



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



THIAGO NIKEL LEITE MACHADO

**MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E
SATISFAÇÃO COM A VIDA EM ADOLESCENTES**

CAMPINAS, 2017



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



THIAGO NIKEL LEITE MACHADO

MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Graduação da Faculdade de
Educação Física da Universidade Estadual
de Campinas para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À
REDAÇÃO FINAL DO TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO (GRADUAÇÃO)
DEFENDIDA POR THIAGO NIKEL LEITE
MACHADO E APROVADA PELA
COMISSÃO JULGADORA EM: ___/___/___.

Assinatura da orientadora

CAMPINAS, 2017

Agência(s) de fomento e n°(s) de processo(s): Não se aplica.

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocádio dos Santos Augusto - CRB 8/4991

Machado, Thiago Nickel, 1988-
M18m Motivação para a prática de atividade física e satisfação com a vida em
adolescentes / Thiago Nickel Leite Machado. – Campinas, SP : [s.n.], 2017.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Autodeterminação. 2. Motivação. 3. Atividades físicas. 4. Adolescentes. I.
Fernandes, Paula Teixeira. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de
Educação Física. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: Motivation for the practice of physical activity and
satisfaction with life in adolescents

Palavras-chave em inglês:

Self-determination

Motivation

Physical activities

Teenagers

Titulação: Bacharel

Banca examinadora:

João Guilherme Cren Chiminazzo

Data de entrega do trabalho definitivo: 06-11-2017

COMISSÃO JULGADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes
Orientadora

João Guilherme Cren Chiminazzo

MACHADO, Thiago N. L. **Motivação para a prática de atividade física e satisfação com a vida em adolescentes**. 2017. 39p. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

RESUMO

Com base na Teoria da Autodeterminação (Ryan; Deci, 1985), o presente estudo objetivou investigar as relações entre a motivação para a atividade física e a satisfação com a vida de adolescentes associadas aos efeitos do gênero e prática de atividade física. Realizou-se um estudo transversal de caráter descritivo com a participação de 98 adolescentes com 15 a 17 anos de idade, estudantes em escola privada no município de Jundiaí/SP, Brasil. Utilizou-se questionários sócio-demográficos, o BREQ-3 (Questionário de Regulação da Conduta no exercício físico – 3) e SWLS (Escala de Satisfação com a Vida). Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. Os resultados apontaram que os meninos estiveram mais ativos e autodeterminados para a prática de atividade física. Foram assinaladas diferenças nas regulações motivacionais entre os gêneros, as meninas apresentaram maior regulação externa, e menor frequência para regulação integrada e motivação intrínseca comparada aos meninos. Para ambos os gêneros, as regulações motivacionais mais autônomas se associaram positivamente para satisfação com a vida, de forma inversa, as regulações motivacionais mais controladas associaram-se negativamente. Nesta amostra não se identificou diferença na satisfação com vida entre praticantes e não praticantes de atividade física. Conclui-se que adolescentes mais autodeterminados praticam mais atividade física regularmente. Destacam-se ainda os fatores associados à motivação e a existência de diferenças entre meninas e meninos nas relações entre as variáveis investigadas.

Palavras-Chaves: Autodeterminação, motivação, atividades físicas, adolescentes.

MACHADO, Thiago N. L. **Motivation for the practice of physical activity and satisfaction with life in adolescents.** 2017. 39p. Monograph (Graduate in Physical Education) - School of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, 2017.

ABSTRACT

Based on the Self-Determination Theory (Ryan, Deci, 1985), this study aimed to investigate the relationship between motivation for physical activity and the life satisfaction of adolescents, associated with gender effects and exercise practice. A descriptive cross-sectional study was carried out with the participation of 98 adolescents aged 15 to 17, students in a private school in the city of Jundiaí / SP, Brazil. Socio-demographic questionnaires, BREQ-3 (Conduct Regulation Questionnaire in physical exercise - 3) and SWLS (Satisfaction with the Life Scale) were used to describe the data and descriptive and inferential statistics. The results indicated that boys were more active and self-determined for physical activity. Differences in motivational regulation between genders were noted, girls presented greater external regulation, and lower frequency for integrated regulation and intrinsic motivation compared to boys. For both genders, the most autonomous motivational regulations were positively associated with life satisfaction. Conversely, the most controlled motivational regulations were negatively associated. In this sample, no difference was identified in the assumption of life satisfaction between practitioners and non-practitioners of physical activity. It was concluded that the most self-determined adolescents practice more physical exercises regularly. It's also highlighted the factors associated with motivation and the existence of differences between girls and boys in the relationships among the variables which were investigated.

Key Words: self-determination, motivation, physical activities, teenagers.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Características da amostra segundo sexo e prática de atividade física.....	17
Tabela 2 - Estatística descritiva e coeficiente Alfa de Cronbach BREQ-3.....	17
Tabela 3 - Estatística descritiva por prática de atividade física BREQ-3.....	18
Tabela 4 - Estatística descritiva por sexo BREQ-3.....	19
Tabela 5 - Estatística descritiva por sexo SWLS.....	19
Tabela 6 - Correlações bivariadas entre fatores do BREQ-3 e SWLS.....	20

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AF	Atividade Física
AMOT	Amotivação
FEF	Faculdade de Educação Física
IAD	Índice de Autodeterminação
MOTI	Motivação intrínseca
REEX	Motivação extrínseca de regulação externa
REID	Motivação extrínseca de regulação identificada
REIG	Motivação extrínseca de regulação integrada
REIJ	Motivação extrínseca de regulação introjetada
TAD	Teoria da Autodeterminação
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 OBJETIVO	13
3 MÉTODOS.....	14
3.1 Participantes	14
3.2 Instrumentos	14
3.3 Procedimentos	15
3.4 Análise de dados.....	16
4 RESULTADOS	17
5 DISCUSSÃO.....	22
6 CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS	27
ANEXOS.....	30

1 INTRODUÇÃO

O aumento dos níveis de sedentarismo e obesidade na infância e adolescência é apontado como um dos maiores problemas de saúde pública do século 21 (SILVA, MATIAS, VIANA, ANDRADE, 2012; OMS, 2012). Este aumento é reforçado pela tendência de queda dos níveis de atividade física praticada durante a adolescência (SALLIS, 2000; SEABRA, 2008; VALOIS et al., 2004).

A atividade física cumpre importante função para prevenção da obesidade na adolescência (GILLISON; STANDAGE; SKEVINGTON, 2006). Existem fortes evidências científicas de que a prática de atividade física está associada à prevenção de inúmeros eventos em saúde, especialmente àqueles que têm maior contribuição para a carga global de mortalidade, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e a obesidade (HASKELL et al., 2007).

Consistente aos benefícios biológicos derivados da prática regular de atividade física, um crescente corpo de estudos tem apresentado uma variedade de consequências positivas à saúde psicológica decorrentes da adoção de estilos de vida fisicamente mais ativos (FOX, 1999; VALOIS et al., 2004).

São citados pela literatura benefícios que incluem, desde a melhoria do bem-estar e maior satisfação com vida (WILSON, MACK, GRATAN, 2008), melhoria no controle sobre sintomas de ansiedade e depressão (BRUNET; SABISTON, 2009) melhoria do desempenho acadêmico e melhoria da autoimagem (FOX, 1999), até a redução dos níveis de consumo de cigarro, álcool e maconha (VALOIS et al., 2004).

Além do mais, estudos ratificam que estilos de vida adquiridos na infância e adolescência tendem a perdurar durante a idade adulta (AZEVEDO et al., 2007). Pensando nisso, é de grande interesse social compreender os diversos processos motivacionais que facilitam ou inibem a aderência e permanência dos adolescentes em programas de atividade física (GILLISON; STANDAGE; SKEVINGTON, 2006; (STANDAGE; DUDA; NTOUMANIS, 2003).

Diversas são as pesquisas na área da Psicologia que tem explorado os atributos vinculados aos componentes motivacionais que favoreçam as ações de incentivo para o início e permanência de atividades físicas (GUEDES; SOFIATI, 2015; PIZANI et al., 2016; SILVA et al., 2012).

Uma perspectiva teórica útil para compreensão dos vários problemas motivacionais no contexto da atividade física é a Teoria da Autodeterminação (TAD) (RYAN; DECI, 1985). Esta abordagem propõe distintos tipos de motivação, que se diferem não apenas pelo nível de motivação (“quantidade”), mas também pela sua origem e qualidade (RYAN; DECI, 2000). Por isso, sugere uma compreensão multidimensional da motivação e atribui à mesma diferentes tipos de regulações, que variam em acordo com o grau percebido de autodeterminação.

A taxionomia proposta por Ryan e Deci (2000), sistematiza a motivação em seis diferentes constructos, que formam um continuum, que varia da regulação controlada externamente para a regulação autônoma, a saber: amotivação (AMOT), regulação externa (REEX), regulação introjetada (REIJ), regulação identificada (REID), regulação integrada (REIG) e motivação intrínseca (MOTI).

Deste modo, o comportamento para atividade física pode ser expresso por uma série de razões, dado pela amotivação a atividade física não é praticada, pois não é atribuído valor para sua prática, e além do mais não reportará nenhuma satisfação pessoal (GUEDES; SOFIATI, 2015). Através da regulação externa, a atividade física será praticada em razão de recompensas externas ou obrigações impostas por outros a fim de evitar punições. Com a regulação introjetada, se inicia um processo de internalização, porém a prática de atividade física ocorre unicamente em razão de pressões internas, para evitar sentimentos de culpa, ansiedade ou pela manutenção da autoestima (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000). Na regulação identificada, o grau de internalização e autonomia crescem, a pessoa já aceita conscientemente que o comportamento será positivo para si, mas embora reconheça os benefícios da atividade física, é praticada unicamente pela sua consequência (motivo extrínseco). Sobretudo, temos com a regulação integrada a apreensão da atividade física como parte da identidade da pessoa e em consonância com seus valores pessoais e fazendo parte do seu estilo de vida (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000b).

A motivação intrínseca, em um dos extremos do continuum, se qualifica como a forma mais autodeterminada da motivação. A prática da atividade física é expressa pelo prazer e diversão inerentes pela experiência, ou seja, pela satisfação que a atividade oferece independente de sua consequência (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2000a).

Cabe ressaltar que esta taxionomia não implica em uma razão evolutiva para motivação, de outro modo, não existe uma progressão obrigatória entre seus

constructos. Ademais, a descrição das diferentes regulações é melhor compreendida como preditores mutuamente correlacionados (RYAN; DECI, 2000a, 2000b).

Notamos que as diferentes regulações para motivação refletem também um continuum de autonomia e controle, expresso através do grau de internalização das metas e dos valores associados à conduta para atividade física (CHEMOLLI, 2014).

Sabemos pela TAD que a compreensão da motivação humana requer a consideração das três necessidades psicológicas básicas: autonomia: tomar decisões, ter liberdade de escolha; competência: sentir-se eficaz e capaz de alcançar seus objetivos; relacionamento: sentir-se conectado e respeitado pelas outras pessoas (DECI; RYAN, 1985). Além do que, segundo Balaguer et al. (2008), acredita-se que à medida que os fatores sociais favoreçam a percepção de autonomia, competência e relacionamento desenvolverão formas mais autônomas e autodeterminadas de motivação favorecendo a qualidade das relações sociais e bem-estar.

Diversos estudos têm comprovado que pessoas mais autodeterminadas praticam mais atividade física quando comparados com as de menor autodeterminação (EDMUNDS et al., 2006; NTOUMANIS, 2005; WILSON; RODGERS, 2004; FERNÁNDEZ et al., 2004). Alinhado com os trabalhos anteriores (SILVA et al., 2012), espera-se que pessoas mais autodeterminadas para atividade física estejam mais propensas a participarem destas atividades com menores chances de abandono (WILSON et al., 2008).

A apreciação subjetiva da qualidade de vida, denominada satisfação com a vida, indica como as pessoas se sentem e pensam sobre suas próprias vidas, e decorre de um julgamento consciente sobre as diversas áreas da vida em acordo com os próprios critérios da pessoa (DIENER, 1984).

Entretanto, são escassas as pesquisas dirigidas à satisfação com a vida para adolescentes no Brasil (BARROS et al. 2008). São poucos também os estudos que abordam a motivação para atividade física nesta fase da vida, que de acordo com Silva et al. (2000), necessitam ser ampliados e diversificados tanto em suas amostras como em suas equipes de pesquisa.

Conforme Bizarro (1997), coloca-se à compreensão a adolescência como um período caracterizado por mudanças radicais, rápidas e intensas, presentes nas diferentes esferas vida (física, cognitiva, social, moral e psicológica).

Estudar as relações entre a motivação experimentada pelos adolescentes para a prática de atividade física e a percepção de satisfação com a vida pode favorecer o

planejamento de modelos de intervenção mais adequados, que considerem as características do período da adolescência e o contexto social brasileiro. Para isso, é de fundamental importância compreender os fatores motivacionais dos adolescentes brasileiros. Neste contexto, buscou-se com esta pesquisa evidenciar as diferenças entre os sexos e também entre praticantes e não praticantes de atividade física, visando a obtenção de uma intervenção mais eficiente.

2 OBJETIVO

- Avaliar as relações entre a motivação para atividade física e a satisfação com a vida de adolescentes, associadas aos efeitos do gênero e prática de atividade física.

3 MÉTODOS

3.1 Participantes

Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo com a participação de adolescentes de ambos os sexos, com idade entre 15 a 17 anos, estudantes do Ensino Médio de uma escola privada na cidade de Jundiaí-SP. A amostra foi composta por 98 estudantes, com idade média de 16,16 anos ($\pm 0,78$), sendo 48 (49%) homens e 50 (51%) mulheres.

3.2 Instrumentos

Para caracterização da amostra, foram colhidos dados sócio-demográficos quanto ao sexo, à idade, histórico, frequência e intensidade de atividades físicas.

Questionário de Regulação da conduta no exercício físico-3 (BREQ-3)

Um dos instrumentos utilizados foi o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire - Version 3 (BREQ-3)* de Wilson (2006) citado por Guedes e Sofiati (2015), na sua versão traduzida e validada para o português por Guedes e Sofiati (2015). O questionário compõe 23 afirmações, precedidos pelo enunciado “*Por que você pratica exercício físico?*”, devendo o sujeito anotar o seu nível de concordância através de uma escala Likert de cinco pontos, sendo 0 “nada verdadeiro” e 4 “totalmente verdadeiro”. Com os resultados obtidos em cada uma das afirmações fica possível identificar, ordenar e dimensionar os seis estágios do continuum da autodeterminação, tais quais: amotivação - AMOT; motivação extrínseca de regulação externa - REEX; motivação extrínseca de regulação introjetada - REIJ; motivação extrínseca de regulação identificada - REID; motivação extrínseca de regulação integrada - REIG; e enfim motivação intrínseca - MOTI. O índice de autodeterminação (IAD) utilizado foi dimensionado através da seguinte fórmula $(MOTI + MOTI + MOTI + REIG + REIG + REID) - (REIJ + REEX + REEX + AMOT + AMOT + AMOT)$ e usou os valores obtidos através dos fatores do BREQ-3.

A escala original foi validada através de análise fatorial, e apresentou um coeficiente de confiabilidade adequado variando entre ($\alpha = 0,67$) para REID e ($\alpha = 0,87$) para MOTI (GUEDES; SOFIATI, 2015). No presente estudo, o coeficiente de confiabilidade anotou um resultado adequado de ($\alpha = 0,76$).

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

Este instrumento é original em inglês *Satisfaction with the life Scale* de Diener et al. (1985) e foi utilizado na sua versão traduzida e validada para o português por Zanon et al. (2014). O questionário tem cinco questões, precedidas pelo enunciado “*Quanto cada afirmação descreve sua situação pessoal...*” visa medir pelo componente cognitivo a satisfação global com a vida. Os sujeitos devem anotar o seu nível de concordância nos cinco itens usando uma escala Likert de 7 pontos, sendo 1 “*discordo fortemente*” e 7 “*concordo fortemente*”.

No presente estudo, o coeficiente de confiabilidade anotou um resultado adequado de ($\alpha = 0,86$).

Importante ressaltar que os instrumentos utilizados foram agrupados em um bloco para facilitar sua aplicação e estão apresentados neste trabalho no Anexo A.

3.3 Procedimentos

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual de Campinas (CAAE: 49120215.0.0000.5404 - aprovação nº 2.030.068) (Anexo B).

A providência inicial foi assegurar a Autorização para Coleta de Dados com a responsável pela unidade escolar. Após esta permissão ser confirmada, foi realizado o convite junto aos estudantes para participação na pesquisa. A cada visita foram esclarecidos tema, objetivos e instrumentos de coleta da pesquisa. Foi então agendada a data de aplicação dos questionários e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi preenchido pelos responsáveis do menor, autorizando sua participação.

A pesquisa foi aplicada coletivamente, no horário de aula, e respondida de forma individual, com a garantia que as respostas seriam confidenciais e que a qualquer

instante seria permitida sua desistência. Em mãos do TCLE, do aceite dos estudantes e sua assinatura no Termo de Assentimento para criança e adolescentes, foram entregues os questionários. As condições de aplicação foram às mesmas para todos os estudantes.

A duração da pesquisa levou aproximadamente trinta minutos em cada turma, estando o pesquisador presente para o esclarecimento de eventuais dúvidas. Por fim, o recolhimento foi executado individualmente, garantindo uma breve verificação de que nenhum item estava em branco ou preenchido incorretamente.

3.4 Análise de dados

Após serem coletados, os dados foram tabulados em planilha do Microsoft Excel® 2010 e aplicado estatística descritiva para ambos os questionários.

As perguntas que compõem cada constructo do BREQ-3 foram identificadas a partir do artigo de validação do questionário, produzido por Guedes e Sofiati (2015). Para calcular o resultado da média ponderada por constructo, foi realizada a soma das notas das perguntas que compõem o respectivo fator e dividido pelo número de itens de cada fator, e então produzidas às tabelas com os resultados obtidos.

Foi realizado teste de normalidade Shapiro-Wilk para identificar se os dados eram aderentes à curva normal. A partir do resultado desse teste ($<0,05$ tanto para o BREQ como para o SWLS), foi identificada a necessidade de realizar testes não paramétricos.

Assim, foi calculada a correlação de Spearman, com o intuito de identificar as correlações entre as variáveis que compõem cada valor. Foi realizado o teste de confiabilidade Alfa de Cronbach para os dois questionários.

Para identificar as diferenças de médias entre grupos, foi aplicado o teste de Mann-Whitney. Todas as análises foram realizadas no software R.

4 RESULTADOS

Foram avaliados 98 adolescentes, com idade média de 16,16 anos ($\pm 0,78$), sendo 48 (49%) homens e 50 (51%) mulheres.

A Tabela 1 resume a estatística descritiva da amostra analisada no estudo.

Tabela 1 - Características da amostra segundo sexo e prática de atividade física.

		Número absoluto (n=98)	Porcentagem (%)
Sexo	Feminino	50	51,0%
	Masculino	48	49,0%
Prática de AF	Sim	66	67,4%
	Não	32	32,6%

Verificou-se que, no sexo feminino, 56% declaram realizar atividade física, enquanto que para o sexo masculino, esse percentual foi de 79,2%. Essa diferença é estatisticamente significativa a um nível de significância de 0,05.

Apenas entre os praticantes, 59,2% dos adolescentes informaram realizar atividade física por até 3 vezes na semana, e 60,6% realizam atividade física com média intensidade. Os meninos assinalaram maior quantidade de sessões de atividade física por semana, entre eles 55,3% praticam atividade física por quatro ou mais vezes na semana, a maior frequência para as meninas foi de 2 a 3 vezes na semana com 57,1% no total.

Os resultados da Tabela 2 mostram as médias e desvio-padrão, obtidos pela amostra em cada um dos constructos do BREQ-3, e o resultado do teste de confiabilidade.

Tabela 2 - Estatística descritiva e coeficiente Alfa de Cronbach BREQ-3.

	Média	DP	Intervalo de Confiança (95%)	Alfa de Cronbach
MOTI	2,8	1,0	2,6 a 3,0	0,76
REIG	1,9	1,2	1,6 a 2,1	
REID	2,6	0,8	2,4 a 2,7	
REIJ	1,5	1,0	1,3 a 1,7	
REEX	1,1	1,0	0,9 a 1,2	
AMOT	0,4	0,5	0,3 a 0,5	

AMOT: amotivação; REEX: motivação extrínseca de regulação externa; REIJ: motivação extrínseca de regulação introjetada; REID: motivação extrínseca de regulação identificada; REIG: motivação extrínseca de regulação integrada; MOTI: motivação intrínseca.

Em relação às regulações motivacionais, a amostra assinalou médias mais elevadas para as regulações mais autônomas e autodeterminadas, ordenadas da seguinte forma MOTI, REID e REIG. Regulações mais controladas somaram escore menor, o constructo AMOT apresentou a menor média.

Para o BREQ-3 de forma integral, o alfa de confiabilidade obtido foi de ($\alpha = 0,76$), considerado bom.

A Tabela 3 e 4 apresentam resultados das regulações motivacionais através das variáveis de prática de atividade física e sexo.

Tabela 3 - Estatística descritiva por prática de atividade física BREQ-3.

	Sim	Não	Valor de p
MOTI	3,3 ($\pm 0,8$)	1,8 ($\pm 0,7$)	0,000*
REIG	2,3 ($\pm 1,1$)	0,9 ($\pm 0,7$)	0,000*
REID	2,8 ($\pm 0,7$)	2,1 ($\pm 0,7$)	0,000*
REIJ	1,7 ($\pm 1,0$)	1,2 ($\pm 1,0$)	0,063
REEX	0,8 ($\pm 0,9$)	1,5 ($\pm 0,9$)	0,001*
AMOT	0,4 ($\pm 0,5$)	0,5 ($\pm 0,6$)	0,336

AMOT: amotivação; REEX: motivação extrínseca de regulação externa; REIJ: motivação extrínseca de regulação introjetada; REID: motivação extrínseca de regulação identificada; REIG: motivação extrínseca de regulação integrada; MOTI: motivação intrínseca; Nota: * $p < .05$.

Em relação às regulações motivacionais entre praticantes e não praticantes de atividade física, foram encontradas diferenças estatisticamente significativa em todos os constructos motivacionais mais autônomos (MOTI, REIG e REID), e também na motivação extrínseca com regulação externa (REEX).

Entre os praticantes a amostra assinalou médias mais elevadas em todas as regulações mais autodeterminadas, que estiveram ordenadas na seguinte sequencia MOTI, REID e REIG. Para o grupo de não praticantes de atividade física os escores para REEX e AMOT foram superiores aos praticantes, o constructo mais pontuado entre os não praticantes foi o da motivação extrínseca com regulação identificada (REID).

Tabela 4 - Estatística descritiva por sexo BREQ-3.

	Meninas	Meninos	Valor de p
MOTI	2,5 ($\pm 1,1$)	3,1 ($\pm 0,9$)	0,013*
REIG	1,5 ($\pm 1,1$)	2,2 ($\pm 1,1$)	0,002*
REID	2,5 ($\pm 0,7$)	2,6 ($\pm 0,8$)	0,545
REIJ	1,6 ($\pm 1,0$)	1,4 ($\pm 1,0$)	0,287
REEX	1,3 ($\pm 1,1$)	0,8 ($\pm 0,7$)	0,017*
AMOT	0,5 ($\pm 0,6$)	0,4 ($\pm 0,4$)	0,138

AMOT: amotivação; REEX: motivação extrínseca de regulação externa; REIJ: motivação extrínseca de regulação introjetada; REID: motivação extrínseca de regulação identificada; REIG: motivação extrínseca de regulação integrada; MOTI: motivação intrínseca; *Nota: * p < .05.*

Pela comparação das regulações motivacionais entre meninos e meninas, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos seguintes constructos MOTI, REIG e REEX.

Os meninos somaram médias mais elevadas em todas as regulações motivacionais mais autodeterminadas, que estiveram ordenadas na sequência MOTI, REID e REIG. Para as meninas as regulações motivacionais de maior influência foram ordenadas em REID, MOTI e REIJ.

Para todas as regulações motivacionais mais controladas as meninas somaram escore maior que os meninos, em especial na REEX, que indicou diferença estatisticamente significativa a um nível de significância de 0,05.

As médias e desvio padrão da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) são apresentados na Tabela 5 sendo que não houve diferença estatística entre sexo para assunção da satisfação com a vida ($p < 0,05$). Para o SWLS, o coeficiente de confiabilidade obtido foi de ($\alpha = 0,86$).

Tabela 5 - Estatística descritiva por sexo SWLS.

SWLS	Média	DP
Meninas	4,20	1,66
Meninos	4,66	1,37
Total	4,42	1,91

A análise da amostra não identificou diferença nos níveis de satisfação com a vida entre praticantes e não praticantes de atividade física. Tampouco foram anotadas mudanças nestes níveis devido ao número de sessões de atividade física na semana.

A correlação entre a satisfação com a vida e as regulações motivacionais está expressa na Tabela 6. Verifica-se que a motivação extrínseca com regulação integrada (REIG) foi o maior preditor positivo para satisfação com a vida, junto com as outras regulações mais autônomas (MOTI e REID) ainda que em menor intensidade. De modo inverso, anotou-se que a regulação externa e a própria amotivação foram preditores negativos para satisfação com a vida. Não houve correlação com o fator REIJ.

Tabela 6 - Correlações bivariadas entre fatores do BREQ-3 e SWLS

	SWLS	MOTI	REIG	REID	REIJ	REEX	AMOT
SWLS	1,00						
MOTI	0,35	1,00					
REIG	0,51	0,75	1,00				
REID	0,32	0,64	0,67	1,00			
REIJ	0,01	0,26	0,25	0,44	1,00		
REEX	-0,29	-0,46	-0,38	-0,09	0,16	1,00	
AMOT	-0,11	-0,38	-0,24	-0,19	-0,18	0,29	1,00

AMOT: amotivação; REEX: motivação extrínseca de regulação externa; REIJ: motivação extrínseca de regulação introjetada; REID: motivação extrínseca de regulação identificada; REIG: motivação extrínseca de regulação integrada; MOTI: motivação intrínseca.

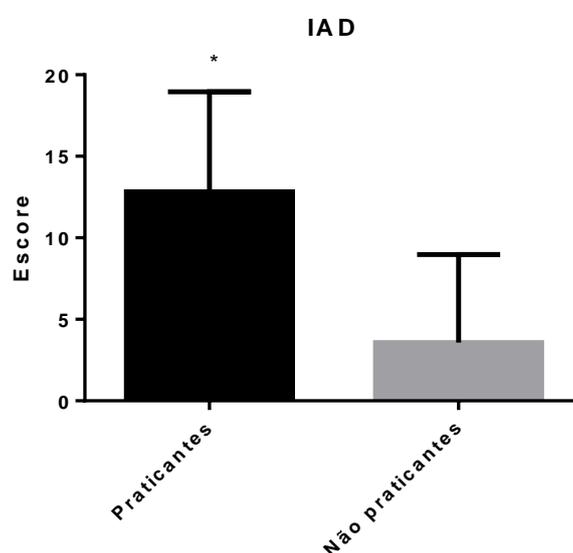


Figura 1. IAD entre praticantes e não praticantes de atividade física do estudo.

No que tange ao índice de autodeterminação (IAD), a Figura 1 compara a motivação entre praticantes e não praticantes de atividade física e sinaliza diferença estatisticamente significativa a um nível de significância de 0,05.

Pela variável sexo, o cálculo do índice de autodeterminação para os meninos foi maior e totalizou o valor de 12,32 ($\pm 5,85$), enquanto para as meninas a soma foi de 7,28 ($\pm 7,71$).

5 DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo avaliar a motivação para atividade física em conjunto com a percepção subjetiva de satisfação com vida e então, buscar relações entre o efeito do sexo e a prática de atividade física em uma amostra de adolescentes estudantes de uma escola privada de Jundiaí/SP.

Começamos confirmando a tendência já expressa em pesquisas anteriores (VIANA, 2010; SILVA, 2012; GILLISON et al. 2006) comprovando que os meninos apresentaram-se mais ativos e autodeterminados para a prática de atividade física durante a adolescência, quando comparados às meninas.

Diferentes pesquisas têm estudado a relação da atividade física com fatores sociais e mediadores psicológicos (BLANCHARD; MASK; VALLERAND; SABLONNIE, 2007; STANDADE; DUDA; NTOUMANIS, 2003). No contexto desta pesquisa, faremos uso destas evidências para facilitar a compreensão dos resultados reunidos na amostra estudada.

Fortemente reportada pela literatura (BALAGUER; CASTILLO, 2008), temos a compreensão de que a satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento são positivamente associadas com as formas mais autodeterminadas de motivação e ao comportamento frente à atividade física (EDMUNDS et al., 2006).

No estudo experimental desenvolvido por Balaguer e Castillo (2008) assumiram que a percepção de autonomia é o preditor mais forte para que se consiga níveis de motivação mais autodeterminados. Além disso, pessoas mais motivadas reportaram maior autoestima e maior satisfação com a vida.

De modo contrário, a revisão capitaneada por Wilson et al. (2008) indicou que a necessidade psicológica básica de competência foi a que mais contribuiu para a explicação da variância do comportamento de adesão, e também foi a que mais fortemente discriminava praticantes de não praticantes de atividade física.

Neste estudo, apresentamos na Tabela 2 a estatística descritiva de toda a amostra. Os valores demonstraram similaridade aos obtidos na pesquisa conduzida por Guedes e Sofiati (2015) e aplicada a adultos brasileiros, os valores de média encontrados variaram de 0,83 a 3,22, com desvios-padrão entre 0,61 e 1,04, enquanto no presente estudo a variação foi de 0,4 a 2,8 com desvios-padrão entre 0,5 e 1,2. Uma

comparação entre as duas amostras indica uma hipótese de que, para os adolescentes deste estudo, a motivação extrínseca com regulação identificada atue com peso maior para envolvimento em atividade física.

As Tabelas 3 e 4 agregam importantes informações que se referem às variáveis sexo e prática de atividade física. Apontada como a regulação mais autodeterminada, a motivação intrínseca foi mais presente para os meninos, como também para os praticantes de atividade física. Tal comportamento traz argumentos favoráveis à literatura, sugerindo que os meninos sentem mais prazer ao praticar atividade física (NTOUMANIS, 2005), como também ocupam mais tempo com atividade física no tempo de lazer (GILLISON; STANDAGE; SKEVINGTON, 2006).

A regulação integrada compartilha muitas das características da motivação intrínseca, e a atividade física já demonstra pertencer ao estilo de vida da pessoa (RYAN; DECI, 2000). Como esperado, os praticantes de atividade física tiveram altos valores para este fator, enquanto na distinção entre sexo os meninos repetiram o comportamento presente na motivação intrínseca.

Dentre as regulações mais autônomas, a regulação identificada foi uma única que não apresentou diferença entre os sexos. Todavia foram assinaladas diferenças entre praticantes e não praticantes de atividade física. Assim, mesmo aqueles que não têm o hábito de se exercitar, apresentaram média considerável neste constructo e hipoteticamente parecem reconhecer razões pelas quais deveriam praticar atividade física.

Considerações possíveis dadas pela análise dos resultados do BREQ-3 mostram que as meninas somaram maiores escores em regulações motivacionais menos autodeterminadas, como a REIJ e REEX. Apesar disso, na pesquisa de Silva et al. (2012), a regulação introjetada esteve positivamente relacionada com a quantidade de atividade física praticada por elas. Essa informação é valiosa ao esclarecer que as pressões internas são importantes para a participação e aderência das meninas em programas de atividade física, mesmo que o comportamento seja realizado devido a sua consequência (SILVA et al., 2012).

Enquanto isso, Gillison et al. (2009) observou que a regulação introjetada para meninas estava relacionada à internalização causada por preocupações relacionadas à saúde, diferentemente dos meninos, que tem associada a regulação introjetada ao medo de reprovação social.

Os valores obtidos para o fator REEX neste estudo foram ligeiramente mais elevados se comparados aos apresentados por Silva et al. (2012), especialmente para as meninas. Entretanto, apesar desta regulação ser negativamente relacionada com a prática de atividade física entre os meninos, para as meninas o senso de obrigação impresso por esta forma de motivação pode ser decisivo para seu envolvimento em programas de atividade física (SILVA, 2012).

Em resumo, meninos somaram maiores escores para os constructos mais autônomos, como também escores reduzidos para regulações mais controladas se comparados às meninas. De modo que as meninas mediram maior escore na regulação externa, e menores para regulação integrada e motivação intrínseca, destaca-se ainda a regulação introjetada como um fator de maior influência para as meninas.

Dada esta razão e ratificado pelo cálculo do índice de autodeterminação, afirma-se que os meninos da amostra são mais autodeterminados para a prática de atividade física. Este comportamento esteve reportado na literatura de forma muito similar por Gillison et al. (2006), pois meninas reportaram maior motivação extrínseca para prática de atividade física e menor frequência para motivação intrínseca.

Os resultados obtidos através da escala subjetiva de satisfação com a vida reportaram um escore médio de 4,66 para os meninos e 4,20 para as meninas. Este resultado é comum em países economicamente desenvolvidos e costuma indicar que apesar das pessoas estarem satisfeitas com suas vidas, há alguma área de suas vidas que solicitam melhorias (DIENER, 2006). Neste estudo, a satisfação com a vida não demonstrou diferença estatisticamente significativa entre os sexos, apesar da ligeira vantagem observada para os meninos. Também não foi observada diferença entre os grupos de praticantes e não praticantes de atividade física.

Na tabela 6, foram apresentadas as correlações entre as variáveis do estudo, sendo que a correlação entre os constructos do BREQ-3 apresentaram comportamento similar ao de pesquisas anteriores (SILVA, 2012; GUEDES, 2015). Nota-se que as regulações se relacionaram mais positivamente entre os constructos próximos, e negativamente para os constructos mais distantes, ratificando a defesa para um continuum da motivação (RYAN; DECI, 1985).

Consideramos essa compreensão importante, pois permite que futuros profissionais da área tenham uma maneira de acompanhar longitudinalmente o trabalho desenvolvido, e até mesmo verificar se houve mudança na percepção da pessoa/grupo na sua relação com a atividade física.

Limitações para a pesquisa são derivadas da aplicação dos questionários como instrumento para coleta de dados, informações como participação e frequência de atividade física são autorrelatados, no entanto, este é o procedimento mais viável e comum neste tipo de pesquisa. Outras limitações incidem pelo número de participantes da amostra, por não ser aleatória, e que pode não ser representativa para a população delimitada (GUEDES, SOFIATI, 2015). Os resultados dos testes de confiabilidade obtidos pelo BREQ-3 nesta pesquisa foram discretamente mais baixos quando comparados aos encontrados por Guedes e Sofiati (2015), o que pode representar um menor equilíbrio entre os constructos do questionário.

6 CONCLUSÃO

Face aos resultados apresentados e a discussão com a literatura, consideramos que foi grande a participação dos adolescentes em práticas de atividade física, estando na contramão assinalada pela literatura que tende ao aumento do sedentarismo na adolescência. Todavia é necessário assinalar que a amostra foi composta por estudantes de escola privada e que possuem condições socioeconômicas mais favoráveis que a população em geral.

De modo geral, os adolescentes mostraram-se autodeterminados para a prática de atividade física. Contudo, na comparação entre os sexos, observou-se que os meninos somaram maior participação e frequência semanal de atividades físicas. Os meninos obtiveram maiores níveis motivação intrínseca e regulação identificada, encontrando-se mais autodeterminados para a prática de atividade física.

As correlações bivariadas existentes entre as regulações motivacionais comprovaram a existência de um continuum de autodeterminação. Para ambos os sexos, as regulações motivacionais mais autônomas associaram-se positivamente com satisfação com a vida, e de forma inversa as regulações motivacionais mais controladas associaram-se negativamente. Nesta amostra não se identificou diferença na satisfação com vida entre praticantes e não praticantes de atividade física.

Além de tudo, é interessante salientar as diferenças existentes entre meninos e meninas e praticantes e não praticantes de atividade física em relação às variáveis investigadas, visto que nem sempre será possível atuar sob a qualidade da motivação intrínseca para promover hábito da atividade física. Tais diferenças devem ser consideradas para o planejamento de intervenções mais adequadas a cada grupo, otimizando desse modo às possibilidades de adesão e permanência para a prática de atividade física.

Por último, e parafraseando Deci em uma das suas palestras, para nós educadores físicos não cabe nos questionar sobre como motivar outra pessoa para prática de atividade física, pelo contrário, devemos experimentar refletir em como podemos criar as condições para que cada pessoa possa motivá-las elas mesmas.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO M.R; ARAÚJO C.L; SILVA M.C; HALLAL P.C. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Rev Saude Publ** 41:69-75; 2007.
- BALAGUER, I; CASTILLO, I. Apoyo a La Autonomía, Satisfacción de Las Necesidades, Motivación Y Bienestar em Deportistas de Competición: Un análisis de la Teoría de LA, **Rev de Psicología del Deporte** v.17, 123-139, 2008.
- BARROS, L.. Quality of life assessment for adolescents : a literature review. **J Bras Psiquiatr.** 57(3):212-217, 2008.
- BIZARRO, L. O bem-estar psicológico durante a adolescência. **Tese de doutorado inédita.** Clínica da Faculdade de Psicologia, Lisboa.1999.
- BLANCHARD, M; MASK, L; VALLERAND, R. J; SABLONNIE, R. DE. Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. **Psychology of Sport and Exercise** 8, 854–873, 2007. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.03.004>
- BRUNET, J; SABISTON, C. M. Social physique anxiety and physical activity : A self-determination theory perspective. **Psychology of Sport & Exercise**, 10(3), 329–335, 2009. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.002>
- CHEMOLLI, E. Evidence Against the Continuum Structure Underlying Motivation Measures Derived From Self-Determination Theory, 26(2), 575–585, 2014. <https://doi.org/10.1037/a0036212>
- DECI, E. L; RYAN, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: Plenum, 1985.
- DECI, E. L; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, 11, 227-268, 2000.
- DIENER, E. (n.d.). Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale, 6–7. 2006.
- DIENER, E. D; EMMONS, R. A; GRIFFIN, S. The Satisfaction With Life Scale. 1985. [doi:10.1590/S0102-311X2008000400002](https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002)
- EDMUNDS, J; NTOUMANIS, N; DUDA, J. L.A test of self-determination theory in the exercise domain. **Journal of Applied Social Psychology**, 36, 2240–2265, 2006.
- FERNANDES, H. M; VASCONCELOS-RAPOSO, J; LÁZARO, J. P; DOSIL, J. Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 4(1/2), 67-89, 2004.

- FOX, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. **Public Health Nutrition**: v.2, 411–418, 1999.
- GILLISON, F. B; STANDAGE, M; SKEVINGTON, S. M. Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. **Health Education Research**, 21(6), 836–847, 2006. <https://doi.org/10.1093/her/cyl139>
- GUEDES, D. P; SOFIATI, S. L. Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, Pelotas/RS; 20(4):397-412, Jul/2015.
- HASKELL et al. Physical Activity and Public Health: Update Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and American Heart Association. **Med Sci Sports Exerc**, v.39: 1423-1434, 2007.
- NTOUMANIS, N. A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. **Journal of Educational Psychology**, 97(3), 444-453, 2005. doi: 10.1037/0022-0663.97.3.444
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE d. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Physical Activity and Young People. Disponível em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html>. Acesso em: 9 de nov de 2012.
- PIZANI, J; BARBOSA, R. I. P; CARLOS, A; MIRANDA, M. DE. (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Rev Bras Ciênc Esporte**; 38(3) :259-266, 2016.
- RYAN, R. M; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations : Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v.25, 54–67, 2000a. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- RYAN, R. M; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, 55, 68-78, 2000b.
- SALLIS, J. F. Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 32(9), 1598-1600, 2000.
- SEABRA, A. F, et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**, 24(4), 721-736, 2008.
- SILVA, R. B; MATIAS, T. S; VIANA, M. S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, 8(2), 8–21, 2012.
- STANDAGE, M; DUDA, J. L; NTOUMANIS, N. A Model of Contextual Motivation in Physical Education : Using Constructs From Self-Determination and

Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. **Journal of Educational Psychology**, 95(1), 97–110. 2003. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>

VALOIS, R. F; ZULLIG, K. J; HUEBNER, E. S; DRANE, J. W. Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. **Journal of School Health**,v.74(2), 59–65, 2004.

VIANA, M. S., ANDRADE, A., & MATIAS, T. S. Teoria da autodeterminação: Aplicações no contexto da prática de exercícios físicos de adolescentes. **Pensar a Prática**, 13(2), 1-18, 2010.

WILSON, P. M; RODGERS, W. M. The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. **Psychology of Sport and Exercise**, 5(3), 229-242. 2004. doi: 10.1016/S1469- 0292(03)00003-7

WILSON, P. M; MACK, D. E; GRATTAN, K. P. Understanding Motivation for Exercise : A Self-Determination Theory Perspective. **Canadian Psychology**, 49(3), 250–256, 2008. <https://doi.org/10.1037/a0012762>

ZANON, C; BARDAGI, M. P; LAYOUS, K; HUTZ, C. S. Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of Measurement Noninvariance Across Brazil and US. **Soc Indic Res**, 119: 443–453, 2014.

ANEXOS

A. QUESTIONÁRIO PARA COLETA DE DADOS



Este questionário faz parte da coleta de uma pesquisa, que visa estudar vários aspectos relacionados à motivação para a prática de atividade física. É um documento completamente anônimo por isso pedimos a máxima sinceridade nas respostas. Não existe resposta certa ou errada. Responda de forma consciente e responsável cada questão.

Para cada item assinale apenas uma alternativa que indica o seu nível de concordância com essa resposta. Se você errar, não tem problema, apenas sinalize que a alternativa está errada e logo em seguida marque qual seria a opção correta.

Procure ler com atenção todos os itens, em caso de dúvida, pergunte ao professor.

Idade: _____ Sexo: feminino masculino Qual é a sua altura? _____

metros

Qual é o seu peso **atual**? _____ kg

Qual seria seu peso **ideal**?

_____ kg

A - Faça um círculo na melhor opção que representa sua situação atual:

1 - atualmente não faço exercício físico e não tenho intenção de começar a fazer nos próximo 6 meses.

2 - atualmente não faço exercício físico, mas estou pensando em começara fazer nos próximos 6 meses.

3 - Atualmente faço um pouco de exercício, mas não regularmente.

4 - Atualmente faço exercício e comecei a fazer há 6 meses.

5 - Atualmente faço exercício físico há mais de 6 meses.

B - Realiza alguma atividade física-desportiva?

Não

Sim Quantos dias na semana? _____ dias/semana

Com qual intensidade? Baixa Intensidade Média Intensidade Alta Intensidade

Por que você faz ou faria exercício físico?	Nada verdadeiro				Totalmente verdadeiro
1 - É importante para mim fazer exercício físico regularmente	0	2	2	3	4
2 - Não sei por que tenho que fazer exercício físico	0	1	2	3	4
3 - Acredito que o exercício físico é divertido	0	1	2	3	4
4 - Sinto-me culpado/a quando não faço exercício físico.	0	1	2	3	4
5 - Faço exercício físico porque combina com meus objetivos de vida.	0	1	2	3	4
6 - Porque outras pessoas dizem que devo fazer exercício físico.	0	1	2	3	4
7 - Valorizo os benefícios do exercício físico.	0	1	2	3	4
8 - Não vejo sentido em fazer exercício físico	0	1	2	3	4
9 - Gosto das minhas sessões de exercício físico.	0	1	2	3	4
10 - Sinto-me envergonhado/a quanto falto a uma sessão de exercício físico.	0	1	2	3	4
11 - Considero que o exercício físico faz parte de mim.	0	1	2	3	4
12 - Meus amigos/familiares dizem que devo fazer exercício físico.	0	1	2	3	4
13 - Penso que é importante fazer algum esforço para praticar exercício físico.	0	1	2	3	4
14 - Não sei por que tenho que me incomodar em fazer exercício físico.	0	1	2	3	4
15 - Acho que o exercício físico é uma atividade prazerosa	0	1	2	3	4
16 - Sinto-me fracassado (a) quando não faço exercício físico por algum tempo.	0	1	2	3	4
17 - Vejo o exercício físico como parte fundamental do que sou.	0	1	2	3	4
18 - Outras pessoas vão ficar insatisfeitas comigo se não fizer exercício físico.	0	1	2	3	4
19 - Sinto-me ansioso (a) se não fizer exercício físico regularmente.	0	1	2	3	4
20 - Acredito que fazer exercício físico é uma perda de tempo.	0	1	2	3	4
21 - Sinto-me bem e satisfeito (a) quando faço exercício físico.	0	1	2	3	4
22 - Considero que o exercício físico está de acordo com meus valores pessoais.	0	1	2	3	4
23 - Sinto-me pressionado (a) pelos meus amigos/família para fazer exercício físico.	0	1	2	3	4

BREQ 3

Quanto cada afirmação descreve a sua situação pessoal...	Discordo completamente						Concordo totalmente
1. A minha vida está próxima do meu ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2. Minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu estou satisfeito (a) com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.	1	2	3	4	5	6	7
5. Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5	6	7

SWLS

B - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: ANÁLISE LONGITUDINAL DOS FATORES PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS À ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

Pesquisador: PAULA TEIXEIRA FERNANDES

Área Temática:

Versão: 5

CAAE: 49120215.0.0000.5404

Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.030.068

Apresentação do Projeto:

Resumo: Estudos indicam que fatores psicossociais, como imagem corporal, autoestima, ansiedade podem ser determinantes importantes da atividade física, podendo influenciar comportamentos, pensamentos, sentimentos e motivação para o exercício físico. Muitas mudanças corporais ocorrem durante a adolescência e isto pode influenciar a motivação para a prática de atividade física. Assim, o objetivo deste projeto é avaliar os fatores psicossociais relacionados à prática de atividade física em adolescentes. Trata-se de um estudo longitudinal com duração de 3 anos e com aproximadamente 500 participantes de 10 a 14 anos. Será avaliado o índice de massa corporal - IMC, o estágio maturacional - TANNER, comportamento para o exercício - Leisure Time Exercise Questionnaire, ansiedade físico-social - SPAS, autoestima - EAE, realização de atividade física - TTM, satisfação com a aparência - SATAQ 3, atitude e condutas alimentares - CHEAT, necessidade psicológicas básicas satisfação - BPNES, necessidade psicológicas básicas frustração PNTS, necessidades psicológicas básicas BMPN, motivação do exercício físico BREQ 2, satisfação com a vida - SLS. Esperamos que os resultados mostrem a importância da percepção da imagem corporal para a promoção da atividade física entre adolescentes, evitando assim a diminuição do exercício no início do ensino secundário e promovendo maior aderência ao mesmo.

Endereço: Rua Tassáia Veira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo **CEP:** 13.083-897
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7157 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br



UNICAMP - CAMPUS
CAMPINAS



Continuação do Parecer: 2.030.068

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Avaliar os fatores psicossociais (motivação, ansiedade físico-social, satisfação com a vida, satisfação com a aparência, necessidades psicológicas básicas, autoestima, transtornos alimentares) relacionados à atividade física durante três anos em adolescentes. Objetivos Secundários: - Traduzir, adaptar e validar instrumentos de medidas que mensuram algumas variáveis a serem estudadas (motivação, ansiedade físico-social, satisfação com a vida, satisfação com a aparência, necessidades psicológicas básicas). - Identificar os fatores psicossociais operantes na adolescência (motivação, ansiedade físico-social, satisfação com a vida, satisfação com a aparência, necessidades psicológicas básicas, autoestima, transtornos alimentares). - Comparar a evolução destes fatores psicossociais dos adolescentes em 3 anos de projeto, relacionando com a prática de atividade física. - Comparar estes fatores psicossociais em meninos e meninas. - Comparar estes fatores psicossociais entre adolescentes ativos e não ativos.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Este projeto implica em prejuízos e riscos mínimos à saúde das pessoas envolvidas, já que os instrumentos utilizados para coleta de dados não são invasivos, sendo questionários e análise de estatística. Acredita-se não haver aspectos legais e de biossegurança que possam impedir a realização deste. Não há desconfortos ou riscos previsíveis ou passíveis de prevenção aos pesquisadores deste estudo. Benefícios: Os benefícios dessa pesquisa englobam descobertas e correlações quanto à compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes à prática de atividade física na adolescência, permitindo a futura implementação de estratégias de saúde física e psicossocial para minimizar o efeito catastrófico do sedentarismo em nossa sociedade.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Esta versão é resposta ao Parecer Consubstanciado CEP n. 2.021.727 de 19 de abril de 2017, no qual foram solicitadas as seguintes modificações:

1- Mudar a apresentação inicial do TCLE de forma a ser endereçado ao responsável e não ao participante.

RESPOSTA: modificação realizada

PENDÊNCIA RESOLVIDA.

2- Apresentar os questionários validados em português.

RESPOSTA: questionários apresentados.

PENDÊNCIA RESOLVIDA.

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-887
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fon.unicamp.br



UNICAMP - CAMPUS
CAMPINAS



Continuação do Parecer: 2.020.068

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Na primeira versão da emenda apresentou os seguintes documentos:

- 1- PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_879203_E1.pdf
- 2- Emenda_destaque.pdf
- 3- PROJETO_CEP_emenda.pdf
- 4- Emenda.pdf

Na segunda:

- 5- PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_879203_E1.pdf
- 6- Emenda_de_projeto_CEP_10abril.pdf
- 7- Carta_Resposta_10_4_CEP.pdf
- 8- FOLHA_JOAO_CEP_SET_2015.pdf

Nesta terceira:

- 9- PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_879203_E1.pdf
- 10- Carta_Resposta_19_4.pdf
- 11- TCLE_19_04.pdf

Recomendações:

Lembrar que, de acordo com a resolução CONEP 466/12:

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- a) apresentar o protocolo devidamente instruído ao CEP ou à CONEP, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa;
- b) elaborar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Conclusões ou Pendências e Lista de inadequações:

Projeto considerado aprovado.

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-887
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br



UNICAMP - CAMPUS
CAMPINAS



Continuação do Parecer: 3.000.068

Considerações Finais a critério do CEP:

- O participante da pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado (quando aplicável).
 - O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (quando aplicável).
 - O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuação, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.
 - O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.
 - Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial.
 - Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.
- Lembramos que segundo a Resolução 466/2012 , item XI.2 letra e, "cabe ao pesquisador apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento".

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo **CEP:** 13.083-887
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 **Fax:** (19)3521-7187 **E-mail:** cep@fcm.unicamp.br

-O pesquisador deve manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES BÁSICAS 879203 E1.pdf	24/04/2017 04:47:48		Aceito
Outros	Carta_Resposta_19_4.pdf	24/04/2017 04:45:39	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_19_04.pdf	24/04/2017 04:44:25	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Outros	Emenda_de_projeto_CEP_10abril.pdf	11/04/2017 04:15:30	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Outros	Carta_Resposta_10_4_CEP.pdf	11/04/2017 04:12:05	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_JOAO_CEP_SET_2015.pdf	11/04/2017 04:11:30	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Outros	Emenda_destaque.pdf	30/03/2017 11:51:12	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP_emenda.pdf	30/03/2017 11:48:16	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Outros	Emenda.pdf	09/03/2017 16:04:33	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Outros	Carta_Resposta_CEP.pdf	25/10/2015 01:01:22	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_ATUALIZADO.pdf	25/10/2015 01:00:34	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Assentimento.pdf	25/10/2015 01:00:25	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP.pdf	25/10/2015 00:59:35	João Guilherme Cren Chiminazzo	Aceito
Outros	PROJETO_JOAO_CARTA_ESCOLA.pdf	09/09/2015 09:37:14	PAULA TEIXEIRA FERNANDES	Aceito
TCLE / Termos de	PROJETO_JOAO_TCLE_MENORES_1	09/09/2015	PAULA TEIXEIRA	Aceito



Continuação de Parecer: 2.020.066

Assentimento / Justificativa de Ausência	ANOS.pdf	09:36:58	FERNANDES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP_JOAO_COMPLETO_S ET_2015.pdf	09/09/2015 09:36:22	PAULA TEIXEIRA FERNANDES	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINAS, 25 de Abril de 2017

Assinado por:
Renata Maria dos Santos Celeghini
(Coordenador)