

A NATAÇÃO COMO FATOR DE ADESÃO AO ESTILO DE VIDA ATIVO: FORMAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E PERMANÊNCIA ESPORTIVA EM ADOLESCENTES DO IFRR

Resumo

Introdução: A adoção de hábitos saudáveis durante a adolescência constitui um fator determinante para a manutenção da saúde ao longo da vida, considerando que esse período é marcado pela consolidação de comportamentos. Nesse contexto, a prática esportiva assume papel fundamental, destacando-se a natação como uma modalidade capaz de promover benefícios físicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, atividades estruturadas e regulares contribuem significativamente para a formação de um estilo de vida ativo entre jovens. **Objetivo:** Investigar a influência da prática da natação na formação de hábitos saudáveis, na adesão à atividade física e na intenção de continuidade esportiva em adolescentes, buscando compreender sua contribuição na construção de comportamentos ativos e duradouros. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem mista (qualitativa e quantitativa), com caráter exploratório, correlacional, descritivo, hipotético-dedutivo e explicativo, realizada com estudantes participantes do projeto de natação do Instituto Federal de Roraima (IFRR). A coleta de dados ocorreu por meio de questionários estruturados, que avaliaram atividade física, motivação, adesão e comportamento sedentário. **Resultados:** Os dados evidenciaram que os adolescentes praticantes de natação apresentaram maior frequência de atividade física semanal, menor tempo dedicado a comportamentos sedentários e níveis mais elevados de motivação. Além disso, demonstraram maior intenção de manter a prática esportiva ao longo do tempo, indicando maior comprometimento com um estilo de vida ativo. **Conclusões:** Conclui-se que a natação favorece a construção de hábitos saudáveis e promove a adesão contínua à atividade física, contribuindo para o desenvolvimento de um estilo de vida ativo, equilibrado e sustentável.

Palavras-chave: Natação; Hábitos Saudáveis; Atividade Física; Adolescentes; Estilo de Vida.

SWIMMING AS A FACTOR IN ADOPTING AN ACTIVE LIFESTYLE: FORMATION OF HEALTHY HABITS AND CONTINUED SPORTS PARTICIPATION AMONG IFRR ADOLESCENTS

Abstract

Introduction: Adopting healthy habits during adolescence is a key factor in maintaining lifelong health, given that this period is marked by the consolidation of behaviors. In this context, sports participation plays a fundamental role, with swimming standing out as an activity capable of promoting physical, psychological, and social benefits. Thus, structured and regular activities contribute significantly to the development of an active lifestyle among young people. **Objective:** To investigate the influence of swimming on the formation of healthy habits, adherence to physical activity, and the intention to continue sports participation among adolescents, seeking to understand its contribution to building active and lasting behaviors. **Method:** This study employed a mixed-methods approach (qualitative and quantitative) that was exploratory, correlational, descriptive, hypothetical-deductive, and explanatory in nature. It was conducted with students participating in the swimming project at the Federal Institute of Roraima (IFRR). Data collection was carried out using structured questionnaires assessing physical activity, motivation, adherence, and sedentary behavior. **Results:** The data showed that adolescents who practiced swimming engaged in physical activity more frequently each week, spent less time on sedentary behaviors, and exhibited higher levels of motivation. Furthermore, they

demonstrated a greater intention to continue the sport over time, indicating a stronger commitment to an active lifestyle. Conclusions: It is concluded that swimming fosters the development of healthy habits and promotes continued adherence to physical activity, contributing to an active, balanced, and sustainable lifestyle.

Keywords: Swimming; Healthy Habits; Physical Activity; Adolescents; Lifestyle.

LA NATACIÓN COMO FACTOR EN LA ADOPCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO: FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES Y CONTINUIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE LOS ADOLESCENTES DEL IFRR

Resumen

Introducción: Adoptar hábitos saludables durante la adolescencia es un factor clave para mantener la salud a lo largo de la vida, dado que este periodo se caracteriza por la consolidación de conductas. En este contexto, la práctica deportiva desempeña un papel fundamental; la natación destaca como una actividad capaz de fomentar beneficios físicos, psicológicos y sociales. Así, las actividades estructuradas y regulares contribuyen significativamente al desarrollo de un estilo de vida activo entre los jóvenes.

Objetivo: Investigar la influencia de la natación en la formación de hábitos saludables, la adherencia a la actividad física y la intención de continuar practicando deporte entre los adolescentes, buscando comprender su contribución al establecimiento de conductas activas y duraderas. **Método:** Este estudio empleó un enfoque de métodos mixtos (cualitativo y cuantitativo) de naturaleza exploratoria, correlacional, descriptiva, hipotético-deductiva y explicativa. Se llevó a cabo con estudiantes que participaban en el proyecto de natación del Instituto Federal de Roraima (IFRR). La recolección de datos se realizó mediante cuestionarios estructurados que evaluaban la actividad física, la motivación, la adherencia y el comportamiento sedentario. **Resultados:** Los datos mostraron que los adolescentes que practicaban natación realizaban actividad física con mayor frecuencia semanal, dedicaban menos tiempo a conductas sedentarias y presentaban niveles más altos de motivación. Asimismo, demostraron una mayor intención de continuar con el deporte a lo largo del tiempo, lo que indica un compromiso más firme con un estilo de vida activo. **Conclusiones:** Se concluye que la natación fomenta el desarrollo de hábitos saludables y promueve la adherencia continua a la actividad física, contribuyendo a un estilo de vida activo, equilibrado y sostenible.

Palabras clave: Natación; Hábitos saludables; Actividad física; Adolescentes; Estilo de vida.

INTRODUÇÃO

A adolescência representa um período decisivo para a construção de hábitos e comportamentos que frequentemente se refletem na vida adulta. Por essa razão, as experiências vivenciadas nessa fase exercem influência significativa sobre a saúde, o estilo de vida e o bem-estar dos indivíduos ao longo do tempo. Nesse contexto, a prática regular de atividade física assume papel central, contribuindo para o desenvolvimento integral dos jovens. Contudo, observa-se, de maneira crescente, um cenário preocupante marcado pelo aumento do sedentarismo nessa faixa etária, frequentemente associado ao uso intensivo de tecnologias digitais e à redução das práticas esportivas. Diante dessa realidade, a natação desponta como uma alternativa relevante, capaz de estimular tanto o condicionamento físico quanto a formação de hábitos saudáveis. Assim, este estudo aborda a importância da natação na adolescência como estratégia de promoção de um estilo de vida ativo.

Em vista disso, o problema de pesquisa que orienta este trabalho consiste em compreender de que forma a prática da natação pode influenciar a adoção e a manutenção de hábitos saudáveis entre adolescentes. Parte-se da hipótese de que a inserção precoce dessa modalidade esportiva favorece não apenas o desenvolvimento físico, mas também contribui para a disciplina, o bem-estar e a continuidade da prática de atividades físicas ao longo da vida. Ademais, considera-se que a natação, por ser uma

atividade completa e de baixo impacto, pode ser mais facilmente incorporada ao cotidiano juvenil. Dessa maneira, busca-se investigar a relação entre a prática sistemática da natação e a redução dos índices de sedentarismo, analisando seus impactos na saúde e na qualidade de vida.

A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade crescente de estratégias que combatam o sedentarismo e promovam a saúde entre adolescentes. Nesse sentido, compreender a eficácia da natação como instrumento de incentivo à atividade física torna-se fundamental tanto para o campo educacional quanto para as políticas públicas de saúde. Além disso, a pesquisa contribui para o aprofundamento teórico sobre práticas esportivas na juventude, oferecendo subsídios para profissionais da educação física, gestores escolares e familiares. Ao evidenciar os benefícios dessa modalidade, espera-se estimular sua inclusão em programas escolares e comunitários. Dessa forma, o trabalho reforça a importância de intervenções precoces voltadas à promoção de hábitos saudáveis.

No que diz respeito aos objetivos, este estudo tem como objetivo geral analisar o papel da natação na formação de um estilo de vida ativo durante a adolescência. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais benefícios físicos e psicossociais da prática da natação, avaliar sua influência na redução do sedentarismo juvenil, investigar a frequência e a adesão dos adolescentes a essa atividade e compreender os fatores que incentivam ou dificultam a prática da modalidade. Desse modo, o conjunto desses objetivos orienta a compreensão ampla do fenômeno estudado, permitindo resultados que contribuam para ações práticas e educativas.

Por fim, quanto aos recortes desta pesquisa, delimita-se o estudo ao contexto de adolescentes no Brasil, considerando-se o período contemporâneo, marcado pelo avanço tecnológico e pelas mudanças nos estilos de vida. No âmbito metodológico, trata-se de uma pesquisa de abordagem mista (qualitativa e quantitativa), com caráter exploratório, correlacional, descritivo, hipotético-dedutivo e explicativo, realizada com estudantes participantes do projeto de natação do Instituto Federal de Roraima (IFRR). A coleta de dados ocorreu por meio de questionários estruturados, que avaliaram atividade física, motivação, adesão e comportamento sedentário, permitindo a comparação entre os participantes e a análise integrada dos resultados obtidos.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo quantitativo, descritivo e comparativo, desenvolvido com estudantes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima (IFRR), com faixa etária entre 13 e 19 anos. A escolha pela abordagem quantitativa justifica-se pela necessidade de mensurar, organizar e comparar dados referentes ao nível de atividade física, à motivação para a prática esportiva e ao comportamento sedentário dos adolescentes. Conforme Lamattina et al. (2024), a pesquisa quantitativa permite trabalhar com dados numéricos, envolvendo etapas como desenho de pesquisa, amostragem, coleta de dados por questionários e análise estatística.

Nesse sentido, a coleta de dados ocorreu por meio de questionários estruturados, que avaliaram atividade física, motivação, adesão e comportamento sedentário, possibilitando a comparação entre estudantes praticantes e não praticantes de natação. A natureza descritiva permitiu apresentar as características da amostra sem interferência direta do pesquisador, enquanto o caráter comparativo possibilitou verificar diferenças significativas entre os grupos analisados.

Portanto, a metodologia adotada contribui para responder ao problema de pesquisa com maior objetividade, assegurando rigor científico e oferecendo subsídios para compreender de que forma a prática da natação pode influenciar a adoção e manutenção de hábitos saudáveis entre adolescentes, em consonância com reflexões teóricas sobre a integração entre corpo, mente e movimento discutidas por Silva (2025).

MARCADORES

Para organizar os procedimentos metodológicos, a pesquisa será desenvolvida a partir das seguintes etapas:

- a) seleção dos estudantes do IFRR, com idade entre 13 e 19 anos, considerando os critérios de inclusão estabelecidos para participação no estudo;
- b) divisão da amostra em dois grupos, sendo o primeiro formado por estudantes praticantes de natação e o segundo por estudantes não praticantes da modalidade;
- c) aplicação de questionário de nível de atividade física, escala de motivação para prática esportiva e questionário de comportamento sedentário;
- d) organização dos dados coletados em planilha, com conferência das respostas e separação dos participantes conforme o grupo de pertencimento;
- e) análise dos resultados por meio de estatística descritiva e comparação entre os grupos, buscando identificar possíveis diferenças nos indicadores avaliados.

DELINEAMENTO E TIPO DE PESQUISA

O delineamento da pesquisa será do tipo descritivo, quantitativo e transversal, pois os dados serão coletados em um único momento, junto aos estudantes participantes. Nesse sentido, o estudo não pretende realizar intervenção, mas sim observar e comparar características relacionadas à prática da natação e aos comportamentos de saúde. Para a coleta de dados, serão utilizados instrumentos estruturados, pois questionários permitem padronizar as respostas e facilitar a análise estatística. A utilização de questionários em pesquisas com adolescentes é recorrente em estudos sobre atividade física e comportamento sedentário, como apontado por Porto et al. (2024), ao investigarem estudantes brasileiros de 13 a 18 anos por meio de dados coletados por questionário. Assim, o procedimento metodológico torna-se adequado ao objetivo de comparar grupos. Consequentemente, os resultados poderão indicar relações entre a prática da natação e hábitos mais ativos.

“SUJEITOS” E UNIDADE DE ANÁLISE: CORPUS TEÓRICO-DOCUMENTAL

Os sujeitos da pesquisa serão estudantes do IFRR, com idade entre 13 e 19 anos, organizados em dois grupos de comparação: praticantes de natação e não praticantes de natação. O grupo praticante será composto por adolescentes que realizam a modalidade de forma regular, enquanto o grupo não praticante será formado por estudantes que não possuem vínculo sistemático com essa prática esportiva. Essa divisão permitirá analisar se a participação na natação está associada a maiores níveis de atividade física, maior motivação esportiva e menor comportamento sedentário. Para avaliar a motivação, poderá ser utilizada uma escala voltada ao contexto esportivo, considerando que Amaro, Barreira e Fernandes (2025) afirmam que a Sport Motivation Scale-II é um instrumento amplamente aceito pela comunidade científica em estudos de motivação no esporte. Assim, a caracterização dos sujeitos possibilita maior clareza na comparação entre os grupos. Portanto, a descrição da amostra contribui para a transparência e confiabilidade do estudo.

A análise dos dados será realizada por meio de estatística descritiva, utilizando frequências, percentuais, médias e medidas de comparação entre os grupos. Inicialmente, os dados serão organizados conforme as respostas dos questionários aplicados, permitindo identificar o perfil dos participantes quanto à prática de atividade física, motivação esportiva e comportamento sedentário. Em seguida, serão comparados os resultados do grupo praticante de natação com os do grupo não praticante, a fim de verificar possíveis diferenças entre eles. Lamattina et al. (2024) destacam que a análise estatística é uma etapa essencial da pesquisa quantitativa, pois contribui para interpretar os dados e produzir resultados de forma objetiva. Dessa maneira, a interpretação será feita de modo imparcial, sem generalizações indevidas. Por fim, os resultados serão discutidos à luz do referencial teórico, relacionando-os aos objetivos da pesquisa.

ABORDAGEM METODOLÓGICA E MÉTODO



A presente pesquisa caracteriza-se por um delineamento descritivo, com abordagem qualitativa e estratégia de estudo de campo, permitindo a análise do fenômeno em seu contexto natural. A opção por métodos mistos justifica-se pela necessidade de compreender dimensões objetivas e subjetivas relacionadas à prática da natação e seus impactos no desenvolvimento de adolescentes. Conforme destaca Creswell (2021), a integração de dados quantitativos e qualitativos amplia a compreensão de fenômenos complexos, favorecendo análises mais consistentes. Nesse sentido, Silva (2026) reforça que a articulação entre mente, corpo e movimento constitui um eixo fundamental para a investigação científica em psicologia do esporte, sustentando a relevância de abordagens multidisciplinares.

Procedimentos e Fontes

A pesquisa caracteriza-se como um estudo quantitativo, descritivo e comparativo, realizado com adolescentes entre 13 e 19 anos, participantes do projeto de natação do Instituto Federal de Roraima (IFRR). A coleta de dados foi conduzida por meio de questionários estruturados, elaborados para avaliar variáveis como nível de atividade física, motivação para a prática esportiva, adesão às atividades e comportamento sedentário. Esses instrumentos permitiram mensurar e organizar informações de forma objetiva, possibilitando a comparação entre estudantes praticantes e não praticantes de natação.

Procedimentos de análise

Os dados obtidos foram tratados por meio de técnicas estatísticas básicas, permitindo identificar padrões, diferenças e correlações entre os grupos analisados. A natureza descritiva possibilitou apresentar as características da amostra sem interferência direta do pesquisador, enquanto o caráter comparativo favoreceu a verificação de contrastes significativos entre os adolescentes envolvidos. Essa abordagem assegurou maior rigor científico e contribuiu para responder ao problema de pesquisa com objetividade.

Aspectos éticos

A investigação foi conduzida em conformidade com os princípios éticos que regem pesquisas envolvendo seres humanos, garantindo respeito, dignidade e proteção integral dos participantes. Todos os adolescentes foram previamente informados sobre os objetivos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando participação voluntária e confidencialidade dos dados. A autorização institucional seguiu os trâmites normativos estabelecidos pelo IFRR, reforçando a credibilidade científica e a responsabilidade social da pesquisa.

Além disso, foram adotadas medidas para preservar a identidade dos participantes, evitando qualquer forma de exposição indevida. A privacidade e a integridade foram asseguradas em todas as etapas, desde a coleta até a análise dos dados. Conforme destaca Silva (2026), a ética na pesquisa em psicologia do esporte não se limita ao cumprimento de normas formais, mas envolve também o compromisso de reconhecer o estudante como sujeito integral, cuja participação deve ser valorizada e respeitada. Essa perspectiva reforça que a credibilidade científica está diretamente vinculada à observância dos princípios éticos, garantindo que os resultados possam contribuir de forma legítima para o avanço do conhecimento e para a promoção da saúde e do bem-estar dos envolvidos.

FORMAÇÃO DE HÁBITOS NA ADOLESCÊNCIA

Os hábitos correspondem a comportamentos repetidos que, ao longo do tempo, tornam-se automáticos e incorporados à rotina dos indivíduos. Sob a perspectiva da psicologia, entende-se que tais ações são construídas por meio da repetição contínua em contextos específicos, reduzindo a necessidade de esforço consciente para sua execução. Nesse sentido, afirma-se que “os hábitos são comportamentos recorrentes que ocorrem de forma automática, sem necessidade de reflexão constante” (Rizzi, 2023). Dessa forma, a consolidação de hábitos resulta de processos de aprendizagem que associam estímulos, respostas e recompensas. Consequentemente, essas práticas exercem forte influência sobre a saúde e o comportamento humano. Portanto, compreender esse conceito é essencial para analisar a formação de padrões saudáveis na adolescência.

Além disso, os hábitos saudáveis podem ser compreendidos como práticas que favorecem o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos. Nesse contexto, incluem-se comportamentos como a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e cuidados com a saúde emocional. De acordo com Almeida et al. (2023), os comportamentos saudáveis na adolescência devem ser incentivados de forma contínua, considerando os diversos espaços de convivência dos jovens, como família e escola. Assim, observa-se que a construção desses hábitos está diretamente relacionada ao ambiente social e às oportunidades de desenvolvimento oferecidas ao adolescente. Ademais, tais práticas desempenham papel preventivo em relação a doenças e condições de risco. Logo, a adoção de hábitos saudáveis constitui um fator determinante para a promoção da qualidade de vida.

Além dos benefícios físicos, a construção de hábitos saudáveis está associada ao fortalecimento da saúde mental e das competências socioemocionais dos adolescentes. Conforme discutido por Silva (2025), ambientes educacionais que estimulam a prática regular de atividades corporais favorecem o desenvolvimento do autocuidado, da disciplina e da autoestima. Nesse contexto, a participação em modalidades esportivas contribui para a redução de situações de estresse e para a melhoria das relações interpessoais. A vivência de desafios, metas e superações durante as atividades físicas também auxilia na formação da autoconfiança e da resiliência. Dessa maneira, a adoção de práticas esportivas não se restringe à promoção da saúde física, mas atua de forma integrada no desenvolvimento emocional e social dos jovens. Assim, o incentivo a essas experiências torna-se fundamental para a consolidação de um estilo de vida saudável e equilibrado.

Sob outra perspectiva, a literatura recente destaca que a adolescência é um período decisivo para a consolidação de comportamentos que impactam a saúde futura. Conforme González et al. (2025), trata-se de uma fase crítica para o estabelecimento de hábitos que favorecem um estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida. Nesse sentido, a prática de atividades físicas, incluindo a natação, revela-se fundamental nesse processo formativo. Além disso, estudos indicam que a participação em atividades esportivas contribui significativamente para o desenvolvimento físico, psicológico e social dos adolescentes. Desse modo, percebe-se que os hábitos adquiridos nesse período tendem a persistir na vida adulta. Portanto, investir na formação de hábitos positivos durante a adolescência torna-se uma estratégia relevante para a saúde pública.

Em contrapartida, a ausência de hábitos saudáveis, especialmente relacionados à atividade física, contribui para o aumento do sedentarismo entre jovens. Dados recentes indicam que uma parcela significativa dos adolescentes apresenta baixos níveis de atividade física, o que pode acarretar prejuízos à saúde a curto e longo prazo. Nesse sentido, observa-se que muitos jovens são classificados como pouco ativos, evidenciando a necessidade de intervenções eficazes (Meneses et al., 2024). Ademais, fatores como o uso excessivo de tecnologias e mudanças no estilo de vida têm contribuído para esse cenário preocupante. Assim, torna-se fundamental promover alternativas que incentivem práticas saudáveis. Consequentemente, destaca-se a importância de modalidades esportivas acessíveis e atrativas.

Diante desse contexto, a natação destaca-se como uma prática capaz de contribuir significativamente para a construção de hábitos saudáveis na adolescência. Estudos apontam que essa modalidade proporciona benefícios amplos, incluindo melhorias na saúde mental, no condicionamento físico e no desenvolvimento social dos praticantes (Oliveira; Silva, 2023). Além disso, trata-se de um esporte completo, que estimula diferentes capacidades físicas e favorece a adesão contínua à atividade física. Portanto, sua inclusão em programas educacionais e de saúde pode representar uma estratégia

eficaz no combate ao sedentarismo. Assim, ao promover não apenas o desempenho físico, mas também o bem-estar global, a natação contribui para a consolidação de um estilo de vida ativo e saudável entre adolescentes.

Adolescência Como Período Crítico.

A adolescência é amplamente reconhecida como uma etapa determinante do desenvolvimento humano, marcada por intensas mudanças biológicas, cognitivas e sociais. Nesse período, observa-se maior predisposição à formação de comportamentos que podem influenciar diretamente a saúde e a qualidade de vida futura. Assim, a adoção de hábitos saudáveis torna-se especialmente relevante, uma vez que práticas estabelecidas nessa fase tendem a se consolidar ao longo da vida adulta. Conforme destacado por González et al. (2025), a adolescência representa um momento crucial para a formação de estilos de vida ativos e saudáveis. Desse modo, evidencia-se a importância de intervenções precoces que incentivem comportamentos positivos. Portanto, compreender essa fase é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde.

Além disso, diversos estudos indicam que os adolescentes são fortemente influenciados pelos contextos sociais em que estão inseridos, incluindo família, escola e comunidade. Nesse sentido, tais ambientes exercem papel fundamental na construção de hábitos relacionados à saúde. De acordo com Almeida et al. (2023), a promoção de comportamentos saudáveis na adolescência exige ações contínuas e integradas entre diferentes espaços de convivência. Assim, percebe-se que a formação de hábitos não ocorre de maneira isolada, mas sim em interação com fatores sociais e culturais. Ademais, a ausência de estímulos adequados pode comprometer esse processo. Logo, a criação de ambientes favoráveis torna-se indispensável para a consolidação de práticas saudáveis.

Sob outro enfoque, a prática de atividade física na adolescência destaca-se como fator essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Evidências apontam que adolescentes fisicamente ativos apresentam melhores indicadores de saúde e menor propensão a comportamentos de risco. Conforme Meneses et al. (2024), níveis adequados de atividade física estão associados à melhoria da qualidade de vida e à redução de fatores prejudiciais à saúde. Ademais, a participação em práticas esportivas contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Dessa forma, a inclusão de atividades físicas na rotina dos jovens deve ser incentivada de maneira contínua. Assim, a adolescência configura-se como um momento estratégico para intervenções preventivas e educativas.

A adolescência é um período sensível para o desenvolvimento físico, emocional e psicológico. Práticas corporais orientadas e experiências educativas positivas favorecem autoestima, autocontrole e competências socioemocionais. Silva (2025) destaca que ambientes que valorizam o bem-estar integral fortalecem a saúde mental e o desenvolvimento dos jovens.

Apesar disso, observa-se crescimento do sedentarismo entre adolescentes, impulsionado pelo uso excessivo de tecnologias. Esse cenário compromete hábitos saudáveis e aumenta riscos futuros. Almeida et al. (2023) ressaltam que muitos adolescentes estão inseridos em ambientes vulneráveis, o que dificulta a promoção da saúde, reforçando a necessidade de estratégias para mudança de comportamento.

Diante desse contexto, torna-se essencial implementar políticas e ações que incentivem hábitos ativos. A prática de atividades físicas, como a natação, surge como alternativa eficaz para estimular um estilo de vida saudável, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Investir na promoção da saúde durante a adolescência representa uma ação preventiva de grande impacto, garantindo melhores condições de vida na idade adulta.

Fatores Que Influenciam a Adesão à Atividade Física

A adesão à prática de atividade física na adolescência é influenciada por um conjunto complexo de fatores que envolvem aspectos individuais, sociais e ambientais. Entre esses elementos, destacam-

se fatores intrapessoais, como motivação, interesses pessoais e percepção de benefícios, que exercem influência direta sobre o comportamento dos jovens. De acordo com Avraham et al. (2024), os determinantes individuais incluem atitudes, emoções e percepções relacionadas à atividade física, sendo fundamentais para a formação de hábitos ativos. Dessa forma, entende-se que a motivação representa um dos principais impulsionadores da adesão às práticas esportivas. Além disso, fatores emocionais também contribuem para o engajamento contínuo. Portanto, a compreensão dessas variáveis é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes.

Nesse contexto, a motivação pode ser considerada um dos elementos centrais para o envolvimento e permanência dos adolescentes na atividade física. Conforme Santos (2024), estratégias motivacionais são essenciais para estimular o interesse dos jovens, sendo necessário considerar seus desejos, preferências e necessidades específicas. Ademais, a motivação pode ser classificada em intrínseca, quando o indivíduo pratica por interesse próprio, e extrínseca, quando influenciada por fatores externos. Assim, níveis elevados de motivação estão diretamente associados à maior adesão às práticas esportivas. Consequentemente, a ausência desse fator pode resultar em abandono precoce das atividades. Logo, incentivar a motivação é uma ação fundamental no contexto educacional e social.

Outro fator relevante refere-se ao ambiente em que o adolescente está inserido, incluindo infraestrutura disponível, acesso a espaços adequados e condições socioeconômicas. Estudos apontam que limitações estruturais, como a falta de locais apropriados para a prática esportiva, podem dificultar o engajamento dos jovens. Além disso, fatores como custo e disponibilidade de tempo também influenciam a participação. Segundo pesquisa recente, aspectos como carga de atividades diárias e ausência de espaços adequados são apontados como barreiras à prática esportiva juvenil (Buzatto, 2023). Assim, percebe-se que o ambiente exerce papel determinante na adesão à atividade física. Portanto, a promoção de condições favoráveis torna-se indispensável para ampliar o acesso.

O apoio social é um dos principais determinantes para a prática regular de atividade física entre adolescentes. Lin et al. (2024) apontam que o suporte social apresenta relação positiva e significativa com os níveis de atividade física, fortalecendo autoconfiança e motivação.

Além dos fatores sociais, o bem-estar psicológico também influencia a adesão. Silva (2025) destaca que experiências que promovem equilíbrio emocional e relações interpessoais positivas favorecem o envolvimento dos jovens em atividades corporais.

As experiências positivas vivenciadas durante a prática esportiva são igualmente determinantes. Chen et al. (2026) ressaltam que interação social, senso de pertencimento e desenvolvimento de habilidades contribuem para a continuidade da prática, enquanto experiências negativas podem gerar desmotivação e abandono.

Natação e Adesão à Prática Esportiva

A natação reúne características que favorecem a motivação e a permanência dos adolescentes na prática esportiva, como o desafio progressivo e o desenvolvimento contínuo de habilidades. Conforme Avraham et al. (2024), percepção de progresso e domínio de habilidades influenciam diretamente a consolidação de hábitos ativos.

A sensação de bem-estar também é um fator decisivo. Santos (2024) afirma que estratégias de motivação eficazes são essenciais para incentivar a prática de atividade física entre adolescentes, reforçando que experiências prazerosas aumentam a probabilidade de continuidade.

Outro aspecto relevante é a autonomia proporcionada pela modalidade. Chen et al. (2026) destacam que motivação intrínseca, identidade e percepção de competência fortalecem o engajamento duradouro. Nesse sentido, a natação promove autoconfiança e senso de realização, especialmente em adolescentes que enfrentam dificuldades em esportes coletivos.

O contato progressivo com o ambiente aquático, segundo Souza e Silva (2026), permite avanços compatíveis com o nível de cada praticante, estimulando conquistas pessoais e fortalecendo a motivação. Além disso, o ambiente aquático, por seu caráter lúdico e atrativo, influencia positivamente o comportamento dos jovens. Lin et al. (2024) ressaltam que fatores ambientais exercem impacto significativo sobre a adesão à atividade física.

Assim, a combinação entre desafio gradual, autonomia, bem-estar e ambiente atrativo torna a natação uma prática altamente motivadora, capaz de consolidar hábitos saudáveis e contribuir para o combate ao sedentarismo juvenil.

Continuidade e Permanência no Esporte

A continuidade da prática esportiva na adolescência está diretamente ligada às experiências vivenciadas pelos jovens. Experiências positivas aumentam a probabilidade de manutenção do comportamento ativo, já que, conforme Santos (2024), a motivação depende da qualidade das vivências oferecidas.

A construção de vínculos emocionais também é determinante. Chen et al. (2026) destacam que identidade, motivação intrínseca e interação social favorecem o engajamento prolongado. No caso da natação, experiências de superação e evolução fortalecem sentimentos de competência e pertencimento, como apontam Souza e Silva (2026), estimulando a permanência na modalidade.

O apoio social exerce papel estratégico: família, amigos e professores influenciam diretamente a motivação. Lin et al. (2024) evidenciam que o suporte social está positivamente associado aos níveis de atividade física entre adolescentes.

Por outro lado, barreiras como experiências negativas e ausência de incentivo podem levar ao abandono. Avraham et al. (2024) ressaltam que fatores emocionais e percepções individuais influenciam a adesão e manutenção da prática esportiva.

Assim, atividades prazerosas, motivação intrínseca e apoio social são fundamentais para consolidar hábitos saudáveis e duradouros. A natação, por proporcionar experiências positivas e engajamento contínuo, contribui para o desenvolvimento integral dos jovens e para a prevenção do sedentarismo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados obtidos junto a 20 adolescentes por meio do Body Shape Questionnaire (BSQ) e da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) permitiu identificar padrões relevantes sobre a percepção da imagem corporal e os níveis de autoestima entre os participantes.

RESULTADOS DA ESCALA BSQ

Os resultados obtidos foram organizados de acordo com a metodologia adotada, permitindo uma análise clara e objetiva dos dados coletados. A amostra total foi composta por 20 adolescentes, estudantes do Instituto Federal de Roraima (IFRR), com idades entre 13 e 19 anos.

Tabela 1 – Distribuição da percepção da imagem corporal (BSQ)

Categoria BSQ	Frequência (n)	Percentual (%)
Sem preocupação corporal	12	60%
Preocupação leve	5	25%
Preocupação moderada	3	15%
Preocupação severa	0	0%

Fonte: próprio autor 2026.

RESULTADOS DA ESCALA EAR

Na Escala de Autoestima de Rosenberg, verificou-se que grande parte dos participantes apresentou níveis elevados de autoestima, refletindo confiança pessoal e valorização de suas capacidades. Os adolescentes com maior envolvimento nas atividades aquáticas demonstraram índices mais consistentes de autoestima, reforçando a hipótese de que a prática esportiva regular está associada ao fortalecimento de aspectos emocionais e sociais.

Tabela 2 – Níveis de autoestima (Escala de Rosenberg – EAR)

Categoria EAR	Frequência (n)	Percentual (%)
Alta autoestima	14	70%
Autoestima média	5	25%
Baixa autoestima	1	5%

Fonte: próprio autor 2026.

PERFIL DOS PARTICIPANTES

Dos 20 adolescentes pesquisados, 12 eram praticantes de natação e 8 não praticantes. A caracterização inicial da amostra, conforme o caráter descritivo da pesquisa, possibilitou identificar aspectos gerais como faixa etária, sexo, frequência de prática esportiva e hábitos relacionados ao estilo de vida.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Os questionários estruturados revelaram diferenças significativas entre os grupos. Os praticantes de natação apresentaram média de 6 horas semanais de atividade física e cerca de 12 horas em atividades sedentárias, enquanto os não praticantes registraram média de 3 horas semanais de atividade física e aproximadamente 20 horas em atividades sedentárias. Esses resultados confirmam a relevância da modalidade como estratégia de combate ao sedentarismo, em consonância com o caráter comparativo da pesquisa.

Motivação Para a Prática Esportiva

A análise estatística evidenciou que os praticantes de natação demonstraram maior motivação intrínseca (70%), relacionada ao prazer e ao bem-estar proporcionados pela atividade. Já os não praticantes apresentaram predominância de motivação extrínseca (60%), vinculada a fatores externos como estética ou pressão social. Esse achado reforça a importância da natação como promotora de engajamento autêntico e sustentável.

Adesão às Atividades

Os dados mostraram que a adesão à prática da natação foi superior em comparação a outras modalidades esportivas oferecidas no contexto escolar. A regularidade da participação estava associada à percepção de benefícios físicos e emocionais, além da facilidade de integração da atividade ao cotidiano juvenil.

Comportamento Sedentário

A comparação entre os grupos indicou que os adolescentes praticantes de natação apresentaram menor tempo diário em atividades sedentárias, como uso de dispositivos digitais, em relação aos não praticantes. Esse resultado confirma a hipótese de que a prática sistemática da natação contribui para a redução dos índices de sedentarismo, fortalecendo hábitos saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados confirmaram a coerência entre objetivos, metodologia e achados da pesquisa. A abordagem quantitativa, descritiva e comparativa evidenciou diferenças relevantes entre praticantes e não praticantes de natação, com impactos positivos na atividade física, motivação, adesão e redução do comportamento sedentário.

Observou-se que os adolescentes praticantes apresentaram maior frequência semanal de atividades físicas, reforçando que modalidades esportivas estruturadas contribuem para a manutenção de uma rotina ativa. Nesse sentido, Lamattina et al. (2024) destacam que a regularidade das práticas físicas está diretamente associada à consistência de hábitos adquiridos, confirmando a eficiência da natação na promoção de comportamentos ativos.

Os praticantes também demonstraram níveis mais elevados de motivação intrínseca, vinculada ao prazer e satisfação pessoal. De acordo com Amaro, Barreira e Fernandes (2025), instrumentos como a *Sport Motivation Scale II* evidenciam que a motivação intrínseca é determinante para a adesão contínua ao esporte, o que reforça o papel da natação em proporcionar experiências positivas e engajamento duradouro.

Outro achado relevante foi a redução do tempo sedentário entre os praticantes, especialmente no uso excessivo de telas. Conforme Porto et al. (2024), comportamentos sedentários estão associados à menor participação em atividades físicas e à adoção de hábitos prejudiciais à saúde. A prática regular da natação, portanto, atua como fator protetor contra o sedentarismo.

Adicionalmente, os resultados mostraram que os praticantes apresentaram maior intenção de manter um estilo de vida ativo na vida adulta, evidenciando que experiências positivas na adolescência favorecem a consolidação de padrões duradouros de comportamento.

Por fim, a discussão reforça que a natação, por sua característica estruturada e prazerosa, favorece a internalização do hábito de praticar atividade física, promovendo benefícios imediatos e projeções futuras de saúde. Dessa forma, destaca-se sua relevância como estratégia eficaz na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção do sedentarismo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu compreender a relevância da natação como ferramenta eficaz na formação de hábitos saudáveis durante a adolescência. Verificou-se que a prática regular dessa modalidade está associada a níveis mais elevados de atividade física, maior motivação para o esporte e redução dos comportamentos sedentários. Dessa forma, foi possível constatar que a natação contribui diretamente para a construção de um estilo de vida ativo, favorecendo não apenas benefícios imediatos, mas também impactos duradouros na saúde e no bem-estar dos adolescentes. Assim, evidencia-se a importância de práticas esportivas estruturadas nesse processo formativo.

Nesse sentido, os objetivos propostos neste trabalho foram plenamente alcançados, uma vez que se analisou o papel da natação na promoção de hábitos saudáveis e na adesão à atividade física. Além disso, foi possível identificar diferenças relevantes entre adolescentes praticantes e não praticantes da modalidade, evidenciando a influência positiva da natação na rotina e no comportamento dos participantes. A questão de pesquisa foi respondida ao demonstrar que a prática sistemática da natação favorece a adoção e a manutenção de um estilo de vida ativo. Logo, os resultados obtidos confirmam a hipótese inicialmente levantada.

Ademais, os achados deste estudo contribuem para ampliar a compreensão sobre o papel do esporte na adolescência, especialmente no que se refere à consolidação de comportamentos que tendem a se perpetuar na vida adulta. A natação, por suas características específicas, apresenta-se como uma prática que estimula disciplina, regularidade e prazer, fatores essenciais para a continuidade da atividade física. Dessa maneira, destaca-se sua relevância não apenas no contexto esportivo, mas também no âmbito educacional e da saúde pública. Assim, o estudo reforça a importância de estratégias que incentivem a prática esportiva nessa fase da vida.

Entretanto, é importante considerar algumas limitações relacionadas à abrangência da amostra e ao contexto específico em que a pesquisa foi realizada, o que pode restringir a generalização dos resultados. Além disso, o delineamento transversal não permite acompanhar a evolução dos participantes ao longo do tempo. Nesse sentido, sugere-se que pesquisas futuras explorem diferentes contextos e utilizem metodologias longitudinais, a fim de aprofundar a compreensão sobre os efeitos da natação e de outras modalidades esportivas na formação de hábitos saudáveis. Dessa forma, novas investigações poderão ampliar os conhecimentos sobre o tema.

Por fim, considera-se que a prática da natação deve ser incentivada como estratégia de promoção da saúde, especialmente no ambiente escolar. Recomenda-se a ampliação de projetos esportivos voltados para adolescentes, com foco não apenas no desempenho, mas principalmente na construção de hábitos duradouros. Assim, ao integrar atividades prazerosas e regulares ao cotidiano dos jovens, torna-se possível contribuir para a prevenção do sedentarismo e para a melhoria da qualidade de vida. Portanto, a valorização da natação como prática educativa e de saúde revela-se fundamental para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Isabelline Freitas Dantas Paiva de; et al. *Comportamentos saudáveis na adolescência e seus impactos na promoção da saúde: revisão integrativa*. Revista/Evento, 2023. Disponível em: <https://www.conec-educacao.com/_files/ugd/b9c3ab_f3c00a43dbe34c5588adc5b05a642a0c.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2026.

AMARO, Alexandre Slowetzky; BARREIRA, Júlia; FERNANDES, Paula Teixeira. *Validity and reliability of the Sport Motivation Scale-II SMS-II: a systematic review*. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 42, e220001, 2025.

AVRAHAM, Rinat; SIMON-TUVAL, Tzahit; VAN DIJK, Dina. Determinants of physical activity habit formation: a theory-based qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, v. 19, p. 1–12, 2024.

BANDERA-CAMPOS, Francisco J. et al. *Effectiveness of a multicomponent intervention to promote physical activity during the school day*. Frontiers in Public Health, 2025.

BUZATTO, Fabrício. *Estudo sobre prática esportiva entre jovens*. 2023.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). *Health and Academics*. Atlanta: CDC, 2024. Disponível em: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/health-and-academics/index.htm> ([cdc.gov in Bing](#)). Acesso em: 30 jun. 2026.

CHEN, Kai; CHEN, Cheng; YANG, Jincheng; LI, Zhongdong. *The impact of peer effects on adolescents' physical exercise: a meta-synthesis study*. Frontiers in Psychology, v. 16, 2026.



- CORNETT, Kelly et al. Physical activity behaviors and adolescent health. *MMWR*, 2024.
- FERREIRA, Francisco A. et al. *Effects of swimming exercise on early adolescents' physical conditioning and physical health: a systematic review*. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 2024.
- GONZÁLEZ, Paula San Martín et al. *Promotion of healthy habits in adolescents: an interdisciplinary study*. Behavioral Sciences, 2025.
- KANG, Cong; LI, Liqiang; HUANG, Xianzhong; JIA, Feng. Physical activity, sedentary behavior, and adolescent health: a narrative review. *Frontiers in Public Health*, v. 14, 2026.
- LAMATTINA, Alexandre de Araújo; PERALTA, Miriã Cardozo; PAULINO, Carlos Eduardo; OLIVEIRA, Durval dos Santos. *Quantificando realidades: técnicas de pesquisa quantitativa*. Formiga: Editora MultiAtual, 2024.
- LIN, Hao; CHEN, Haidong; LIU, Qingzao; XU, Jie; LI, Shan. *A meta-analysis of the relationship between social support and physical activity in adolescents*. Frontiers in Psychology, v. 14, 2024.
- MEDEIROS FILHO, Celso Araújo de et al. *A promoção da saúde na escola através do ensino de educação física*. Revista Fisioterapia & Terapia Ocupacional, 2025.
- MENESES, Cyntia; SOUSA JÚNIOR, Irineu de; LIMA, Adriana Machado; GONÇALVES, Cláudio Fernando; LEARTE, Maria Cláudia. *Nível de atividade física e fatores associados em escolares adolescentes*. Arquivos em Movimento, v. 20, n. 1, 2024.
- MOIN, Marium et al. *Interventions for promoting physical activity among adolescents in school settings: systematic review and meta-analysis*. Journal of Global Health, 2026.
- OLIVEIRA, Samira Gabriely Soares; SILVA, Nayra Suze Souza. *Benefícios da natação para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2023.
- PORTO, Bruno de Albuquerque et al. *Atividade física e comportamento sedentário de adolescentes da rede pública: uma análise de redes*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 29, 2024.
- SANTOS, Jucele Ferreira. *Estratégias de motivação para a prática de atividade física em adolescentes*. Revista Mais Educação, 2024.
- SILVA, Rômulo Terminelis da. *Saúde mental, psicologia do esporte e neuroeducação na formação docente: fundamentos teóricos e estratégias formativas de autorregulação emocional, enfrentamento do estresse ocupacional e prevenção do burnout, frente aos desafios relacionados aos transtornos do neurodesenvolvimento no ambiente de trabalho e no contexto escolar contemporâneo*. Juiz de Fora, MG: Arcadia Consultoria & Editora, 2026.
- SILVA, Rômulo Terminelis da. *Psicologia do esporte: integração entre mente, corpo e movimento nas respostas fisiológicas*. Anais – IV Congresso Nacional de Educação na Contemporaneidade, Natal/RN, v. 2, n. 2, p. 39-48, dez. 2025. DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2025.02-18>.



SOUZA, Moacir Augusto de; SILVA, Rômulo Terminelis da. *Natação ao longo da vida: do reflexo fetal ao nadador master: fundamentos, pedagogia, técnica e desenvolvimento humano*. Juiz de Fora: Arcádia, 2026.

Submetido em junho de 2026

Aprovado em agosto de 2026

Informações do(a)s autor(a)(es)

Nome do autor: Rômulo Terminelis da Silva

Grau de escolaridade: Pós-doutorando em Educação, com Ênfase em Educação Física - Logos University. Paris, França.,

Afiliação institucional: Logos University International, Unilogos

E-mail: drromuloterminelis@hotmail.com.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8911-5880>.

Link Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4752175092618809>.

Nome do autor: Moacir Augusto de Souza

Grau de escolaridade: Doutorando em Educação - Logos University. Paris, França.

Afiliação institucional: Logos University International, Unilogos

E-mail: moacir_roraima@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2843-3310>.

Link Lattes: CV: <https://lattes.cnpq.br/9197794801495155>.

Nome do autor: Lídia Nayara Régis Alves

Grau de escolaridade: Acadêmica Do Instituto Federal de Roraima- Campus Boa Vista

Afiliação institucional: Instituto Federal de Roraima - Campus Boa Vista

E-mail: lidianayara06@icloud.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3488-8812>

Link Lattes: <https://lattes.cnpq.br/337473125742355>.