mantendo ativo.

Dessa forma a participação dos pais é de suma importância, pois o núcleo familiar é o primeiro a contribuir com a formação social da criança, são os comportamentos dos pais que vão ser assistidos e copiados, são eles que inicialmente vão influenciar seus filhos e o estilo de educação escolhida por eles há de refletir pela vida da criança.

Em relação a prática de exercícios físicos e esporte, a literatura apresenta que os pais também possuem grande influência sobre os filhos, porém deve-se ficar atento a forma com que isso ocorre para que as crianças possam ter experiências positivas que as levem à prática por toda a vida.

Sendo assim, nessa dissertação, buscou-se por investigar a partir da visão dos pais o modo como eles motivam seus filhos a praticarem exercícios e esportes, e chegou-se à conclusão, após a análise dos resultados, que esta ocorre de maneira efetiva, uma vez que em sua maioria, esses participam e procuram facilitar para que o filho tenha uma vida ativa.

Em relação ao comportamento dos responsáveis mediante a prática de exercícios físicos e esportes dos filhos foi observado que em sua maioria os mesmos assistem sem interferir e aproveitam o momento para se relacionarem com os pares, entretanto 30% afirmam torcer gritando, gesticulando e incentivando as crianças.

Outro objetivo dessa dissertação foi o de analisar se à participação dos pais em grupos de exercícios físicos e esportes e foram encontrados que 73%

dos mesmos relataram ter participado ou participarem de atividades desse intuito enquanto 27% declararam não ter participado, além disso 11,16% dos entrevistados listaram a prática esportiva como atividade extra ao trabalho e 3,4% escolheram a dança nessa mesma situação.

Entretanto, no decorrer da análise, alguns achados merecem destaque afim de levantar novas hipóteses para trabalhos futuros: nossa amostra foi composta por apenas um responsável de cada criança, sendo pai ou mãe, não conseguindo investigar se há motivação e influência por parte da família daqueles cuja resposta no questionário foi de não realizar nenhuma prática de exercícios físicos, assim, seria interessantes apurar a família da criança como um todo, daqueles que habitam a mesma casa, para obtenção de resultados mais precisos.

Outro fator de extrema importância a ser analisado é a perspectiva a partir da visão da criança, nosso instrumento de pesquisa limitou-se a levantar os dados por meio das respostas dos pais, porém é preciso investigar como os filhos se sentem aos estímulos motivacionais advindos dos responsáveis e dessa forma buscar comparar se as formas de agir dos pais estão sendo efetivas para as crianças.

As respostas obtidas na questão 9 do questionário, que perguntava sobre os aspectos relevantes do exercício físico para a formação dos filhos, em que 54% da amostra relatou o “aspecto social”, como maior contribuinte. A reflexão a se fazer é de que as aulas acontecem em um clube da cidade de Rio Claro – SP, porém esse não possui caráter esportivo, as aulas são voltadas para a recreação das crianças, como uma alternativa de atividade no período fora da escola, por isso, talvez o aspecto físico não tenha sido unanimidade.

Por fim, ainda são escassos os estudos que associam a influência dos pais sob os filhos em relação à prática de exercícios físicos, a literatura é vasta no ambiente esportivo mas pouco se fala da contribuição dos mesmos para a manutenção da saúde, não para que a criança se torne um atleta, mas para que adote comportamentos ativos e tenha uma vida saudável.

A título de reflexão, durante a construção da dissertação foi possível observar fatos para além dos objetivos propostos para a mesma. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres e dessa forma levantam-se algumas possíveis hipóteses do porque isso acontece: a primeira é de que a mãe é a

principal motivadora da criança para a prática de exercícios físicos e esporte; as aulas acontecem no horário entre 16h e 17h durante a semana levantando a ideia de que possivelmente essas mães não trabalham; outro fator importante é que atividades como ballet e jazz foram consideradas como prática de exercício físico e pouco se vê os pais levando suas filhas para as aulas, o papel nesse momento é da mãe reforçando ideias machistas de que homem não pode dançar.

8. Referências

- ALVES, J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 3, n. 1, p. 5–6, mar. 2003.
- BANDURA, A.; AZZI, R.; POLYDORO, S. **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BAUMRIND, D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. **The Journal of Early Adolescence**, v. 11, n. 1, p. 56–95, 26 fev. 1991.
- BÖING, E.; CREPALDI, M. A. Relação pais e filhos: compreendendo o interjogo das relações parentais e coparentais. **Educar em Revista**, n. 59, p. 17–33, mar. 2016.
- CAMPOS, L. F.; GOMES, J. M.; OLIVEIRA, J. C. Obesidade infantil, actividade física e sedentarismo em crianças do 1º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). **Motricidade**, v. 4, n. 3, p. 17–24, 2008.
- CARVALHO, A. DOS S. et al. EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO NARRATIVA. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. V13N1, p. 1–16, 1 jan. 2021.
- CASTRO, R. E. F. DE; MELO, M. H. DA S.; SILVARES, E. F. DE M. O julgamento de pares de crianças com dificuldades interativas após um modelo ampliado de intervenção. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 16, n. 2, p. 309–318, 2003.
- CIA, F.; PAMPLIN, R. C. DE O.; DEL PRETTE, Z. A. P. Comunicação e participação pais-filhos: correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 16, n. 35, p. 395–406, dez. 2006.
- COMODO, C. N.; PRETTE, A. DEL; PRETTE, Z. A. P. DEL. Intergeracionalidade das Habilidades Sociais entre Pais e Filhos Adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 33, 16 out. 2017.

- DE REZENDE, L. F. M. et al. Sociodemographic and behavioral factors associated with physical activity in Brazilian adolescents. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 485, 21 dez. 2014.
- DIAS, D. F.; LOCH, M. R.; RONQUE, E. R. V. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 11, p. 3339–3350, nov. 2015.
- FEIST, J.; FEIST, G. J.; ROBERTS, T.-A. **Teorias da personalidade**. 8° ed. Porto Alegre: [s.n.].
- FONSECA, G. M. M.; STELA, E. S. FAMÍLIA E ESPORTE: A INFLUÊNCIA PARENTAL SOBRE A PARTICIPAÇÃO DOS FILHOS NO FUTSAL COMPETITIVO. **Revista Kinesis**, v. 33, p. 41–60, 2015.
- GAGNÉ, M.; DECI, E. L. Self-determination theory and work motivation. **Journal of Organizational Behavior**, v. 26, n. 4, p. 331–362, jun. 2005.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2019.
- GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. Factors associated with obesity in school children. **Jornal de Pediatria**, v. 80, n. 1, p. 17–22, 1 jan. 2004.
- GODOY, R. F. DE. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7–15, 2002.
- GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37–43, dez. 2011.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, p. 18–35, 1995.
- HARRIS, P. L. **CRIANÇA E EMOÇÃO - O DESENVOLVIMENTO DA COMPREENSÃO PSICOLÓGICA**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- HELLSTEDT, J. C. Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment. **Journal of Sport Behavior**, v. 13, 1990.

HOFFMAN, M. L. Moral internalization, parental power, and the nature of parent-child interaction. **Developmental Psychology**, v. 11, p. 228–239, 1975.

HUGHES, A. et al. Quality of life in a clinical sample of obese children. **International Journal of Obesity volume**, v. 31, p. 39–44, 2007.

JUNIOR, J. F.; JUNIOR, A. J. DE B.; BUSSOLOTI, J. M. Bases Metodológicas para a Construção do Conhecimento Científico: algumas considerações. **Revista Agulhas Negras**, v. 5, p. VI–XI, 2021.

LEAL, E. A.; MIRANDA, G. J.; CARMO, C. R. S. Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 24, n. 62, p. 162–173, ago. 2013.

LEITE, L. B. et al. Motivação dos filhos para prática esportiva nas aulas de Educação Física e sua relação com o nível de atividade física dos pais. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 14, n. 90, p. 223–232, 2020.

LEMO, N. DE et al. Associação entre nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, n. 10, p. 95–100, 2010.

MACEDO, C. DE S. G. et al. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, p. 19–27, 2003a.

MACEDO, C. DE S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 2, 2003b.

MACHADO, A. A. **Interferência da torcida na ansiedade e agressividade de atletas adolescentes** Rio Claro[s.n.], , 1998.

MACHADO, A. A. **Especialização Esportiva Precoce perspectivas atuais da Psicologia do Esporte**. Fontoura ed. [s.l.: s.n.].

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do esporte: Da escola à competição**. [s.l.] Fontoura Editora, 2019.

MARIA, E.; MONDIN, C. PRÁTICAS EDUCATIVAS PARENTAIS E SEUS

Parental education practices and their effects about children rearing. **Psicol. Argum., Curitiba**, v. 26, n. 54, p. 233–244, 2008.

MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: Análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, 2002.

MORÃO, K. G. et al. (org.) **Visões contemporâneas da psicologia do esporte**. Edições Hi ed. Itapetininga: [s.n.].

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 7. ed. Florianópolis: [s.n.].

PELLETIER, L. G. et al. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 1, p. 35–53, mar. 1995.

SALLES-COSTA, R. et al. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, n. 4, p. 1095–1105, ago. 2003.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte : conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. rev. ampl.- ed. Barueri: Manole, 2009.

SCALON, R. M. **A psicologia do esporte e a criança**. [s.l.] Editora EdIPUC-RS, [s.d.].

SCHULTZ, D. P. **Teorias da personalidade**. 4. ed. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2021.

SHEPHARD, R. J. Custos e benefícios dos exercícios físicos na criança. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 66–84, 1995.

SILVA, I. C. M. DA et al. Atividade física de pais e filhos: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 257–263, 2008.

SILVA, P. V. C.; JR, Á. L. C. Efeitos da atividade física para a saúde de

crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, p. 41–50, 2011.

SIMÕES, A. C.; BÖHME, M. T. S.; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 34–45, 1999.

TAYLOR, E. D. et al. Orthopedic Complications of Overweight in Children and Adolescents. **Pediatrics**, v. 117, n. 6, p. 2167–2174, 1 jun. 2006.

VERARDI, C. E. L.; MARCO, A. DE. INICIAÇÃO ESPORTIVA: A INFLUÊNCIA DE PAIS, PROFESSORES E TÉCNICOS. **Arquivos em Movimento**, v. 4, 2008.

WEINBERG, R. S. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed.- ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte : para quê?** Barueri: Manole, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>.

ZANCHETTA, L. M. et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, 2010.

APÊNDICE I – Instrumento de pesquisa

01) Idade: ☐ 20-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70

02) Sexo: ☐ masculino ☐ feminino

03) Escolaridade:

☐ ensino fundamental (1º- 8º série)

☐ ensino médio (colegial)

☐ ensino superior ☐ completo ☐ incompleto

04) Nível sócio-econômico:

☐ menos de um salário ☐ 1-3 salários ☐ 4-10 salários

☐ 11-20 salários ☐ acima de 20 salários

05) Além de suas atividades profissionais, qual atividade você se dedica principalmente:

☐ artes plásticas ☐ televisão ☐ leitura ☐ coral

☐ atividades religiosas ☐ cinema ☐ atividades esportivas

☐ atividades político-partidária ☐ dança ☐ música ☐ teatro ☐ nenhuma

06) Você participa ou participou de algum exercício físico/esporte?

☐ não ☐ sim, nível recreativo ☐ sim, nível amador ☐ sim, nível profissional

07) Você incentiva seu filho a participar de algum exercício físico/esporte?

☐ sim ☐ não

08) Você acompanha seu filho nessas atividades?

☐ sempre ☐ nunca ☐ raramente ☐ freqüentemente

09) Qual o aspecto mais relevante que a prática de um exercício físico/esporte pode proporcionar para a formação do seu filho?

☐ social ☐ emocional ☐ intelectual ☐ física

10) Qual é o seu principal comportamento durante a prática do seu filho?

☐ indiferente ☐ assiste tranquilamente ☐ fica apreensivo

☐ aproveito para conversar com os amigos

☐ torço gritando, gesticulando e incentivando

☐ reclamo dos erros do meu filho

11) Teve alguma dificuldade para responder a este questionário?

☐ sim ☐ não