

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO: APLICAÇÕES NO CONTEXTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE ADOLESCENTES

Maick da Silveira Viana

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Alexandro Andrade

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Thiago Sousa Matias

Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Resumo

Baseado na teoria da autodeterminação (TAD), este estudo objetivou verificar as relações das regulações motivacionais com a prática de exercícios físicos de estudantes adolescentes. Participaram do estudo 87 estudantes do ensino médio de ambos os sexos. Utilizou-se como instrumento o “Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2” e o “Questionário de Avaliação da Atividade Física para Adolescentes”. A prática de exercícios físicos esteve relacionada negativamente com a desmotivação e a regulação externa, e positivamente, com a regulação identificada e motivação intrínseca. Conclui-se que adolescentes com maior autodeterminação praticam mais exercícios físicos do que os com baixa autodeterminação.

Palavras-chave: Exercício – Motivação – Adolescente – Teoria da Autodeterminação

Introdução

A contribuição da prática de exercícios físicos¹ para a saúde e o bem-estar está bem documentada na atualidade. As pesquisas demonstram que a prática de tais atividades pode estar associada a benefícios físicos, psicológicos e sociais (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007). Um importante foco de estudos sobre essa temática está voltado para os adolescentes, pois um estilo de vida que englobe atividades físico-esportivas nessa fase de desenvolvimento contribui para que os mesmos comportamentos perdurem durante a vida adulta (AZEVEDO

¹Embora a prática de “atividades físicas”, num sentido mais amplo de movimento corporal, tenha relação com uma boa saúde, optou-se pela utilização da expressão “exercícios físicos” no decorrer do texto, por serem esses o objeto de estudo da presente pesquisa.

JÚNIOR et al., 2007; PERKINS et al., 2004).

Apesar dos benefícios da prática de exercícios físicos, o número de adolescentes inativos fisicamente tem aumentado (SEABRA et al., 2008), chegando a resultados de 94% de meninas e 85% de meninos sedentários no município de Niterói/RJ (SILVA; MALINA, 2000). Dados como esses confirmam a preocupação da comunidade científica ao considerar a inatividade física como um dos maiores problemas de saúde pública das sociedades modernas (SEABRA et al., 2008).

Considerando que a população reconhece os benefícios da prática de exercícios físicos (SIQUEIRA et al., 2009) e que grande parcela não os pratica com mínima frequência, constata-se a complexidade do tema. Nesse contexto, para a psicologia do esporte e do exercício, a motivação tem sido um dos principais temas pesquisados, tendo em sua essência o estudo das regulações motivacionais, que podem ser biológicas, cognitivas e sociais (RYAN; DECI, 2000). As investigações conduzidas nessa área têm como principal objetivo compreender os fatores sociais e intraindividuais que prejudicam ou facilitam a aderência à prática de exercícios físicos (BLANCHARD et al., 2007).

De maneira geral, a motivação tem sido tratada dicotomicamente em seus fatores intrínsecos e extrínsecos (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007). Embora seja coerente, tal dualização teórica tem levado algumas das pesquisas relacionadas à prática de exercícios físicos a se tornarem reducionistas, uma vez que não se aprofundam de maneira adequada no estudo da motivação (PETHERICK; WEIGAND, 2002).

Atualmente, tem se destacado, como uma abordagem mais detalhada para o estudo dos aspectos motivacionais que envolvem a prática de exercícios físicos, a teoria da autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985). A TAD se diferencia de outras teorias por abranger o grau em que a motivação é menos ou mais determinada pelo indivíduo (VIERLING, STANDAGE e TREASURE, 2007), considerando que a motivação extrínseca pode se manifestar de diferentes maneiras (DECI; RYAN, 2000). Tais variações são representadas por um modelo de estudo no qual a motivação é estabelecida em um continuum de autodeterminação.

Mais à esquerda do continuum está a desmotivação – que é um estado caracterizado pela falta de intenção. Nesse caso, a pessoa não percebe os motivos para o início ou continuidade da atividade (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Em seguida, estão as motivações extrínsecas, nas quais a regulação externa – comportamento motivado por ameaças, recompensas etc., tal como praticar um esporte por pressão familiar – e a regulação introjetada – pressões internas para realizar uma atividade, tal como sentir-se culpado por não realizar exercícios físicos – não são autodeterminadas. Já a regulação identificada – comportamento percebido como pessoalmente importante e útil, tal como praticar exercícios físicos visando melhorias na saúde – e a regulação integrada – comportamento compreendido como importante e coerente com outros aspectos pessoais, realizado com maior possibilidade de escolha, tal como praticar exercícios físicos para melhor qualidade de vida, mas sem um fim específico – apresentam componentes autodeterminados (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007).

À direita do continuum está a motivação intrínseca, processo caracterizado pela escolha pessoal, satisfação e prazer (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007), sendo que as regulações motivacionais são exclusivamente internas, não havendo um fim além da própria prática.

As pesquisas têm verificado que pessoas mais autodeterminadas para a prática de exercícios físicos e esportes apresentam maior aderência a essas atividades (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007; EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006; NTOUMANIS, 2005; WILSON; RODGERS, 2004). Esses resultados confirmam os pressupostos da TAD, que sugerem que as pessoas mais autodeterminadas estão mais propensas a se engajarem em determinados comportamentos do que aquelas com baixa autodeterminação (DECI; RYAN, 2000).

Entende-se que a TAD pode auxiliar na melhor compreensão dos motivos que levam os adolescentes a aderirem ou não às práticas de exercícios físicos, o que seria um facilitador para uma intervenção profissional mais efetiva. Considerando a necessidade de uma abordagem mais atual para um melhor entendimento das motivações de adolescentes para a prática de exercícios físicos, este estudo teve por objetivo verificar as relações das regulações motivacionais com a prática de exercícios físicos de estudantes adolescentes.

Método

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de tipo comparativo

e correlacional.

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina sob nº de referência 49/08. As normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos foram respeitadas.

Participantes

A escolha dos participantes se deu por conveniência. Participaram da pesquisa 87 adolescentes (49 meninos e 38 meninas) estudantes do ensino médio de uma escola da rede federal de educação tecnológica localizada na região da Grande Florianópolis/SC. A idade média dos participantes foi de $15,2 \pm 0,8$ anos, semelhante entre meninos e meninas: $15,0 \pm 0,8$ e $15,3 \pm 0,8$ anos respectivamente ($p > 0,05$).

Instrumentos

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário dividido em três partes: a) caracterização do participante; b) regulações motivacionais para a prática de exercícios físicos (motivação); e c) prática de exercícios físicos.

A caracterização dos participantes foi feita por meio de um questionário, contendo perguntas abertas e fechadas, elaborado especificamente para a pesquisa. Estatura e peso foram autorrelatados. Ao instrumento de caracterização foi incorporado o questionário de classificação socioeconômica Critério padrão de classificação econômica Brasil – 2008 (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2007).

A motivação dos participantes para o engajamento em exercícios físicos foi avaliada utilizando o “Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2” (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 2 – BREQ-2) (MARKLAND; TOBIN, 2004). Trata-se de um questionário largamente utilizado na literatura internacional sobre a TAD aplicada às atividades físico-esportivas, inclusive em estudos envolvendo adolescentes (MARKLAND; INGLEDEW, 2007).

O questionário é composto por 19 subescalas do tipo Likert com cinco opções de resposta (0= Não é verdade para mim; 4= Muitas ve-

zes é verdade para mim). São cinco os construtos avaliados: desmotivação – exemplo: Acho que o exercício é uma perda de tempo; regulação externa – exemplo: Faço exercícios porque outras pessoas dizem que devo fazer; regulação introjetada – exemplo: Sinto-me culpado/a quando não faço exercícios; regulação identificada – exemplo: Dou valor aos benefícios/vantagens dos exercícios; e motivação intrínseca – exemplo: Gosto das minhas sessões de exercícios. Utilizou-se também o índice de autodeterminação, que é o escore geral obtido pela seguinte fórmula: $(-3 \times \text{desmotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identificada}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$. O índice pode variar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

O BREQ-2 foi traduzido e validado para a língua portuguesa por Palmeira et al. (2007), em Portugal. Resultados satisfatórios foram encontrados, com valores do alfa de Cronbach variando entre 0,64 e 0,81 para os diferentes construtos. Apesar da semelhança da língua portuguesa em Portugal e no Brasil, uma tradução do instrumento foi realizada por especialista em língua portuguesa brasileira, o que demonstrou a necessidade de pequenas alterações no texto, sem influenciar sua estrutura. Questões referentes à clareza do instrumento foram incluídas no questionário, obtendo índices de clareza variando entre 0,84 e 1,00. Os resultados das consistências internas (alfa de Cronbach) são apresentados na análise descritiva dos resultados.

O questionário utilizado para a mensuração da quantidade de prática de exercícios físicos foi desenvolvido por Florindo et al. (2006). O Questionário de Avaliação da Atividade Física para Adolescentes é composto por 17 questões, divididas em dois blocos: bloco 1) esportes ou exercícios físicos (15 questões); e bloco 2) atividades físicas de locomoção para a escola (2 questões). Ele avalia a atividade física semanal nos blocos 1 e 2, e anual no bloco 1. Por exemplo, no bloco 1, com base na modalidade citada, multiplica-se a duração diária em minutos pela frequência semanal e pelos meses por ano de prática (minutos por dia $\times$ frequência semanal $\times$ 4 $\times$ meses por ano), obtendo-se resultados em minutos (min./ano).

Para a presente pesquisa, foram utilizados os escores anuais de prática, por terem obtido resultados mais confiáveis em sua validação e contabilizarem apenas os exercícios físicos, foco de interesse de estudo.

Procedimentos da coleta de dados

A coleta de dados ocorreu durante o horário de aula e na própria classe, tendo a participação de quatro pesquisadores, sendo dois mestrandos e dois acadêmicos de iniciação científica. Os envolvidos com a coleta tiveram treinamento específico para a aplicação dos instrumentos.

Os estudantes participantes foram devidamente informados sobre os objetivos do estudo, suas possíveis contribuições para a qualidade de vida dos adolescentes e de que forma poderiam participar da pesquisa. Previamente à distribuição dos questionários, os pesquisadores informaram aos adolescentes como deveriam preenchê-los, dando instruções para que os instrumentos fossem respondidos em silêncio, sem interferência de colegas e comunicaram aos alunos que, em caso de dúvida, poderia ser solicitado o auxílio de um pesquisador.

Todos os participantes estavam cientes de que a participação no estudo era voluntária.

Tratamento estatístico

Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial.

Para a estatística descritiva, utilizou-se análise exploratória dos dados para verificação da normalidade, por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov, distribuição das frequências, percentuais e análises das medianas, médias, mínimos e máximos.

Quanto à análise inferencial, foram utilizados testes de comparação e correlação. Considerando que os dados não se distribuíram normalmente, os testes utilizados para comparação foram o Mann-Whitney (comparação de dois grupos) e Kruskal-Wallis (comparação de mais de dois grupos), e a correlação de Spearman. Estabeleceu-se α de 0,05 como nível de significância ($p < 0,05$).

Resultados

Análise descritiva

No primeiro momento da análise são apresentadas as características da amostra investigada. Os estudantes adolescentes apresentaram peso médio de $58,5 \pm 11,5$ kg e altura de $168 \pm 9,0$ cm. A maior parte foi

representada por meninos, com idade entre 15 e 16 anos, e pertencentes às classes socioeconômicas B1 e B2 (tabela 1).

Tabela 1: Sexo, idade e classe socioeconômica (CS) dos estudantes adolescentes participantes (n° / %)

	Frequência	Percentual válido
Sexo		
Masculino	49	56,3
Feminino	38	43,7
Idade		
14	15	18,8
15	40	50,0
16	21	26,2
17	4	5,0
CS		
A2	7	8,6
B1	30	37,0
B2	32	39,6
C1	12	14,8

Os dados descritivos das variáveis centrais da pesquisa, regulações motivacionais, índice de autodeterminação e quantidade de exercícios físicos são apresentados na tabela 2. Verifica-se que as regulações mais externas – desmotivação, regulação externa e introjetada – apresentaram baixos índices entre os participantes, ao passo que as mais internas – regulação identificada e motivação intrínseca – obtiveram resultados superiores, resultando em elevado índice de autodeterminação. Os resultados do α de Cronbach demonstram a consistência interna da escala utilizada para avaliar as regulações motivacionais.

Tabela 2: Regulações motivacionais, índice de autodeterminação (IA) e minutos anuais de prática de exercício físicos (PEF) dos estudantes adolescentes participantes (Md / mín. / máx. / α de Cronbach)

Variável	Mediana	Mínimo	Máximo	α
Desmotivação	0	0	4	0,74
Regulação externa	0	0	4	0,74
Regulação introjetada	0,67	0	3	0,62
Regulação identificada	2,75	0	4	0,75
Motivação intrínseca	3,50	0	4	0,82
IA	12,71	-9,00	20,00	–
PEF (min./ano)	5.400	0	51.840	–

Relações entre as variáveis estudadas

Observando a relação entre as variáveis, verifica-se a tendência de que quanto mais autodeterminado é o estudante para a prática de exercícios físicos, maior a quantidade de prática dessas atividades. Enquanto a regulação externa e a desmotivação se relacionam negativamente com a quantidade de exercícios físicos, as regulações mais autodeterminadas, regulação identificada e motivação intrínseca, se relacionam positivamente (tabela 3).

Quanto às relações entre as diferentes regulações motivacionais (tabela 3), verifica-se que cada regulação se relacionou positivamente com os construtos mais próximos e negativamente com os mais distantes, representando um continuum. No que diz respeito às relações do índice de autodeterminação com as regulações motivacionais, os resultados são coerentes, pois a desmotivação e a regulação externa tiveram correlações negativas e a regulação identificada e a motivação intrínseca, correlações positivas com o índice.

Tabela 3: Correlação (p) entre as regulações motivacionais, índice de autodeterminação e minutos anuais de prática de exercício físicos (PEF) dos estudantes adolescentes participantes

Variável	1	2	3	4	5	6
(1) Desmotivação	–					
(2) Regulação externa	0,450***	–				
(3) Regulação introjetada	-0,105	0,242*	–			
(4) Regulação identificada	-0,333**	-0,315**	0,338**	–		
(5) Motivação intrínseca	-0,361**	-0,313**	0,210	0,696***	–	
(6) IA	-0,584***	-0,615***	0,041	0,773***	0,842***	–
(7) PEF (min./ano)	-0,411***	-0,261*	0,203	0,668***	0,477***	0,592***

* Correlação significativa ao nível de $p < 0,05$ (bicaudal)

** Correlação significativa ao nível de $p < 0,01$ (bicaudal)

*** Correlação significativa ao nível de $p < 0,001$ (bicaudal)

Meninos e meninas se diferenciaram em seus níveis de motivação intrínseca (tabela 4) e quantidade de exercícios físicos (tabela 5), sendo que os meninos foram mais motivados intrinsecamente e mais ativos. Os participantes de diferentes idades e classes socioeconômicas não se diferenciaram significativamente nas variáveis investigadas, embora sejam observadas algumas tendências nesses dados, como maior quantidade de exercícios físicos para os estudantes de maior idade e de classes socioeconômicas inferiores (tabela 5).

Tabela 4: Regulações motivacionais e índice de autodeterminação (IA) em função do sexo, idade e classificação socioeconômica (CS) dos estudantes adolescentes participantes (Md / mín.↔máx.)

	DE	REX	RIN	RID	MI	IA
	M _d mín.↔máx.	M _d mín.↔máx.	M _d mín.↔máx.	M _d mín.↔máx.	M _d mín.↔máx.	M _d mín.↔máx.
Sexo						
Mas.	0 0↔3	0 0↔2	0,67 0↔3	2,75 0↔4	3,50* 1↔4	15,08 -3↔20
Fem.	0,00 0↔4	0,25 0↔4	1,00 0↔3	2,50 0↔4	3,00* 0↔4	10,00 -9↔18
Idade						
14	0 0↔1	0 0↔2	0,67 0↔3	2,75 0↔4	3,50 3↔4	15,00 6↔17
15	0 0↔4	0 0↔4	0,67 0↔3	2,63 0↔4	3,50 0↔4	12,25 -9↔20
16	0 0↔1	0 0↔2	1,00 0↔2	2,50 0↔4	3,00 1↔4	11,59 -3↔18
17	0 0↔0	0 0↔0	0,34 0↔1	2,75 1↔4	3,50 1↔4	18,17 7↔20
CS						
A2	0 0↔0	0 0↔4	1,33 0↔2	2,50 0↔4	3,00 2↔4	10,13 0↔18
B1	0 0↔3	0,25 0↔3	0,67 0↔3	2,50 0↔4	3,50 0↔4	12,21 -3↔20
B2	0 0↔1	0 0↔2	0,67 0↔3	2,75 0↔4	3,50 0↔4	15,67 0↔18
C1	0 0↔4	0 0↔1	0,67 0↔2	3,13 0↔4	3,00 0↔4	15,00 -9↔18

Legenda: DE – desmotivação; REX – regulação externa; RIN – regulação introjetada; RID – regulação identificada; MI – motivação intrínseca.

* Diferença significativa entre os sexos ao nível de $p < 0,05$ / $U = 637,50$ (bicaudal).

Tabela 5: Minutos anuais de prática de exercício físicos (PEF) em função do sexo, idade e classificação socioeconômica (CS) dos estudantes adolescentes participantes (Md / mín. / máx.)

	PEF (minutos/ano)		
	Mediana	Mínimo	Máximo
Sexo			
Masculino	7.320*	0	46.800
Feminino	3.840*	0	51.840
Idade			
14	4.800	0	30.960
15	5.400	0	47.520
16	6.120	0	51.840
17	12.240	0	28.800
CS			
A2	4.800	1.800	16.080
B1	4.680	0	21.600
B2	6.660	0	47.520
C1	8.460	0	51.840

* Diferença significativa entre os sexos ao nível de $p < 0,05$ / $U = 630,50$ (bicaudal).

Discussão

Este estudo teve por objetivo verificar as relações das regulações motivacionais com a prática de exercícios físicos de estudantes adolescentes. Buscou-se aplicar à realidade brasileira uma nova abordagem sobre o estudo da motivação para a prática de exercícios físicos, apoiada na TAD. A maior parte dos estudos publicados no país sobre a temática foram escritos por autores portugueses e espanhóis que investigaram populações europeias (MURCIA et al., 2007; MURCIA; COLL, 2006; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Desta forma, apesar da importante colaboração para a divulgação da TAD no Brasil, esses estudos limitam-se à realidade de outros países.

De acordo com a TAD, existem variadas faces da motivação extrínseca, da menos a mais autodeterminada, o que reflete a medida na qual a regulação para um comportamento tornou-se internalizada e integrada, a ponto de o indivíduo acreditar ser autônomo na escolha de seus comportamentos (MARKLAND; INGLEDEW, 2007). As correlações verificadas entre as regulações motivacionais comprovaram os pressupostos que indicam haver um continuum de autodeterminação (RYAN; DECI, 2000), como verificado também por Fernandes et al. (2004) em estudo com estudantes adolescentes portugueses. Dentro do continuum, as variáveis se relacionam positivamente com os construtos mais próximos (ex.: motivação intrínseca x regulação identificada, $r=0,696$) e negativamente com os mais distantes (ex.: motivação intrínseca x regulação externa, $r=-0,313$). Tais relações mostram que, de maneira geral, quando as demandas externas para a prática de exercícios físicos são elevadas o prazer pela prática tende a ser menor, embora não seja possível estabelecer uma relação de causa-efeito com o método utilizado no presente estudo.

Os estudantes se mostraram autodeterminados para a prática de exercícios físicos, pois em geral apresentaram elevada motivação intrínseca e regulação identificada, e baixos índices para a desmotivação, regulação externa e introjetada. Esses resultados sugerem que os estudantes gostam de praticar exercícios físicos, percebem os benefícios desse tipo de prática e que fatores externos têm pouca influência sobre esse comportamento. O perfil de autodeterminação encontrado é semelhante ao apresentado por Murcia, Gimeno e Coll (2007b), o qual, segundo os autores, é mais positivo e está relacionado à maior orientação para a tarefa.

No estudo de Markland e Ingledew (2007), que investigou adolescentes ingleses também utilizando o BREQ-2, as regulações externas foram superiores e as internas inferiores às apresentadas no presente estudo, demonstrando maior autodeterminação para os estudantes adolescentes aqui investigados. Outro resultado discordante se deu na comparação entre os sexos. Enquanto o estudo inglês verificou diferença entre meninos e meninas apenas na regulação identificada, com resultados superiores para os meninos, o presente observou níveis superiores para os meninos na motivação intrínseca e índice de autodeterminação, evidenciando que, embora em construtos diferentes, em ambos estudos foram apresentadas motivações mais autônomas (regulação identificada, motivação intrínseca e índice de autodeterminação) para o sexo masculino.

Apesar desses resultados, a relação entre sexo e autodeterminação para a prática de exercícios físicos ainda não é clara, pois existem estudos como o de Murcia, Gimeno e Coll (2007a) que verificaram índices de autodeterminação mais elevados para as meninas ou, ainda, que não verificaram associação entre sexo e autodeterminação (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007). Ao analisar pesquisas realizadas com populações de idades variadas, Viana (2009) indica existir uma tendência para que meninos sejam mais autodeterminados do que as meninas durante a juventude, enquanto, na vida adulta, há evidências que as mulheres são mais autodeterminadas do que os homens. Destaca-se que, a fim de se estabelecer uma relação mais consistente dentro de nossa realidade, são necessários outros estudos envolvendo populações de brasileiros.

Ao comparar a quantidade de prática de exercícios de meninos e meninas, verificou-se que os meninos são mais ativos fisicamente. Esses dados corroboram outros estudos que evidenciam ser a população de adolescentes do sexo masculino mais ativa do que a do sexo feminino (VASQUES; LOPES, 2009; SILVA et al., 2008; SOUZA; DUARTE, 2005). Porém, ao considerar ambientes de atividades físicas específicas, essas diferenças podem não existir ou se inverterem, como observaram Del Duca et al. (2009), em estudo que mostrou serem as mulheres mais sedentárias do que os homens nos ambientes de lazer e trabalho, mas praticarem mais atividades físicas nas atividades domésticas. Assim, as diferenças entre os sexos não refletem apenas questões biológicas, mas também de ordem sociocultural.

Segundo Ryan e Deci (2000), a TAD tem sido capaz de identificar os distintos tipos de motivação, sendo que cada um tem diferentes

consequências para aderência, aprendizagem, desempenho e bem-estar. As relações positivas da quantidade de exercícios físicos com a regulação identificada ($r=0,668$), a motivação intrínseca ($r=0,477$) e o índice de autodeterminação ($r=0,592$), e negativa com a desmotivação ($r=-0,411$) e a regulação externa ($r=-0,261$) confirmam os pressupostos da TAD, corroborando estudos prévios que mostram estarem as pessoas mais autodeterminadas para a prática de exercícios físicos mais propensas a se engajar nessas atividades e nelas permanecer por maior período do que aquelas mais influenciadas por regulações externas (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006; WILSON; RODGERS, 2004; MULLAN; MARKLAND, 1997). Considerando as limitações dos estudos transversais, que apresentam evidências mas têm dificuldade no estabelecimento de relações de causa-efeito, sugere-se a realização de estudos longitudinais e experimentais que acompanhem a autodeterminação de praticantes de exercícios físicos nas diferentes fases de aderência, comparando indivíduos com diferentes perfis de autodeterminação, por exemplo.

Nossos resultados também concordam com estudos que têm demonstrado maior relação da prática de exercícios físicos com a regulação identificada do que com a motivação intrínseca (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007; EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006; WILSON; RODGERS, 2004). Esses achados sugerem que nem sempre o prazer pela prática de um exercício físico, relacionado à motivação intrínseca, é decisivo para a adesão, independentemente de outras regulações externas. Na sociedade atual, atividades prazerosas em alguns casos são deixadas em segundo plano em favor de obrigações escolares, profissionais, familiares etc. No caso dos adolescentes, essa questão é ainda mais problemática, tendo em vista o aumento de suas atribuições e a falta de experiência para lidar com as novas demandas. A existência de alguma regulação com componentes externos, como o caso da regulação identificada, pode fazer com que o exercício seja uma prioridade por questões relacionadas à saúde, qualidade de vida, socialização etc.

Na prática, considerando a TAD, os presentes resultados sugerem que para um adolescente aderir à prática de exercícios físicos é importante que tenha consciência de sua importância para a saúde, qualidade de vida etc. (regulação identificada), e/ou que a atividade seja realizada com prazer (motivação intrínseca), não representando uma obrigação para atingir uma recompensa ou escapar de punições, sejam

elas externas (regulação externa) ou internas (regulação introjetada). Isso tem fortes implicações pedagógicas para os profissionais de Educação Física que trabalham com adolescentes e para os pais que buscam incentivar essas práticas, entre as quais: a) não pressionar para que pratiquem alguma modalidade; b) deixar que escolham as atividades que percebem como mais prazerosas; c) conscientizá-los da importância das práticas físico-esportivas; e d) não instituir recompensas por bom desempenho ou vitórias, ou punições quando os resultados forem negativos.

Quanto à idade e à classificação socioeconômica, os grupos não se diferenciaram significativamente em suas regulações motivacionais e quantidade de exercícios físicos. Estudos com amostras ampliadas e que foquem especificamente em algumas dessas variáveis podem obter sucesso no estabelecimento de associações significativas entre elas, considerando que foi possível observar algumas tendências, como a maior quantidade de exercícios físicos para os estudantes de classes socioeconômicas inferiores, no presente estudo, o que pode estar relacionado à motivação diferenciada por parte das diferentes classes.

Conclusão

As regulações motivacionais mais internas estão relacionadas positivamente e as regulações mais externas relacionadas negativamente com a quantidade anual de exercícios físicos. Adolescentes mais autodeterminados praticam mais exercícios físicos do que os com baixa autodeterminação.

Agradecimentos

Os autores agradecem à colaboração da coordenação da escola envolvida no estudo e à participação voluntária dos estudantes.

Self-determination theory: applications in the context of physical exercise practices for adolescents

Abstract

Based on the Self-determination theory – SDT, this study aimed to verify the relationship between motivational regulation and physical exercise practices of students adolescent. Participants were 87 high school students from both genders. The Behavior Regulation in Exercise Questionnaire – 2 and the Physical Activity Evaluation for Adolescents Questionnaire were used as instruments. The exercise was related negatively with a motivation and external regulation, and positively with

identified regulation and intrinsic motivation. In conclusion, adolescents that were more self-determined had more physical exercise practice than adolescents with low self-determination.

Keywords: Exercise - Motivation - Adolescent - Self-Determination Theory

Teoría de la autodeterminación: aplicación en el contexto de la práctica de ejercicios físicos para adolescentes

Resumen

Con base en la teoría de la autodeterminación (TAD), este estudio se destinó a evaluar la relación de las regulaciones motivacionales con la práctica de ejercicios físicos en estudiantes adolescentes. Participaron 87 estudiantes, niños y niñas, de una escuela secundaria. Se utilizó como instrumento el “Cuestionario de Regulación del Comportamiento en el Ejercicio Físico – 2” y el “Cuestionario de Evaluación de la Actividad Física para Adolescentes”. El ejercicio físico ha sido correlacionado negativamente con la desmotivación y la regulación externa, y positivamente con la regulación identificada y la motivación intrínseca. Se concluye que los adolescentes con mayor autodeterminación hacen más ejercicios físicos que aquellos con baja autodeterminación.

Palabras clave: Ejercicio – Motivación – Adolescente – Teoría de la Autodeterminación

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). **Critério padrão de classificação econômica Brasil – 2008**. Disponível em: <http://www.abep.org/?usaritem=arquivos&iditem=23>. Acesso em: 27 maio 2008.

AZEVEDO JÚNIOR, M. R. et al. Continuidade na prática de atividade física da adolescência para a idade adulta: estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.

BLANCHARD, C. M. et al. Reciprocal Relationships Between Contextual and Situational Motivation in a Sport Setting. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 854-873, 2007.

BOICHÉ, J. C. S.; SARRAZIN, P. G. Self-Determination of Contextual Motivation, Inter-Context Dynamics and Adolescents' Patterns of Sport Participation Over Time. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 685-703, 2007.

BRICKELL, T. A.; CHATZISARANTIS, N. L. D. Using Self-Deter-

mination Theory to Examine the Motivational Correlates and Predictive Utility of Spontaneous Exercise Implementation Intentions. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, n. 8, p. 758-770, 2007.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior**. Nova York: Plenum, 1985.

_____; _____. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, Hove, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DEL DUCA, J. F. et al. Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 14, n. 2, p. 123-131, 2009.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. **Journal of Applied Social Psychology**, Malden, v. 36, n. 9, p. 2.240-2.265, 2006.

FERNANDES, H. et al. Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia, v. 4, n. 1-2, p. 67-89, 2004.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. “Continuum” de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 10, n. 3, p. 385-395, 2005.

FLORINDO, A. A. et al. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 5, p. 802-809, 2006.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The Relationships between Body Mass and Body Image and Relative Autonomy for Exercise among Adolescent Males and Females. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 836-853, 2007.

_____; TOBIN, V. A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 26, n. 2, p. 191-196, 2004.

MULLAN, E.; MARKLAND, D. Variations in Self-Determination

across the Stages of Change for Exercise in Adults. **Motivation and Emotion**, Nova York, v. 21, n. 4, p. 349-362, 1997.

MURCIA, J. A. M.; COLL, D. G. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p.05-09, 2006.

_____ et al. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e no desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 3, p. 140-146, 2007.

_____; GIMENO, E. C.; COLL, D. G. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. **Apuntes de Psicología**, Sevilla, v. 25, n. 1, p. 35-51, 2007a.

_____; _____. Young Athletes' Motivational Profiles. **Journal of Sports Science and Medicine**, Bursa, n. 6, p. 172-179, 2007b.

NTOUMANIS, N. A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. **Journal of Educational Psychology**, Washington, v. 97, n. 3, p. 444-453, 2005.

PALMEIRA, A. et al. Confirmatory Factor Analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire – Portuguese Version. In: EUROPEAN CONGRESS OF SPORT PSYCHOLOGY, 12. Halkidiki (Grécia), 2007. **Proceedings...** Halkidiki (Grécia), 4-9 Sept. 2007.

PERKINS, D. F. et al. Childhood and Adolescent Sports Participation as Predictors of Participation in Sports and Physical Fitness Activities during Young Adulthood. **Youth Society**, Thousand Oaks, v. 35, n. 4, p. 495-520, 2004.

PETHERICK, C. M.; WEIGAND, D. A. The Relationship of Dispositional Goal Orientations and Perceived Motivational Climates on Indices of Motivation in Male and Female Swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, n. 33, p. 218-237, 2002.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SEABRA, A. F. et al. Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

SILVA, K. S. et al. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 159-168, 2008.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 1.091-1.097, 2000.

SIQUEIRA, F. V. et al. Fatores considerados pela população como mais importantes para a manutenção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 6, p. 961-971, 2009.

SOUZA, G. S.; DUARTE, M. F. S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 2, p. 104-108, 2005.

VASQUES, D. G.; LOPES, A. S. Fatores associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 59-66, 2009.

VIANA, M. da S. V. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria da autodeterminação**. 2009. 139 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Florianópolis, 2009.

VIERLING, K. K.; STANDAGE, M.; TREASURE, D. C. Predicting Attitudes and Physical Activity in an “At-Risk” Minority Youth Sample: A Test of Self-Determination Theory. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 795-817, 2007.

WILSON, P. M.; RODGERS, W. M. The Relationship between Perceived Autonomy Support, Exercise Regulations and Behavioral Intentions in Women. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 5, n. 3, p. 229-242, 2004.

Recebido em: 20/02/2010

Revisado em: 01/04/2010

Aprovado em: 04/05/2010

Endereço para correspondência

efisica@gmail.com

Maick da Silveira Viana

Universidade do Estado de Santa Catarina

Centro de Ciências da Saúde e do Esporte

Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício

Rua Pascoal Simone - Coqueiros

CEP: 88080-350 - Florianópolis, SC - Brasil