



Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes

Motivational regulation of adolescents' leisure-time physical activity choices

AUTORES

Thiago Sousa Matias¹
Alexandro Andrade²
Julia Morais Manfrin¹

1 Universidade Federal de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

2 Universidade do Estado de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

CONTATO

Thiago Sousa Matias

thiago.matias@ufsc.br

Campus Universitário Reitor João David Ferreira Lima, Centro de Desportos, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

CEP: 88040-900.

DOI

10.12820/rbafs.24e0088



Este obra está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional

RESUMO

O objetivo desse estudo foi comparar as regulações motivacionais entre diferentes escolhas por AF no lazer em adolescentes e verificar se o volume anual de AF é diferente conforme essas escolhas. Tratou-se de um estudo transversal, de base populacional, com 2.757 adolescentes de 10 a 19 anos de idade. Questionários de AF habitual e motivação foram utilizados. Houve maior prevalência de adolescentes que escolheram a prática de esportes coletivos ($\approx 60\%$) como AF de lazer. A regulação intrínseca foi maior nos praticantes de esportes de aventura ($3,0 \pm 0,99$; $p < 0,001$; g de hedges = $0,55$), lutas ($2,90 \pm 1,13$; $p < 0,001$; g de hedges = $0,46$) e esportes coletivos ($2,66 \pm 1,14$; $p < 0,001$; g de hedges = $0,25$) comparados aos adolescentes que escolheram exercícios no lazer ($2,37 \pm 1,15$). O volume anual de AF foi maior para praticantes de esportes de aventura ($z = 1,51$, $p < 0,001$), quando comparado aos demais; e maior para os praticantes de lutas ($z = 0,76$), quando comparado aos de esportes coletivos ($z = 0,02$; $p = 0,02$) e exercícios ($z = -0,10$; $p < 0,001$). Em conclusão, as características motivacionais dos esportes de aventura e lutas podem ser observadas nas políticas e ações que visam estimular a prática de AF para jovens.

Palavras-chave: Motivação; Atividade motora; Exercício; Estudo transversal; Estudante.

ABSTRACT

The aim of the present study was to compare motivational regulations between different leisure-time physical activity (PA) choices in adolescents and to analyze whether the total amount of PA is different according to PA choices. A population-based cross-sectional study was performed and included 2,757 adolescent students aged between 10 and 19 years. Motivational regulations and PA were measured using validated questionnaires. Team sports were the most prevalent PA choice among the adolescents ($\approx 60\%$). Intrinsic regulation was higher for adventure sports (3.0 ± 0.99 ; $p < 0.001$; hedges' $g = 0.55$), combat sports (2.90 ± 1.13 ; $p < 0.001$; hedges' $g = 0.46$) and team sports (2.66 ± 1.14 ; $p < 0.001$; hedges' $g = 0.25$) compared to adolescents' exercise choice (2.37 ± 1.15). Time spent in PA was different between PA choices ($p < 0.001$); It was higher for adventure sports choice [(versus all others) (z -score = 1.51 , $p < 0.001$)] and combat sports (z -score = 0.76) versus team sports ($z = 0.02$; $p = 0.02$) and exercise ($z = -0.10$; $p < 0.001$). In conclusion, motivational characteristics of adventure and combat sports may need to be considerate to plan and tailor PA programs for adolescents.

Keywords: Motivation; Physical activity; Exercise; Adolescent; Student.

Introdução

As escolhas de atividades físicas (AF) no lazer de adolescentes passam por diversos condicionantes sociodemográficos, socioculturais e biológicos, bem como, por aspectos psicológicos^{1,2}, como a motivação³⁻⁵. Nesse contexto, um dos primeiros estudos sobre AF e motivação indicou que a participação em diferentes modalidades de AF podem estar associadas aos diferentes lócus motivacionais, com graus maiores ou menores de autonomia para a adoção e manutenção da prática de AF no lazer⁶.

Enquanto fenômeno, a AF praticada no contexto do lazer é aquela cujo sujeito realiza de forma intencional, com caráter não obrigatório, no tempo livre de obrigações. Exemplos delas são a participação em es-

portes individuais e coletivos, exercícios físicos organizados, jogos de rua e esportes de aventura⁷. Os motivos para a participação nas AF de lazer estão relacionados ao divertimento, aquisição de habilidades motoras e sociais, busca por desafios e os condicionantes da aptidão física e da estética⁶. Nesse sentido, as evidências recentes apontam para diferenças motivacionais conforme as razões para praticar e conforme grupos de AF⁷. É observado que as AF que respondem com maior grau de motivação intrínseca estão associadas com a manutenção da prática de AF⁷⁻⁹.

Estudos longitudinais mostram que adolescentes tendem a diminuir o número e o tempo que passam nas práticas de AF no lazer^{1,10}, o que torna um desafio

a promoção da AF nessa população^{1,4}. Ainda, observa-se que alguns tipos de AF podem naturalmente dar suporte às necessidades psicológicas básicas (NPB) e, por consequência, promovem regulações motivacionais intrínsecas como é o caso dos esportes coletivos⁶ e dos esportes de aventura^{3,11,12}. Nesse caso, as regulações mais intrínsecas mostram-se importantes, por melhorar as experiências e aumentam as sensações de satisfação dentro da AF¹³⁻¹⁵, além de atuarem positivamente sobre a saúde mental^{6,16}.

Entretanto, os estudos em AF e saúde têm sistematicamente generalizado e agrupado as diferentes modalidades de AF^{6,7,17}. O poder de discriminar as diferentes disposições motivacionais das escolhas dos adolescentes na prática de AF no lazer ainda é limitado, principalmente em adolescentes brasileiros. Dessa forma, entender e conhecer as motivações dos jovens que praticam diversas modalidades no lazer é importante, o que pode favorecer o entendimento de quais atividades beneficiam a iniciação e a manutenção da AF e quais ambientes de AF oferecem mais naturalmente suporte às NPB.

Atualmente, é difícil inferir sobre o manejo no oferecimento de AF e esporte para adolescentes brasileiros, visto que os dados disponíveis na literatura refletem preferências, oportunidades e apropriação cultural, mas não levam em consideração as regulações motivacionais. Neste caso, emergem algumas problemáticas de pesquisa como: existem diferenças nas regulações motivacionais de adolescentes entre as diferentes escolhas de AF de lazer? O volume acumulado de AF é diferente conforme essas diferentes escolhas? Diante disso, o objetivo desse estudo foi comparar as regulações motivacionais entre diferentes escolhas por AF no lazer em adolescentes e verificar se o volume anual de AF é diferente conforme essas escolhas.

Métodos

Este é um estudo com delineamento transversal e de base populacional com análise secundária do projeto “Educação Física e Esporte em Santa Catarina: pesquisa e desenvolvimento nas escolas públicas” iniciado em 2014. A população alvo foi composta por estudantes da rede Estadual de Educação de Santa Catarina. A amostra foi composta de 26 escolas públicas de oito cidades da grande Florianópolis, Santa Catarina, Brasil e foram investigados os estudantes, de ambos os sexos, que estudam nos períodos matutino e vespertino.

Para o cálculo amostral foram considerados os seguintes parâmetros: um erro máximo de três pontos

percentuais, um intervalo de confiança de 95%, uma prevalência de 50% e um efeito de desenho de 1,5 (levando em conta os conglomerados escolares). Uma correção foi aplicada ponderando os possíveis erros de preenchimento e questionários incompletos (40%). O tamanho amostral requerido foi de 2.243 estudantes.

O procedimento de amostragem levou em consideração as características culturais distintas dentro da mesorregião e seus municípios, assim como, escolas de região central e periférica, do litoral e interior, de pequeno, médio e grande porte e escolas de regiões com diferentes colonizações (açoriana, alemã e italiana). O acesso aos conglomerados escolares foi por conveniência e a participação dos estudantes foi não-probabilística intencional. Foram elegíveis para o estudo todos os estudantes regularmente matriculados na rede pública estadual de ensino (do 9º ano do ensino fundamental ao 3º do ensino médio) e que estavam presentes no dia da coleta. Foram excluídos aqueles com deficiência, os que apresentaram dificuldades para responder ao questionário e os maiores de 19 anos de idade.

A AF no lazer foi mensurada por meio do Questionário de Atividade Física Habitual¹⁸. O questionário prioriza em sua avaliação os exercícios físicos e esportes e possui 17 questões divididas em dois blocos: 1 – esportes ou exercícios físicos (15 questões) e 2 – AF de locomoção para a escola (2 questões). Nesta pesquisa, foram utilizados os minutos anuais de AF (apresentados através de valores padronizados escore z) e as informações qualitativas do bloco 1, visando identificar AF e esportes escolhidos no lazer. O questionário foi padronizado para gerar escores das AF em minutos/ano, em que se multiplicava a duração diária em minutos pela frequência semanal e pelos meses por ano de prática (minutos por dia x frequência semanal x 4 x meses por ano). O estudante poderia escolher até três modalidades, as quais foram organizadas em seis grupos: esportes de aventura, dança, esportes coletivos, esportes individuais, exercícios e lutas. Esportes de aventura foram atividades designadas por maior grau de risco, considerando condições de imprevisibilidade e de adequação as condições ambientais. Exercícios incluíram treinamento de força, treinamento aeróbio, atividades em academia e caminhada. As lutas foram tratadas como categoria separada e representam as atividades de combate. Os esportes foram organizados em esportes individuais ou coletivos. A dança, geralmente utilizando-se de compassos musicais, representou as atividades organizadas e caracterizadas pelo uso do

corpo na apropriação de movimentos coreografados ou improvisados. O processo de agrupamento foi baseado no estudo de Frederick & Ryan⁶. Dois pesquisadores foram solicitados a agrupar as atividades reportadas pelos estudantes nos grupos que elas melhor representam (*Q-sort technique*). A atividade física prática nas aulas Educação Física Escolar não foram consideradas. O questionário utilizado apresentou evidências de validade e reprodutibilidade na correlação com os indicadores de capacidade cardiorrespiratório (escores anuais $r = 0,68$; escores semanais $r = 0,61$)¹⁸.

A motivação foi investigada por meio do Questionário de Regulação do Comportamento para o Exercício Físico – BREQ-2¹⁹. O instrumento é baseado na Teoria da Autodeterminação (TAD) e tem o objetivo de quantificar as diferentes regulações motivacionais para os exercícios físicos. O questionário é composto por 19 subescalas do tipo *Likert* com 5 opções de resposta de 0 (Não é verdade para mim) a 4 (Muitas vezes é verdade para mim), separadas em 5 diferentes construtos: amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação intrínseca. A versão do BREQ-2 utilizada para a presente pesquisa foi validada para adolescentes por Viana²⁰. As subescalas apresentaram bons índices de consistência interna, com alfas de Cronbach variando de 0,62 a 0,82. As subescalas apresentaram índices de clareza variando de 0,84 a 1,00. Foi calculado, também, o índice de autodeterminação: $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identificada}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$, podendo variar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação)²¹. Operacionalmente a TAD é baseada na ideia que a motivação das pessoas varia conforme o seu grau de autodeterminação para um determinado comportamento. Isso significa que as razões pelas quais o comportamento acontece não estão apenas polarizadas na dicotomia intrínseca/extrínseca^{4,6,19}. Na delimitação da teoria e do questionário, a amotivação é caracterizada pela falta de intenção; a regulação externa caracteriza-se por comportamentos motivados por ameaças, recompensas e punições; a regulação introjetada está condicionada por pressões internas para realizar uma atividade; na regulação identificada o comportamento é percebido como pessoalmente importante e útil; e a regulação intrínseca é caracterizada pela escolha pessoal, satisfação e o prazer¹⁹.

Inicialmente aos procedimentos da pesquisa, foi recebido autorização da Secretaria de Educação do Esta-

do de Santa Catarina para a realização do estudo. Em seguida, os professores de Educação Física e os estudantes (população do estudo) foram orientados quanto aos objetivos da pesquisa e procedimentos de coleta de dados. A coleta foi conduzida em 2014, por meio de um portal eletrônico de coleta de dados. Os professores que aceitaram auxiliar nas coletas, receberam um treinamento de 22 horas sobre como conduzir os procedimentos e o correto uso e preenchimento do portal eletrônico de coleta. Os instrumentos foram respondidos via internet e as respostas armazenadas e organizadas em um banco de dados da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). No dia da coleta de dados, os alunos foram informados, minutos antes da coleta, sobre o preenchimento dos questionários e devidamente orientados a responderem individualmente e com atenção aos enunciados. A aplicação ocorreu no horário da aula de Educação Física, sempre na presença de no mínimo dois pesquisadores, previamente treinados. O tempo de resposta variou de 25 a 45 minutos. Os participantes foram informados quanto a participação voluntária e que poderiam deixar a pesquisa caso desejassem. Os dados foram conferidos quando a correta exportação e organizados no Microsoft Excel 2010 antes de serem exportados para tratamento estatístico.

Os dados foram analisados no software SPSS para Windows 17.0. Foi realizada estatística descritiva, com verificação da distribuição dos dados e teste de normalidade (Teste Kolmogorov-Smirnov), medida de frequência absoluta e relativa, medidas de tendência central e desvio-padrão. Para análise inferencial, análise de variância com transformação de Brown-Forsythe e post-hoc de Games-Howell foi utilizado para comparar as regulações motivacionais entre diferentes de escolhas de AF no lazer em adolescentes e verificar se o volume anual de AF é diferente conforme essas escolhas (os pressupostos de normalidade e homogeneidade das variâncias foram violados e F de Fisher-Snedeco não pôde ser utilizado)²². O tamanho de efeito foi reportado a partir do teste de Hedges²³. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Os estudantes participaram do estudo mediante entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, devidamente assinado pelos pais ou responsáveis, quando menores de 18 anos de idade. A pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade do Estado de Santa Catarina (protocolo no 502.531).

Resultados

Um total de 2.757 estudantes adolescentes (1.061 do sexo masculino e 1.224 do feminino) entre 10 e 19 anos de idade foi investigado. Observou-se que a maior prevalência na AF de lazer foi de esportes coletivos ($\approx 60\%$). A dança foi a atividade menos reportada como opção de prática de AF no lazer (Tabela 1).

Tabela 1 – Proporção de adolescentes de acordo com as diferentes escolhas de atividade física no lazer. Florianópolis, 2014.

Tipos de atividade física	n	%
Aventura	75	3,1
Dança	38	1,6
Esportes coletivos	1448	59,6
Esportes individuais	123	5,1
Exercícios	636	26,2
Lutas	109	4,5

n = frequência absoluta de adolescentes praticantes de atividade física conforme a escolha. % = frequência relativa de adolescentes praticantes de atividade física conforme a escolha.

Observou-se que existem diferenças estatisticamente significativas nas regulações motivacionais entre os praticantes das diferentes modalidades de AF no lazer. Adolescentes que reportaram praticar esportes de aventura e lutas no lazer tiveram maiores escores nas escalas de autodeterminação e motivação intrínseca para a prática de AF, quando comparados aos pares de outras modalidades (Tabela 2).

Ao realizar múltiplas comparações, a análise de Post-hoc mostrou que os adolescentes praticantes de esportes de aventura ($10,54 \pm 5,98$) foram mais autodeterminados quando comparados aos praticantes de esportes coletivos ($8,18 \pm 6,58$; $p = 0,01$; g de hedges = 0,36), esportes individuais ($7,13 \pm 6,57$; $p = 0,003$; g de hedges = 0,54) e exercícios ($7,74 \pm 6,14$; $p = 0,003$; g de hedges = 0,46). Praticantes de esportes coletivos mostraram-se mais amotivados ($0,60 \pm 0,83$) e com maior regulação

externa ($0,75 \pm 0,90$) quando comparados aos praticantes de exercícios (amotivação = $0,46 \pm 0,76$; $p = 0,002$; g de hedges = 0,17; regulação externa = $0,63 \pm 0,77$; $p = 0,02$; g de hedges = 0,14). Praticantes de lutas ($1,31 \pm 1,18$) apresentaram maior motivação introjetada quando comparados aos praticantes de esportes coletivos ($0,94 \pm 1,02$; $p = 0,022$; g de hedges = 0,36). Os adolescentes praticantes de lutas também apresentaram maior regulação identificada aos que escolheram exercícios ($2,17 \pm 1,10$; $p = 0,018$; g de hedges = 0,33). Os praticantes de esportes de aventura ($3,0 \pm 0,99$; $p < 0,001$; g de hedges = 0,55), esportes coletivos ($2,66 \pm 1,14$; $p < 0,001$; g de hedges = 0,25) e lutas ($2,90 \pm 1,13$; $p < 0,001$; g de hedges = 0,46) apresentaram-se mais motivados intrinsecamente quando comparados aos adolescentes praticantes de exercícios ($2,37 \pm 1,15$). Por fim, os praticantes de esportes de aventura ($p = 0,01$; g de hedges = 0,47) também apresentaram maior motivação intrínseca quando comparados aos de esportes individuais ($2,45 \pm 1,24$).

Foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos minutos anuais acumulados em AF entre os adolescentes de acordo com a AF no lazer (Brown-Forsythe = 19,809; $p < 0,001$). Os dados padronizados de AF evidenciaram que os estudantes que praticavam esportes de aventura e lutas apresentaram escores z positivos. Por outro lado, os que praticavam exercícios apresentaram escore z negativo. Os minutos anuais acumulados em AF dos adolescentes que praticavam esportes de aventura foram significativamente maiores quando comparados aos das demais AF no lazer ($p < 0,001$). Os minutos anuais de estudantes que escolheram lutas também foram estatisticamente maiores quando comparados aos de esportes coletivos ($p = 0,02$) e exercícios ($p < 0,001$). Os estudantes que praticavam esportes coletivos também acumulam maior volume de AF, quando comparados aos de exercícios ($p = 0,049$) – Figura 1.

Tabela 2 – Escore (média e desvio padrão) das escalas de regulações motivacionais de acordo com as diferentes escolhas de prática de atividade física de adolescentes. Florianópolis, 2014.

	Aventura	Dança	Esportes coletivos	Esportes individuais	Exercícios	Lutas	B-F	p
Amotivação	$0,48 \pm 0,79$	$0,55 \pm 0,82$	$0,60 \pm 0,83^b$	$0,65 \pm 0,94$	$0,46 \pm 0,76^b$	$0,50 \pm 0,81$	3,141	0,008*
Regulação externa	$0,49 \pm 0,76$	$0,83 \pm 1,01$	$0,75 \pm 0,90^c$	$0,78 \pm 0,88$	$0,63 \pm 0,77^c$	$0,69 \pm 0,81$	3,148	0,009*
Regulação introjetada	$0,89 \pm 1,02$	$0,98 \pm 0,91$	$0,94 \pm 1,02^d$	$1,19 \pm 1,18$	$1,09 \pm 1,13$	$1,31 \pm 1,18^d$	4,358	0,001*
Regulação identificada	$2,43 \pm 1,11$	$2,11 \pm 1,05$	$2,22 \pm 1,08$	$2,24 \pm 1,09$	$2,17 \pm 1,10^e$	$2,53 \pm 1,08^e$	2,737	0,019*
Regulação intrínseca	$3,0 \pm 0,99^a$	$2,55 \pm 0,93$	$2,66 \pm 1,14^e$	$2,45 \pm 1,24^f$	$2,37 \pm 1,15^{gh}$	$2,90 \pm 1,13^h$	10,318	0,000*
Índice de autodeterminação	$10,54 \pm 5,98^a$	$7,59 \pm 5,39$	$8,18 \pm 6,58^a$	$7,13 \pm 6,57^a$	$7,74 \pm 6,14^a$	$9,54 \pm 6,89$	4,562	0,001*

B-F = Brown-Forsythe da análise de variância; *diferença significativa para $p < 0,05$. As letras iguais indicam as diferenças estatisticamente significativas entre as escolhas de atividade física.

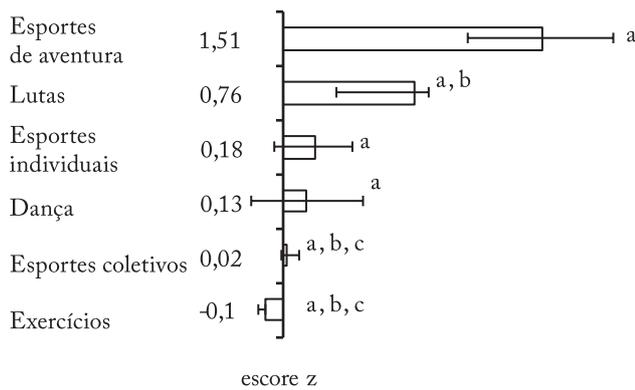


Figura 1 – Minutos anuais (escore z) das diferentes escolhas de atividade física de adolescentes. Florianópolis, 2014. As letras iguais indicam as diferenças estatisticamente significativas entre as escolhas de atividade física ($p < 0,05$).

Discussão

Foi observado que há diferenças nas regulações motivacionais de acordo com as AF no lazer entre adolescentes; aqueles que praticavam esportes de aventura e lutas no lazer foram mais motivados intrinsecamente e mais autodeterminados, quando comparados aos praticantes das demais modalidades. Por outro lado, os praticantes dos exercícios, da dança e dos esportes individuais foram os menos autodeterminados.

Estudos têm sugerido que as motivações para a prática de AF podem ser diferentes nas escolhas que as pessoas fazem no lazer^{6,7}. Os lócus motivacionais que explicam os diferentes comportamentos parecem ser igualmente diferentes, o que implica em maior ou menor suprimento das NPB. No caso dos esportes de aventura e das lutas, foi observado comportamentos mais autodeterminados e há estudos sugerindo maior prazer e autonomia na condução dessas atividades^{24,25}. Os achados dão suporte à relação que se estabelece entre as escolhas e a internalização da AF no estilo de vida, uma vez que os adolescentes que acumularam maior volume de AF ao longo de um ano escolheram justamente os esportes de aventura e as lutas entre as AF de lazer. O estudo de Thogersen-Ntoumani & Ntoumanis¹³ mostrou que quanto maior o tempo de prática de AF das pessoas, maiores índices de motivação intrínseca e autodeterminação eles possuíam, mostrando também a importância da manutenção do comportamento para o suporte de motivações mais autodeterminadas.

A literatura tem ratificado a importância de se promover motivações autodeterminadas entre adolescentes, uma vez que são condições importantes para a

manutenção da prática de AF ao longo anos^{14,26}. Motivações mais autodeterminadas, por incluir razões internas, determinam maior participação, esforço e comprometimento com as AF⁴, além de maior bem-estar e resultados positivos para a saúde⁹.

Os esportes de aventura, as lutas e os esportes coletivos parecem suprir mais naturalmente as NPB dos adolescentes, por consequência, promovendo regulações motivacionais mais internas e maior autodeterminação para a AF escolhida. Poucos são os estudos que compararam a motivação em diferentes tipos/modalidades de AF. Nos primeiros estudos relativos ao tema, Frederic & Ryan⁶ compararam as diferenças nas motivações das pessoas que escolheram esportes e exercícios; foram incluídos também no grupo de esportes aqueles que praticavam esportes de aventura e esportes individuais; já nos exercícios foram incluídos a corrida, musculação e atividades de condicionamento. O estudo observou que praticantes de esportes tiveram motivações mais orientadas ao interesse pessoal e ao prazer pela escolha e essas regulações intrínsecas se relacionaram positivamente para o grupo do esporte com maior autoestima, menor depressão e ansiedade. Por outro lado, os praticantes de exercícios apresentaram motivações voltadas à melhora da aparência física e competitividade, o que sugeriu lócus motivacional mais externo, ainda essas motivações foram associadas a maior ansiedade e depressão. Os achados de Frederic & Ryan⁶ dão suporte aos encontrados no presente estudo, em que ambientes de AF socialmente complexos valorizam situações de competência e as expectativas para atingir os objetivos não são externas, oferecendo suporte a níveis mais altos de autodeterminação²⁷. O contrário é verdade, as escolhas por exercícios parecem estar associadas a contingentes externos na adolescência o que implica menor motivação intrínseca⁷ e menor possibilidade de manter a AF ao longo do tempo. Apesar de importante, os achados de Frederic & Ryan⁶ não objetivaram discriminar os diferentes tipos de AF.

Em uma publicação anterior do presente projeto, observou-se que os praticantes de esportes de aventura apresentavam menores regulações extrínsecas e maiores regulações intrínsecas, sugerindo-se assim que as características envolvidas na prática de esportes de aventura como o risco, a imprevisibilidade, a superação de desafios, o contato com a natureza e a relação com o outro dão suporte às NPB dos praticantes, proporcionando maior prazer e satisfação³.

O comportamento das lutas, como uma das esco-

lhas em que os adolescentes se perceberam mais auto-determinados, chamou a atenção. Em um experimento com estudantes que realizaram aulas de artes marciais (grupo experimental) e outro que realizou aulas de educação física (grupo controle), foi observado que o grupo exposto às aulas de artes marciais demonstrou maior autorregulação para responder a desafios; nesse caso, o estudo deu suporte à hipótese de que as artes marciais contribuem para o aumento de habilidades autorregulatórias²⁴ e as evidências deste estudo estão em conformidade com os pressupostos da TAD, pois o aumento da autonomia e afetos mais positivos são NPB para motivações mais autodeterminadas²⁸.

Outro estudo com artes marciais em adultos brasileiros praticantes de judô encontrou que prazer, saúde e sociabilidade eram os motivos mais referidos para a prática desta modalidade. Estes achados dão suporte à complexidade dos ambientes das lutas em que, de maneira geral, são articuladas à AF as dimensões filosóficas, culturais e educativas; ainda, o respeito ao próximo para o combate, o respeito aos mestres e às tradições geram alto grau de afiliação com a atividade²⁹. As características dos ambientes de lutas como a possibilidade de aprender movimentos complexos e de progredir em função de níveis são observadas em outros contextos de AF como em programas de condicionamento extremo, o que parece favorecer o suprimento das NPB como a competência³⁰.

A relação comparativa das regulações motivacionais por diferentes AF foi realizada em um estudo com adolescentes irlandeses⁷. Ao organizar o comportamento da AF em adolescentes do sexo masculino e feminino por classes latentes, foi observada uma maior motivação autodeterminada das adolescentes do sexo feminino que praticavam esportes coletivos ou individuais, e do sexo masculino que praticavam esportes coletivos, quando comparados aos pares praticantes de outros tipos de AF (por exemplo, exercícios em academias de ginástica); os resultados do estudo apontaram ainda que os adolescentes do sexo masculino que praticavam AF não organizada, sem objetivos externos, ao ar livre e ausente de competição apresentavam maior motivação intrínseca⁷; características similares as encontradas nos esportes de aventura.

O mesmo estudo encontrou que a “dança organizada” apresentou menor motivação intrínseca e menor suprimento das NPB, quando comparada ao perfil de adolescentes que escolhem esportes coletivos no lazer⁷. Ao que parece, a escolha pela dança na adolescência

pode estar associada a algum caráter instrumental; pode não garantir comportamentos autônomos sobre a AF ao longo da vida quando as razões que influenciam o comportamento dos adolescentes são externas.

Houve limitações no presente estudo. O recorte transversal e o modelo de análise delimitado no problema dessa pesquisa impossibilita o estabelecimento de temporalidade, elemento importante no estudo de causalidade. Apesar de assumir que motivações mais autodeterminadas estão associadas aos comportamentos mais duradouros, é plausível a observação que os ambientes de AF podem mais naturalmente dar suporte às NPB, provocando comportamentos mais motivados intrinsecamente³. Pesquisas futuras sobre a temática podem utilizar outros modelos de análises como modelos de regressão ou equações estruturais para testar tais hipóteses. Os procedimentos intencionais de seleção das escolas e dos estudantes podem implicar em vieses nas inferências sobre as AF e a motivação na população. Entretanto, buscou-se garantir a representatividade de escolas com diferentes características demográficas e culturais. Apesar das limitações, destaca-se a possibilidade de discriminar as práticas de diferentes AF no lazer e as motivações respectivas, o que permite pensar em estratégias pedagógicas para o engajamento e a manutenção de jovens na prática de AF no lazer.

O presente estudo encontrou que as regulações motivacionais de adolescentes distinguiram conforme as escolhas/tipos de AF no lazer. Os adolescentes que praticavam esportes de aventura, lutas e esportes coletivos tiveram motivações mais autodeterminadas. Em contrapartida, os adolescentes que praticavam exercícios tiveram regulações externas como aparência e preocupações com o corpo, o que pode implicar em menores chances de manutenção da AF ao longo do tempo. Diante dos achados do estudo, sugere-se que as características dos esportes de aventura e das lutas sejam consideradas quando desenhadas as ações e as políticas voltadas à promoção da prática regular de AF no lazer em adolescentes.

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Financiamento

Este estudo recebeu financiamento de pesquisa da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (Projeto: 2287/PAP 04/2014).

Contribuição dos autores

Todos contribuíram na elaboração deste estudo. Andrade A, concebeu e coordenou o projeto. Matias TS e Andrade A, contribuíram com o delineamento dos objetivos do estudo e coleta de dados. Matias TS, realizou as análises, descreveu os resultados, contribuiu na redação do manuscrito e fez a revisão crítica do artigo. Manfrin JM, realizou a organização dos dados, bem como, a redação do manuscrito.

Agradecimentos

Os autores agradecem a Secretaria de Estado da Educação de Santa Catarina por viabilizar o contato com as escolas.

Referências

- Aaron DJ, Storti KL, Robertson RJ, Kriska AM, LaPorte RE. Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence: implications for school curricula and community recreation programs. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2002;156(11):1075-80.
- Seabra AF, Mendonça DM, Thomis MA, Anjos LA, Maia JA. Biological and socio-cultural determinants of physical activity in adolescents. *Cad Saúde Pública.* 2008;24(4):721-36.
- Matias TS, Andrade A, Manfrin JM. Esportes de aventura versus exercícios e esportes: considerações sobre as regulações motivacionais de adolescentes. *Pensar Prática.* 2018;21(4):836-44.
- Matias TS, Viana MDS, Kretzer FL, Andrade A. Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. *Rev Educ Física UEM.* 2014;25(2):211-22.
- Santos AS, Nóbrega MAG, Lima MP, Pereira M. Fatores motivacionais para a prática esportiva em adolescentes do 3o ano do Ensino Médio. *Rev Bras Futsal Futeb.* 2016;8(31):313-18.
- Frederick CM, Ryan RM. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *J Sport Behav.* 1993;16(3):124-46.
- Lawler M, Heary C, Nixon E. Variations in adolescents' motivational characteristics across gender and physical activity patterns: A latent class analysis approach. *BMC Public Health.* 2017;17(1):648-61.
- Dishman RK, Mciver KL, Dowda M, Saunders RP, Pate RR. Motivation and behavioral regulation of physical activity in middle school students. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47(9):1913-21.
- Silva RB, Matias TS, Viana MS, Andrade A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade.* 2012;8(2):8-21.
- Hallal PC, Bertoldi AD, Gonçalves H, Victora CG. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. *Cad Saúde Pública.* 2006;22(6):1277-87.
- Lavoura TN, Schwartz GM, Machado AA. Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. *Rev Bras Educ Física Esporte.* 2008;22(2):119-27.
- Amaral AV, Dias CAG. Da praia para o mar: motivos à adesão e à prática do surfe. *Licere.* 2008;11(3):1-22.
- Thøgersen-Ntoumani C, Ntoumanis N. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *J Sports Sci.* 2006;24(4):393-404.
- Moreno-Murcia JA, Hernández EH. The Importance of supporting adolescents' autonomy in promoting physical-sport exercise. *Span J Psychol.* 2013;81(16):1-9.
- Dishman RK, Mciver KL, Dowda M, Pate RR. Declining physical activity and motivation from middle school to high school. *Med Sci Sports Exerc.* 2018;50(6):1206-15.
- Santos R, Albuquerque J, Moura S, Rosenstiel L, Rabay A, Silva C. Exercício físico ao ar livre, motivação e aderência: um estudo sobre a satisfação das necessidades psicológicas em mulheres. *Rev Bras Ciênc Saúde.* 2015;19(Supl.2):33-8.
- Aragão IRM, Macedo RF, Bortoli R. Características da prática de atividades físicas desportivas em pré-adolescentes em Aracaju. *Pensar En Mov Rev Cienc Ejerc Salud.* 2014;12(2):1-14.
- Florindo AA, Romero A, Peres SV, Silva MV, Slater B. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. *Rev Saúde Pública.* 2006;40(5):802-9.
- Markland D, Tobin V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *J Sport Exerc Psychol.* 2004;26(2):191-6.
- Viana MS. Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria da autodeterminação [Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano]. Florianópolis: Universidade Estadual de Santa Catarina; 2009.
- Vallerand RJ. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Zanna M P. *Advances in experimental social psychology.* Academic Press; 1997. 271-360.
- Field A. *Discovering statistics using SPSS: (And sex and drugs and rock 'n' roll).* 4th edn. London: SAGE; 2013.
- Rosenthal R. Parametric measures of effect size. In: Cooper H & Hedges LV. *The handbook of research synthesis.* New York: Russell Sage Foundation; 1994. p. 231-44.
- Lakes KD, Hoyt WT. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *J Appl Dev Psychol.* 2004;25(3):283-302.
- Allman TL, Mittelstaedt RD, Martin B, Goldenberg M. Exploring the motivations of BASE jumpers: Extreme sport enthusiasts. *J Sport Tour.* 2009;14(4):229-47.
- Ntoumanis N, Stenling A, Thøgersen-Ntoumani C, Vlachopoulos S, Lindwall M, Gucciardi DF, et al. Longitudinal associations between exercise identity and exercise motivation: A multilevel growth curve model approach. *Scand J Med Sci Sports.* 2018;28(2):746-53.
- Borges PH, Silva DDO, Ciqueira EFL, Rinaldi IPB, Rinaldi W, Vieira LF. Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis.* 2015;16(2):120-4.
- Deci EL, Ryan RM. The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-termination of behavior. *Psychol Inq.* 2000;11(4):227-68.

29. Oliveira AJ, Rangel AG, Henrique J, Vale WS, Nunes WJ, Ruffoni R. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. Rev Bras Ciênc Esporte. 2018;40(2):156-62.
30. Fisher J, Sales A, Carlson L, Steele J. A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. J Sports Med Phys Fitness. 2017;(9):1227-34.

Recebido: 24/05/2019

Aprovado: 15/11/2019

Como citar este artigo:

Matias TS, Andrade A, Manfrin JM. Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes. Rev Bras Ativ Fis Saúde. 2019;24:e0088. DOI: 10.12820/rbafis.24e0088
