



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Bacharelado



O FUTSAL COMO FATOR MOTIVACIONAL PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA

Pablo Javier Magul*

Orientadora: Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso**

Resumo: Este estudo examina a relação entre a prática do futsal, a motivação e a construção de hábitos saudáveis na adolescência, fase crucial para o estabelecimento de comportamentos duradouros. **Objetivo:** Identificar os principais fatores motivacionais presentes no futsal. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória, baseada em estudos publicados entre 2015 e 2025 em bases como PubMed, SciELO, Google Acadêmico e EFdeportes, resultando na seleção de cinco artigos que abordam motivação, futsal e hábitos de vida saudáveis. **Resultados:** Os resultados mostram forte convergência entre os estudos ao apontarem saúde, prazer/lazer, sociabilidade e sentimento de competência como principais motivadores, destacando que a motivação intrínseca é determinante para a permanência no esporte. Também se observou que o contexto pedagógico (escola, escolinha ou clube) influencia diretamente quais fatores ganham maior relevância e como eles se manifestam na formação de hábitos saudáveis, embora poucos estudos avaliem comportamentos fora da quadra. **Considerações finais:** conclui-se que a prática do futsal funciona como agente motivador para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis na adolescência, desde que seja conduzido em ambientes pedagógicos que priorizem o prazer, a inclusão e o desenvolvimento humano.

Palavras chaves: Futsal. Motivação. Hábitos saudáveis. Adolescentes.

Abstract: This study examines the relationship between futsal practice, motivation, and the development of healthy habits during adolescence, a crucial phase for establishing lasting behaviors. **Objective:** Identify the main motivational factors present in futsal. **Methodology:** this is a bibliographical, qualitative and exploratory research, based on studies published between 2015 and 2025 in databases such as PubMed, SciELO, Google Scholar and EFdeportes, resulting in the selection of five articles that address motivation, futsal and healthy lifestyle habits. **Results:** The results show strong convergence between the studies by pointing out health, pleasure/leisure, sociability and feeling of competence as the main motivators, highlighting that intrinsic motivation is decisive for staying in sport. It was also observed that the pedagogical context (school, school or club) directly influences which factors gain greater relevance and how they manifest themselves in the formation of healthy habits, although few studies evaluate behaviors outside the court. **Final considerations:** it is concluded that the practice of futsal works as a motivating agent for the promotion of active and healthy lifestyles in adolescence, as long as it is conducted in pedagogical environments that prioritize pleasure, inclusion and human development.

Key words: Futsal. Motivation. Healthy habits. Teenagers.

Submissão: 19/11/2025

Aprovação: 08/12/2025

*Discente do curso de Bacharelado em educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

**Docente do curso de Bacharelado em educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre em Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase muito importante na vida das pessoas, porque é nesse período que muitos hábitos começam a ser formados. Quando esses hábitos estão ligados ao esporte, eles podem ajudar bastante na saúde e no bem-estar. Por isso, falar sobre futsal, motivação e hábitos saudáveis é fundamental para entender como o esporte pode contribuir para o desenvolvimento dos adolescentes (Campos et al., 2019).

O futsal é um dos esportes coletivos mais praticados no Brasil e no mundo. Além de ajudar na parte física, também favorece a convivência social, a disciplina e o raciocínio. Segundo Tenroller (2004), essa modalidade é muito usada em projetos esportivos justamente por ser acessível e atrativa para jovens.

Também é apontado por Leal et al. (2010) como uma prática que motiva a participação regular em atividades físicas desde cedo, o que pode fazer diferença para a vida adulta.

Entre os esportes coletivos, o futsal chama atenção por ser rápido, dinâmico e motivador. Ele oferece diferentes estímulos que incentivam os adolescentes a se manterem ativos, seja pela diversão, pela melhora de desempenho ou pelo contato com colegas. Cardoso e Souza Neto (2024) destacam que tanto a motivação interna (quando a pessoa pratica porque gosta) quanto a externa (quando busca reconhecimento ou rendimento) estão presentes nessa modalidade e ajudam na construção de comportamentos mais saudáveis.

Estilo de vida ativo pode ser um dos fatores justificáveis quando se fala em hábitos saudáveis, pois quanto mais cedo o jovem é estimulado a se movimentar e praticar esportes, maiores as chances de levar isso para a vida adulta. Como afirma Nahas (2017), manter-se ativo desde a juventude contribui para a prevenção de doenças e melhora a qualidade de vida em todas as fases.

A motivação tem papel fundamental para que o adolescente continue praticando esporte. Balbinoti et al. (2011) observaram que jovens que participam de atividades físicas em grupo ou que buscam melhorar suas habilidades técnicas apresentam níveis mais altos de motivação. Isso mostra que o prazer em jogar e a sensação de progresso fazem diferença para que o adolescente não abandone a prática.

Nesse estudo, será considerado adolescente, aquele que se encontra em uma etapa de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por intensas transformações biológicas, cognitivas e socioculturais. Esse período tem início com a puberdade, caracterizada por mudanças físicas e hormonais, e se estende até a conquista da independência emocional e econômica (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013). De acordo com Santrock (2010 citado por Gallahue, Ozmun & Goodway, 2013), a adolescência constitui uma fase de preparação para a vida adulta, na qual ocorrem profundas alterações no corpo e na forma de interação com o meio. Nas últimas décadas, observa-se uma ampliação desse período em função do início cada vez mais precoce da puberdade e da permanência prolongada da dependência familiar e econômica, o que estende a adolescência para além dos 19 anos. Esse contexto evidencia que o desenvolvimento humano não pode ser compreendido apenas por um critério etário fixo, mas por um conjunto de fatores biológicos e culturais que interagem e moldam cada fase da vida.

Diante disso, surge a pergunta central: será que a prática do futsal contribui para a motivação e para o desenvolvimento de hábitos saudáveis em adolescentes

atletas? Essa questão orienta este trabalho, que busca compreender como o futsal pode ajudar na construção de estilos de vida mais ativos e equilibrados.

O objetivo geral do estudo é identificar os fatores motivacionais mais presentes na prática do futsal. De forma mais específica, analisar se os fatores motivacionais tem relação com a permanência no esporte, como fator que contribui para hábitos saudáveis nos adolescentes; mostrar que o futsal pode contribuir para a qualidade de vida do adolescente; e explicar o que significa hábitos saudáveis para os adolescentes.

A metodologia escolhida é a revisão de literatura, que consiste em buscar, selecionar e analisar pesquisas já publicadas sobre os temas centrais. Para isso, serão utilizadas bases como PubMed, Google Acadêmico, SCIELO, EFdeportes e periódicos nacionais e internacionais, priorizando estudos dos últimos 10 anos e que tratem de adolescentes praticantes de futsal.

Esse tema é importante quando se percebe que muitos adolescentes enfrentam problemas de saúde ligados ao sedentarismo. Nahas et al. (2017) apontam que um número crescente de jovens entre 11 e 17 anos apresenta obesidade ou inatividade física, resultado de má alimentação e da falta de exercícios. Nesse cenário, a escola e a educação física, junto com esportes coletivos como o futsal, são ambientes ideais para estimular a prática de atividades prazerosas e saudáveis (Cardoso & Souza Neto, 2024).

Também se considera importante porque pode ajudar a enfrentar o problema do sedentarismo e orientar estratégias de professores, técnicos e gestores. Ele pode mostrar como o futsal não é apenas um jogo, mas também uma forma de promover saúde e motivação. Além disso, reforça a importância da atividade física como meio de prevenção de doenças e como caminho para uma vida mais equilibrada (Nahas, 2017).

Por tudo isso, é cada vez mais necessário que sejam feitos estudos sobre esse tema. O futsal, por ser tão popular entre adolescentes, pode se tornar uma ferramenta poderosa na formação de hábitos saudáveis, contribuindo não só para a fase jovem, mas também para a saúde e o bem-estar na vida adulta.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Futsal

O futsal é conceituado como um esporte coletivo, praticado em uma quadra de dimensões reduzidas, com equipes compostas por cinco jogadores, incluindo o goleiro, cujo objetivo é marcar gols na meta adversária. De acordo com Costa (2015), o futsal se diferencia do futebol de campo não apenas pelo espaço de jogo, mas também pela sua dinâmica rápida e pelas exigências físicas e táticas específicas. A prática do futsal, quando trabalhada no contexto competitivo, requer alta intensidade, transições rápidas entre defesa e ataque, e um domínio técnico apurado.

Definido ainda como “futebol de salão”, como foi sua denominação inicial, é conceituado como uma “derivação do futebol de campo clássico em que o tamanho, o número de jogadores e as regras são semelhantes, porém modificadas”, conceito esse de (Matos et al, 2005, p. 128).

O surgimento do futsal está intrinsecamente ligado às necessidades de adaptação do futebol tradicional para ambientes fechados. Embora haja discussões sobre o local exato de sua origem, acredita-se que o esporte tenha sido praticado simultaneamente no Uruguai e no Brasil. Segundo Paes (2001), a criação do futsal

está associada ao professor Juan Carlos Ceriani Gravier, que, na década de 1930, desenvolveu as primeiras regras da modalidade na Associação Cristã de Moços (ACM) de Montevideu, inspirando-se em outros esportes, como o basquete e o handebol. Essas regras foram rapidamente disseminadas pela América Latina, especialmente no Brasil, onde o esporte encontrou grande receptividade.

No Brasil, o futsal começou a ser praticado nas quadras da ACM em São Paulo, por volta dos anos 1940. Inicialmente, jovens improvisavam partidas de futebol em espaços destinados a outros esportes, como basquete e vôlei. De acordo com Teixeira e Melo (2017), foi nesse contexto que surgiram as primeiras ligas organizadas de futsal no país, culminando na criação da Liga de Futebol de Salão da ACM em 1952, que padronizou as regras e estruturou a prática da modalidade.

No Brasil, o futsal é uma modalidade esportiva e pode ser praticado em escolas, clubes e quadras recreativas, conforme ressaltam Souza e Ferreira (2018).

2.2 Motivação

A motivação é um fenômeno complexo que impulsiona o comportamento humano, sendo influenciada por fatores internos e externos. Segundo Chiavenato (2006):

Motivo é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, dá origem a um comportamento específico. Esse impulso à ação pode ser provocado por um estímulo externo (provinho do ambiente) e pode também ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo (CHIAVENATO (2006, p. 107).

Dessa forma, a motivação pode ser entendida como um fator essencial para a realização de ações, sejam elas individuais ou coletivas.

Schermerhorn Jr., Hunt e Osborn (1999, p. 86) definem a motivação como “as forças dentro de uma pessoa responsáveis pelo nível, direção e persistência do esforço despendido no trabalho”. Essa definição reforça a ideia de que a motivação é um processo interno que orienta e mantém o comportamento direcionado a determinados objetivos.

Para Murray (1986, p. 21), “a motivação possui dois componentes essenciais: o impulso, que remete ao processo interno que leva uma pessoa à ação, e o motivo, que gera o comportamento e se encerra quando o objetivo desejado é alcançado”. Além disso, a motivação está diretamente ligada ao desejo consciente de obtenção de algo, ou seja, um indivíduo age motivado pela busca da realização de suas necessidades e aspirações.

Castro (1995, p. 18) destaca que “a automotivação é consequência de um processo de autoconhecimento, no qual cada pessoa pode estimular sua percepção sobre o mundo externo e estabelecer metas e objetivos próprios”.

A motivação também está ligada às emoções e à individualidade de cada pessoa. Bergamini (1997, p. 26) ressalta que “a motivação abrange uma grande variedade de formas comportamentais, refletindo a diversidade de interesses entre os indivíduos”. Assim, “as pessoas não fazem as mesmas coisas pelas mesmas razões” (Bergamini, 1997, p. 26), indicando que o comportamento motivacional é subjetivo e depende das particularidades de cada ser humano.

A motivação é influenciada por fatores internos, como necessidades, expectativas e emoções, bem como por fatores externos, como recompensas e o ambiente de trabalho. Cada indivíduo possui orientações motivacionais próprias, tornando desafiador compreender plenamente os motivos e intenções alheias (Ferreira, 2015).

De acordo com Maximiano (2011), a motivação indica as causas ou motivos que produzem determinado comportamento. Esse conceito também se aplica às organizações, onde a autorrealização depende de uma força interna que impulsiona algumas pessoas a superar desafios e obstáculos na busca por seus objetivos.

A motivação é um dos principais fatores que impulsionam o envolvimento em atividades, sendo essencial para compreender as razões que levam as pessoas a realizarem tarefas e a se dedicarem a elas com empenho (Paladini, 2012). No contexto educacional, a motivação desempenha um papel crucial, pois influencia diretamente o engajamento dos alunos nas atividades propostas.

2.3 Hábitos saudáveis na adolescência

Quando falamos de qualidade de vida entre adolescentes, estamos considerando como eles percebem seu bem-estar físico, psicológico, social e emocional. Ter hábitos saudáveis, praticar atividade física, dormir bem, alimentar-se de maneira equilibrada, é peça chave para essa percepção de qualidade de vida. Estudos realizados no Brasil mostram que esses hábitos influenciam muito como adolescentes avaliam sua saúde e felicidade.

Maranhão (2022), em um estudo com 289 adolescentes, revelou que a frequência com que eles praticam atividade física, sua satisfação com o peso e a qualidade do sono são fatores fortemente associados a uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Esse trabalho utilizou o questionário KIDSCREEN-52, instrumento que avalia dimensões como autoimagem, humor, família, ambiente social, entre outros.

Carvalho et al. (2020), em pesquisa realizada no município de Campinas, investigaram como os adolescentes avaliam a própria dieta e identificaram que muitos classificam sua alimentação como apenas “regular” ou até “ruim/muito ruim” quando consomem frequentemente doces, fast-food e alimentos ultraprocessados. Os autores destacam que uma dieta de maior qualidade está relacionada a melhores percepções de saúde e disposição, refletindo diretamente na qualidade de vida.

De forma semelhante, Schaab, Berlese e Sanfelice (2024), em um estudo com estudantes de 10 a 14 anos em Picada Café, Rio Grande do Sul, apontaram que, embora os adolescentes apresentem percepção geral positiva de qualidade de vida em dimensões como sentimentos, autopercepção, tempo livre, família e amigos, a dimensão relacionada à saúde e atividade física apresentou os escores mais baixos. Esse resultado sugere que a prática de exercícios físicos ainda é um ponto frágil no desenvolvimento de hábitos saudáveis nessa fase.

Outro levantamento importante é o de Barros et al. (2008), realizado no município de São Paulo, que demonstrou que apenas 9,8% dos adolescentes avaliados apresentavam um estilo de vida considerado saudável, quando analisados fatores como prática de atividade física, alimentação, tabagismo e uso de álcool. Esse dado evidencia que, apesar da consciência crescente sobre a importância dos hábitos saudáveis, muitos adolescentes ainda não os praticam de forma adequada.

Em conjunto, essas evidências reforçam que hábitos saudáveis, como a alimentação equilibrada, a prática regular de exercícios, o sono adequado e a prevenção de comportamentos de risco, são componentes centrais da qualidade de vida na adolescência. Sem a consolidação desses hábitos, mesmo quando outras dimensões, como relações familiares e sociais, estejam preservadas, a percepção geral de bem-estar pode ficar comprometida.

2.4 Motivação para a obtenção de hábitos saudáveis, por meio da prática do futsal, em adolescentes

A formação de hábitos saudáveis na adolescência está intrinsecamente ligada à adesão contínua a atividades físicas percebidas como prazerosas e dotadas de significado. Neste contexto, a prática do Futsal emerge como uma modalidade de grande atratividade por congregar o aspecto lúdico, a competitividade e a interação social, elementos que, quando articulados de forma eficaz, promovem a instauração de rotinas de exercício e atitudes favoráveis à saúde (Cabeleira et al., 2019).

Pesquisas desenvolvidas no Brasil evidenciam que os fatores que impulsionam a participação e permanência dos adolescentes no Futsal estão predominantemente associados ao desejo por aprimoramento do desempenho (rendimento esportivo), ao prazer intrínseco pela prática e à sociabilidade com o grupo de pares. Tais constructos funcionam como catalisadores da frequência e do engajamento, premissas indispensáveis para que o esporte se configure como um vetor de hábitos de vida ativos (Prieto et al., 2019; Gonçalves, 2015).

A motivação intrínseca – definida pela prática em função do prazer, do desafio pessoal e do senso de competência – é consistentemente apontada pela literatura como o tipo de motivação que mais sustenta a continuidade esportiva juvenil (Pacheco, 2009; Prieto et al., 2019). Quando a pedagogia do Futsal enfatiza o progresso individual, o trabalho coletivo e o caráter recreativo, o adolescente manifesta maior propensão à permanência e à integração da prática à sua rotina. Esta continuidade, portanto, estabelece-se como condição *sine qua non* para que o movimento corporal se converta em um hábito diário ou semanal (Neves, 2023).

Programas de intervenção que empregam o Futsal com foco recreativo ou educacional demonstram um impacto positivo em indicadores de qualidade de vida, autoestima e bem-estar emocional, especialmente quando a prática é regular e orientada por profissionais (Pinho, 2018). Um estudo específico verificou melhora significativa na dimensão emocional da qualidade de vida em crianças com sobrepeso/obesidade após 12 semanas de um programa recreativo de Futsal (Pinho, 2018). Este achado é crucial, pois sugere que o Futsal transcende a mera promoção do exercício físico, fomentando aspectos psicossociais, como a maior autoconfiança e o senso de pertencimento, que são pilares para a sustentação de escolhas saudáveis a longo prazo.

Entretanto, a literatura também adverte que a simples inserção no Futsal não assegura automaticamente a adoção de todos os hábitos saudáveis (como nutrição adequada, higiene do sono e controle do tempo de tela). Os autores analisados destacam que o contexto pedagógico e a proposta do programa (por exemplo, competitivo *versus* formativo; clube *versus* escola *versus* projeto social) exercem influência decisiva na conversão da motivação esportiva em hábitos de vida mais abrangentes (Dutra, 2020; Prieto et al., 2019). Em ambientes excessivamente focados no rendimento, a alta motivação por desempenho pode não se traduzir em rotinas saudáveis fora das quadras. Por outro lado, programas que articulam o treinamento esportivo com a orientação nutricional, a educação para o sono e o envolvimento familiar tendem a alcançar resultados superiores na consolidação de hábitos saudáveis (Gonçalves, 2015; Pinho, 2018).

A revisão dos estudos brasileiros ainda elenca estratégias práticas que ampliam o efeito do Futsal sobre a saúde juvenil, a saber: (a) Programas que priorizam o prazer, a diversidade de atividades e o *feedback* positivo (estimulando a motivação intrínseca); (b) Formação continuada de professores e treinadores para uma atuação educativa; (c) Articulação interinstitucional (escola, família e projetos

sociais) para criação de um ambiente de suporte; e (d) Monitoramento da frequência e da intensidade das sessões, a fim de garantir ganhos físicos que reforcem o bem-estar percebido (Prieto et al., 2019; Neves, 2023; Pinho, 2018). Em síntese, o Futsal configura-se como uma "porta de entrada" robusta para a atividade física e para mudanças comportamentais, mas sua eficácia na promoção de hábitos saudáveis perenes é dependente da qualidade do programa e do suporte institucional e familiar oferecido.

O Futsal possui elevado potencial motivacional para adolescentes e que, mediante prática regular e inserção em contextos educativos adequados, contribui significativamente para a consolidação de um estilo de vida ativo e para a melhoria da qualidade de vida. Contudo, para que este potencial se materialize em hábitos de saúde duradouros, é imperativo que o treinamento esportivo seja integrado a ações educativas e de promoção da saúde que abordem fatores comportamentais que extrapolam o ambiente da quadra (nutrição, sono, prevenção de riscos). Desta forma, o Futsal pode atuar como um componente central em estratégias de saúde juvenil, desde que aplicado com intencionalidade pedagógica e suporte multidimensional (Prieto et al., 2019; Pacheco, 2009; Neves, 2023; Pinho, 2018).

3 METODOLOGIA

3.1 Linha e Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa está vinculada à linha das Ciências do Esporte e da Saúde, tratando-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa e caráter exploratório, fundamentando-se em materiais já publicados, como artigos científicos, livros e revistas especializadas. Esse tipo de abordagem permite analisar e interpretar o conteúdo produzido por diferentes autores, valorizando os significados atribuídos à prática do futsal e sua relação com a motivação e a formação de hábitos de vida saudáveis.

O recorte temporal definido para este estudo abrange o período de 2015 a 2025, de forma a contemplar os avanços mais recentes e atualizados da produção científica sobre a temática. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistematizadas em bases científicas como SciELO, PubMed, Google Acadêmico, anais do colégio Brasileiro de Ciência do Esporte e outras plataformas reconhecidas pela abrangência de publicações relacionadas à Educação Física, esporte e saúde, que oferecem estudos consistentes para a análise do objeto investigado.

Os critérios de inclusão consideraram artigos em língua portuguesa, disponíveis integralmente, que abordassem o futsal como prática esportiva ou sua relação com motivação e hábitos de vida saudáveis em adolescentes. Foram excluídas publicações em outros idiomas, trabalhos anteriores a 2015, estudos sem acesso completo ou que tratassem de modalidades esportivas distintas sem conexão com o tema.

3.2 Procedimentos e Técnicas de Coleta de Dados

O processo de busca foi conduzido utilizando os descritores "futsal", "motivação" e "hábitos de vida saudáveis", de forma isolada e combinada, para ampliar o alcance das publicações relevantes. Em um primeiro momento, foram identificados 177 artigos, porém, quando se passou pelo filtro do recorte temporal, restaram 95, onde se fez a leitura inicial de seus títulos e descartando aqueles que abordavam o trabalho com crianças, diminuíram para 46 que se orientavam para o

trabalho com adolescentes. Quando se fez a leitura do resumo, selecionou-se cinco artigos que contemplasse a temática a ser discutida.

Após essa triagem inicial, os artigos foram organizados em uma tabela, contemplando informações como: ano de publicação, autores, objetivos, metodologia, principais resultados e conclusão. Essa sistematização permitiu analisar de forma comparativa os achados e discutir de forma fundamentada a influência do futsal como fator motivacional para a adoção de hábitos saudáveis durante a adolescência.

4 RESULTADOS

A etapa inicial deste estudo analítico consistiu na organização e síntese da literatura consultada, visando estabelecer uma visão panorâmica dos achados de pesquisa sobre a motivação no futsal para adolescentes. O quadro a seguir, resultante desse esforço, apresenta os elementos estruturais de cada artigo, permitindo a imediata identificação dos pilares que sustentarão a discussão.

Quadro 01 – Resumo dos artigos em estudo.

1. NEVES et al. (2023). Fatores motivacionais e diferenças presentes na prática do futsal entre jovens atletas. Objetivo: Investigar os principais motivos que levam crianças e jovens à permanência na prática de futsal. Metodologia: Estudo quantitativo e descritivo. Utilização do Inventário de Motivação a Prática de Atividade Física (IMPRAF-54) em 122 jogadores (ambos os sexos) de um projeto social. Resultados: Os fatores mais valorizados são: Saúde e Prazer. Os menos valorizados são controle do estresse e estética. Conclusão: Profissionais devem criar estratégias baseadas nos interesses dos praticantes, relacionados à saúde e prazer, para evitar a evasão a longo prazo.
2. DUTRA et al. (2020). Fatores Motivacionais de Crianças e Adolescentes Praticantes de Futsal em Ambientes com Diferentes Propostas de Ensino. Objetivo: Identificar os fatores motivacionais para a prática de futsal em crianças e adolescentes (8 a 14 anos) em ambientes com diferentes finalidades de ensino (Escola, Escolinha e Clube). Metodologia: Estudo quantitativo com 103 meninos. Utilizou o Inventário de Motivação para a prática Desportiva, com categorias Competência Desportiva, Amizade/Lazer e Saúde. Resultados: O fator predominante no ambiente da Escola e da Escolinha, considerado principal foi Amizade/Lazer, em seguida a competência desportiva e saúde. Conclusão: Os fatores motivacionais são dependentes do ambiente de ensino, o que exige um planejamento pedagógico diferenciado para cada contexto.
3. PRIETO et al. (2019). Motivação das Crianças e Adolescentes para a Prática do Futebol e Futsal no Brasil. Objetivo: Identificar quais fatores influenciam na prática do futebol e do futsal. Metodologia: Pesquisa bibliográfica (Artigo de Revisão) com levantamento de 16 artigos. Resultados: As principais motivações são prazer, competitividade, autodeterminação e saúde. Conclusão: O adolescente pratica por gostar (prazer), o que leva à melhoria da saúde e ao gosto pela competição/vitória. A motivação deve ser ativamente trabalhada pelos professores.
4. CABELEIRA et al. (2019). Motivação a Prática do Futsal: Um Estudo com Adolescentes. Objetivo: Identificar o que motiva adolescentes a praticar a modalidade de futsal. Metodologia: Estudo de natureza teórica/revisão, focado na diferenciação entre motivação intrínseca e extrínseca. Resultados: A motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta. Indivíduos motivados intrinsecamente (prazer interno) são mais persistentes e apresentam desempenho mais alto. Conclusão: É crucial identificar os fatores intrínsecos e extrínsecos para evitar a desmotivação, sendo a motivação intrínseca o principal motor da persistência.
5. VOSER et al. (2016). A motivação para prática do Futsal: Um estudo com atletas na faixa etária entre 13 e 18 anos.

Objetivo: Verificar a motivação para o esporte em 50 atletas de futsal do sexo masculino na faixa etária entre 13 e 18 anos. **Metodologia:** Estudo quantitativo, descritivo e exploratório com Aplicação da Escala de Motivos para Prática Esportiva (EMPE), questionário com 33 questões em uma amostra composta de 50 atletas, segmentada em categorias Sub-14, Sub-16 e Sub-18. **Resultados:** Fatores mais importantes: Saúde, Afiliação e Aperfeiçoamento Técnico. Houve diferença significativa na dimensão Condicionamento Físico entre Sub-16 e Sub-18. **Conclusão:** Os fatores de saúde, afiliação e técnico são primordiais. O estudo visa ser um referencial teórico para ações durante o treinamento.

Fonte: Próprio autor (2025).

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

No artigo de Neves et al. (2023) os autores investigaram os fatores que sustentam a permanência de jovens em um projeto social de futsal, aplicando o Inventário IMPRAF-54 em 122 participantes, com idades entre 9 e 18 anos. O desenho quantitativo e descritivo permitiu identificar que “Saúde” e “Prazer” foram as dimensões mais valorizadas, enquanto “Controle do Estresse” e “Estética” obtiveram menores escores. A interpretação dos autores é prática: para reduzir a evasão, os profissionais devem articular propostas que respondam especificamente aos interesses expressos pelos jovens, ou seja, valorizar atividades prazerosas e enfatizar os ganhos de saúde percebidos. Esses achados dialogam com estudos que apontam a motivação intrínseca como motor de permanência (Pacheco, 2009) e com revisões que destacam prazer e sociabilidade entre os motivos centrais na faixa etária da adolescência (Prieto et al., 2019). A força deste trabalho está na aplicação de um instrumento validado em contexto de projeto social; a limitação é que, por ser esse estudo transversal, não permite aferir se a valorização de “saúde” e “prazer” resulta, a médio prazo, em mudanças comportamentais fora da quadra, por exemplo, em alimentação ou sono.

Dutra et al. (2020) propuseram uma análise comparativa dos fatores motivacionais em três ambientes distintos: na escola, na escolinha e no clube, com 103 meninos de 8 a 14 anos, utilizando o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (Gaya & Cardoso). A principal contribuição desse estudo foi demonstrar empiricamente que o contexto pedagógico modela os motivos: amizade/lazer predominou em escola e escolinha, enquanto competência desportiva foi enfatizada no clube. Em termos práticos, Dutra apontou que um mesmo esporte pode operar de modos distintos dependendo da proposta institucional, o que implica que transformar motivação em hábito saudável exige estratégias pedagógicas diferentes em cada contexto. Esses resultados encontram semelhanças tanto em Voser (2016), que detecta diferenças por categoria/idade, quanto em trabalhos que exploram o papel das escolinhas como espaço de formação e inclusão (Squarcini, Silva, Morel, 2020; Silva, 2022). A análise de Dutra, portanto, oferece suporte direto à ideia de que não basta apenas oferecer futsal, faz-se necessário, também, projetar intencionalmente o ambiente para que a motivação gere permanência e hábitos.

A revisão de Prieto et al. (2019), que sistematiza estudos sobre motivação para futebol e futsal no Brasil, apontou prazer, competitividade, autodeterminação e saúde como fatores recorrentes. É um artigo de revisão que reforça que o gosto pela prática frequentemente antecede outros benefícios, dentre os quais a melhora da saúde e engajamento competitivo, quando diz que “... crianças e adolescentes praticam futebol e futsal porque gostam, pois sentem prazer em jogar, com isso começam a se sentir melhor, porque atividade física melhora a saúde” (Prieto et al., 2019, p. 01). A conclusão de Prieto et al. complementa as evidências empíricas de Neves (2023) e Dutra et al. (2020) ao mostrar que, em diferentes amostras e locais,

o prazer aparece como elemento central. Essa convergência é também observada em estudos como Gonçalves (2015) e Coelho et al. (2021), que aplicaram inventários tipo IMPRAF/IMPRAFE e encontraram prazer, competitividade e sociabilidade entre os motivos de maior relevância. A revisão de Prieto, portanto, sustenta a visão de que a motivação intrínseca é o ponto de partida mais seguro para políticas e práticas educacionais que visem hábitos saudáveis.

O trabalho teórico de Cabeleira et al. (2019) discute a distinção entre motivação intrínseca e extrínseca e enfatiza que indivíduos motivados intrinsecamente, por prazer e satisfação, tendem a persistir mais. Ao tratar a motivação como um processo ativo e orientado a metas, as autoras reafirmam que a motivação deve ser compreendida e trabalhada por professores e treinadores. Esse arcabouço teórico dialoga diretamente com a “Teoria da Autodeterminação”, que mostra a importância do clima motivacional e do suporte social para reduzir o abandono do esporte (Deci e Ryan (1985), apud Silva et al., 2021). Assim, Cabeleira oferece a base conceitual que explica por que práticas que reforçam autonomia, competência e relacionamento tendem a gerar adesão prolongada.

Voser et al. (2016) complementam o conjunto com dados empíricos de atletas de base (50 meninos, 13–18 anos) usando a EMPE. Os resultados mostraram que saúde, afiliação e aperfeiçoamento técnico são prioridades para esses jovens, com variações por categoria (diferença em condicionamento físico entre Sub-16 e Sub-18). Esse estudo reforça o papel da saúde percebida e do vínculo social como motivadores centrais e aponta que o desenvolvimento de programas por categoria deve considerar as mudanças de prioridades conforme a maturidade. Em comparação com Dutra et al. (2020), que analisou faixas mais jovens em contextos diversos, Voser contribui para a compreensão do efeito da idade e da organização das categorias sobre os motivos: à medida que o atleta envelhece, a ênfase no rendimento e condicionamento tende a aumentar, o que exige ajustes pedagógicos para não perder o prazer que sustenta a participação.

Ao colocar os cinco estudos em diálogo emergem convergências fortes: a repetida identificação de saúde, prazer e sociabilidade como motivos centrais; a relevância da motivação intrínseca para a permanência; e a influência crítica do contexto pedagógico e da faixa etária na direção que a motivação toma (mais social/lúdica ou mais competitiva). Além disso, evidências complementares de estudos nacionais (Gonçalves et al., 2015; Coelho et al., 2021; Tani, 2012) reforçam que o desenho do ensino e o papel do professor são determinantes para que a prática do futsal se converta em hábito de atividade física regular.

As contribuições específicas dos estudos analisados são complementares: Cabeleira et al. (2019) oferecem o enquadramento teórico sobre intrínseco/extrínseco; Dutra (2020) traz evidência sobre o efeito do contexto pedagógico; Prieto et al. (2019) sistematizam padrões nacionais; Neves et al. (2023) fornecem dados de projeto social e indicam prioridades para intervenção; e Voser et al. (2016) esclarecem diferenças por faixa etária e categoria. Em conjunto, formam um corpo de evidências que apoia recomendações práticas: priorizar atividades prazerosas e variadas, capacitar professores em práticas motivacionais, articular esporte escolar com políticas de saúde e monitorar a continuidade por meio de estudos longitudinais.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos revisados permite afirmar que os objetivos propostos neste trabalho foram alcançados. A literatura analisada converge para o estudo dos

fatores motivacionais na prática do futsal, com foco na faixa etária adolescente, e aponta que os motivos intrínsecos, como saúde, prazer e convivência social, são os principais responsáveis pela permanência dos jovens na modalidade.

Esses elementos funcionam como base para que a prática esportiva se consolide como um hábito saudável, desde que mantida de forma contínua ao longo do tempo. No contexto deste estudo, hábitos saudáveis envolvem um conjunto de comportamentos que contribuem para a qualidade de vida do adolescente, como a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado e redução de comportamentos de risco, conforme discutido no referencial teórico. Assim, quando o futsal favorece o prazer, a socialização, o movimento e o engajamento contínuo, ele atua diretamente na dimensão física e psicossocial desses hábitos, estimulando maior disposição, melhor percepção de saúde e bem-estar emocional.

Os resultados também mostram que a motivação não ocorre de forma isolada, mas depende diretamente do contexto pedagógico e da qualidade das relações sociais estabelecidas durante a prática. Dutra et al. (2020) evidenciam que os fatores motivacionais variam conforme o ambiente: enquanto em clubes predomina a busca por desempenho e competência desportiva, nas escolas e escolinhas prevalecem amizade e lazer. Já Cabeleira et al. (2019) reforçam o papel do professor ou treinador como mediador essencial para despertar e manter a motivação, ajustando o foco do ensino de acordo com o perfil e os interesses dos adolescentes. Assim, é possível afirmar que o futsal não apenas incentiva o movimento e a prática física, mas também atua como um instrumento educativo e social, capaz de fortalecer vínculos e promover disciplina.

Dessa forma, este estudo conclui que a prática do futsal funciona como agente motivador para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis na adolescência, desde que seja conduzido em ambientes pedagógicos que priorizem o prazer, a inclusão e o desenvolvimento humano.

No entanto, observa-se que a maioria dos estudos revisados adota delineamentos transversais e não mensura mudanças concretas em outros comportamentos, como alimentação, sono que possam justificar a adoção de hábitos saudáveis e melhora significativa na dimensão comportamental e emocional da qualidade de vida em adolescentes. Para melhor entendimento entre a relação motivação para o futsal e adoção de hábitos saudáveis, nesse estudo considerou-se apenas o que foi abordado no referencial teórico, com respaldo de autores respeitados.

Assim, recomenda-se que futuras pesquisas invistam em estudos longitudinais e intervenções práticas, capazes de avaliar de forma mais ampla os impactos do futsal sobre o estilo de vida dos adolescentes e a manutenção desses hábitos na vida adulta. Também seria importante que as futuras investigações considerassem a participação feminina, ainda pouco explorada nos estudos analisados, e a influência de fatores sociais, familiares e culturais sobre a motivação.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 1, janeiro-abril/2011.

BARROS, M. B. A.; ZANCHETTA, L. M., MOURA, E. C.; MALTA, D. C. (2008). Autoavaliação da saúde e fatores associados em adolescentes no município de São

Paulo, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, 33(1), e00096016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/ghLsBCYzvx8QqXnGSj7ZDVj>. Acesso em set. 2025.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas organizações**. 4ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 1997.

CABELEIRA, M. D. S.; DOBLER, G. H.; WISCH, E.; BIANCHI, V. Motivação a Prática do Futsal: Um Estudo com Adolescentes. In: **XX Jornada de Extensão, Salão do Conhecimento**. Ijuí: UNIJUÍ, 2019.

CARDOSO, E. A.; SOUZA NETO, G. J. de. Motivação para a prática do futsal na escola: uma revisão integrativa da literatura. **BIOMOTRIZ**, [S. l.], v. 18, n. 1, 2024. DOI: 10.33053/biomotriz.v18i1.1009. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/1009>. Acesso em: setembro de 2025.

CAMPOS, C. G. et al.. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, ago. 2019.

CARVALHO, S. D. L.; BARROS FILHO, A. A. A.; BARROS, M. B. A.; ASSUMPÇÃO, D. (2020). Qualidade da dieta segundo a autoavaliação de adolescentes: resultados do ISACamp-Nutri. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(11), 4451-4461. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n11/4451-4461/pt>. Acesso em set. 2025.

CASTRO, A. **Auto-motivação**. São Paulo: Campus, 1995.

CHIAVENATO, Idalberto. **Administração de recursos humanos**. São Paulo: Atlas, 1987.

COELHO, E.; MACHADO, J. M.; SCHUTZ, E. DOS S. F. Fatores motivacionais para a prática de futsal e futebol por crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 55, 24 mar. 2021. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1191>. Acesso em: nov. 2025.

COSTA, Marcos. **Esportes Coletivos: O Futsal no Contexto Escolar**. Campinas: Papyrus, 2015.

DUTRA, G. et al. Fatores Motivacionais de Crianças e Adolescentes Praticantes de Futsal em Ambientes com Diferentes Propostas de Ensino. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 11, n. 45, p. 483-489, 2020.

FERREIRA, Teresa Maria Santo. **Os fatores motivacionais na gestão da força de vendas e a sua influência no desempenho individual: estudo dos setores segurador e farmacêutico em Portugal**. Dissertação (Ciências Empresariais). Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2015.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. São Paulo: Phorte, 2005.

GONÇALVES, G. H. T. et al. Motivos à prática regular de futebol e futsal. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. v. 3, n. 2, novembro de 2015.
DOI:10.18316/2317-8582.15.1. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/284903753_Motivos_a_pratica_regular_de_futebol_e_futsal. Acesso em: nov. 2025.

LEAL, L. F. et al. A influência do futsal na formação de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física**, v. 18, n. 3, 2010.

MARANHÃO, T. A. A. (2022). Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes. **Acta Paulista de Enfermagem**, 35, eAPE03102. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/G7ZnDMVCkKq83V7qwtqzGJS>. Acesso em ag. 2025.

MATOS, Daniel Corrêa de. **Dicionário de Educação Física, Desporto e Saúde**. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rúbio, 2005.

MAXIMIANO, A. C. A. **Introdução à Administração**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MURRAY, Eduard. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NEVES, N. C. et al. Fatores motivacionais e diferenças presentes na prática do futsal entre jovens atletas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 28, n. 305, p. 74-85, 2023.

PACHECO, C. H. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos)**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), 2009. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/18833>. Acesso em: nov. 2025.

PAES, Roberto Rodrigues. **O Esporte e a Educação Física Escolar**. São Paulo: Cortez, 2001.

PALADINI, E. P. **Gestão da Qualidade: teoria e prática**. 3. Ed. São Paulo: Editora Atlas, 2012.

PINHO, S. T. de. **As aprendizagens das tomadas de decisão sobre o passe e a interceptação do futsal com base na percepção da coordenação interpessoal**. 2018. Tese (Doutorado em Pedagogia do Movimento Humano) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018.
doi:10.11606/T.39.2018.tde-19062018-113812. Acesso em: 2025-11-25.

PRIETO, R. N. et al. Motivação das Crianças e Adolescentes para a Prática do Futebol e Futsal no Brasil. **CPROV**, Porto Velho, v. 11, n. 2, 2019.

SCHAAB, Diego Matheus; BERLESE, Denise Bolzan; RENNERT, Jacinta Sidegum; SANFELICE, Gustavo Roesse. Qualidade de vida dos estudantes de 10 a 14 anos de Picada Café, Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Sustinere**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 538–561, 2024. DOI: 10.12957/sustinere.2024.59912. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/sustinere/article/view/59912>. Acesso em: set. 2025.

SCHERMERHORN JR. John R.; HUNT, James G.; OSBORN, Richard N. **Fundamentos de comportamento organizacional**. 2. ed. São Paulo: Bookman, 1999.

SILVA, R. L.; ANTES, A. **A importância das escolinhas de futebol no desenvolvimento de crianças**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1086/SILVA%2C%20Rog%C3%A9rio%20da%20Luz%3B%20ANTES%2C%20Ademir.pdf>. Acesso em: nov. 2025.

SILVA, S. R. et al. Motivação na educação física escolar: Teoria da Autodeterminação. **Caderno de Educação Física e Esporte**. v. 19, n. 1, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2021191.a25985>. Acesso em out. 2025.

SOUZA, J. F.; FERREIRA, L. A. O futsal como promotor de habilidades motoras. **Journal of Sports Science**, v. 27, n. 1, 2018.

SQUARCINI, C. F. R.; SILVA, R. B. DA; MOREL, M. Fatores motivacionais para praticar de futebol por adolescentes: um estudo de caso. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 11, n. 45, p. 455-461, 19 abr. 2020.

TANI, G.; BASSO, L.; CORRÊA, U. C. O ensino do esporte para crianças e jovens: considerações sobre uma fase do processo de desenvolvimento motor esquecida. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, abr. 2012.

TEIXEIRA, José; MELO, Carlos. **História do Futsal no Brasil: Origens e Evolução**. Brasília: UnB, 2017.

TENROLLER, S. **O Futsal na Escola**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

VOSER, R. C. et al. A motivação para prática do Futsal: Um estudo com atletas na faixa etária entre 13 e 18 anos. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Lajeado, v. 8, n. 29, p. 39-47, 2016.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2025, em sessão pública na Sala 307 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): **LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO**

Parecerista: **MARCOS PAULO DA SILVA COSTA**

Convidado(a): **MARCELO DE CASTRO SPADA RIBEIRO**

O(a) aluno(a): **PABLO JAVIER MAGUL**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**O FUTSAL COMO FATOR MOTIVACIONAL PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS
SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

Parecerista: Marcos Paulo da Silva Costa

Convidado(a): Marcelo de Castro Spada Ribeiro

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, PABLO JAVIER MAGUL estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado O FUTSAL COMO FATOR MOTIVACIONAL PARA A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 8 de dezembro de 2025.

Nome completo do autor: PABLO JAVIER MAGUL

Assinatura do(s) autor(es): PABLO JAVIER MAGUL

Nome completo do professor-orientador(a): LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO

Assinatura do professor-orientador: Luíza de Marilac Ribeiro Cardoso

Goiânia, 8 de dezembro de 2025.