

AUTODETERMINAÇÃO DE ADOLESCENTES EM DIFERENTES ESTÁGIOS DE MUDANÇA PARA O EXERCÍCIO FÍSICO

ADOLESCENTS' SELF-DETERMINATION IN DIFFERENT STAGES OF CHANGE FOR EXERCISE

Thiago Sousa Matias^{*}
Maick da Silveira Viana^{**}
Fernanda Leal Kretzer^{***}
Alexandro Andrade^{****}

RESUMO

Baseado no modelo transteórico e na teoria da autodeterminação, este trabalho tem como objetivo investigar a motivação de adolescentes nos diferentes estágios de mudança de comportamento para os exercícios físicos. Participaram 662 adolescentes de 14 a 19 anos divididos proporcionalmente nos 12 distritos de Florianópolis – SC, Brasil. Questionários foram utilizados e os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. Os adolescentes nos diferentes estágios de comportamento apresentam diferentes motivações para a prática de exercício físico. A amotivação é maior nos estágios iniciais de mudança de comportamento para o exercício físico. Os adolescentes que avançam para os estágios ativos do comportamento apresentam motivações mais intrínsecas. Os meninos com comportamentos ativos são significativamente mais autodeterminados que os adolescentes nos estágios de pré-contemplação e contemplação. Assim, considera-se que uma intervenção que promova efetivamente mudança no comportamento frente à prática de exercício físico precisa aumentar o nível de motivação intrínseca e de autodeterminação do adolescente.

Palavras-chave: Exercício. Motivação. Adolescente.

INTRODUÇÃO

Os benefícios da prática de exercícios físicos são importantes quando se trata de qualidade de vida, prevenção de doenças, estética e manutenção da saúde, tanto física (CDC, 2008) quanto mental (STEIN et al., 2007). No entanto a aderência dos jovens às práticas de exercícios físicos tem preocupado pesquisadores de diversas áreas. Os estudos confirmam a tendência de redução nos níveis de atividade física durante a fase da adolescência (MATIAS et al., 2010; ALLISON et al., 2007; AZEVEDO JÚNIOR et al., 2007; CASPERSEN; PEREIRA; CURRAN, 2000), reforçando a necessidade de propor estratégias para mudar o comportamento dos jovens no que tange a prática de exercícios físicos.

Diante disso, este estudo pressupõe que os adolescentes, para mudarem o

comportamento frente ao exercício físico, atravessam estágios de mudança de comportamento. Trata-se do Modelo Transteórico, o qual postula que o estágio em que a pessoa se encontra pode identificar o tipo e o nível motivacional desta para os exercícios físicos. Em sua subteoria dos Estágios de Mudança, o Modelo Transteórico classifica os indivíduos em cinco estágios: Pré-contemplação – não existe a intenção de praticar exercícios físicos; Contemplação – existe a intenção de praticar exercícios físicos, mas ainda não há a ação, e o indivíduo pode permanecer um longo período de tempo nesse estágio; Preparação – existe a intenção de se exercitar, e o indivíduo pretende começar a prática em um futuro próximo; Ação – a mudança de comportamento existe, mas o tempo de prática de exercícios físicos é inferior a seis meses; Manutenção – o

* Doutorando. Professor do Departamento de Educação Física – CEFID/UDESC – Florianópolis-SC, Brasil.

** Doutor. Professor do Departamento de Educação Física – CEFID/UDESC – Florianópolis-SC, Brasil.

*** Iniciação Científica. Graduação em Educação Física – CEFID/UDESC. Florianópolis-SC, Brasil.

**** Doutor. Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano - CEFID/UDESC, Florianópolis-SC, Brasil.

comportamento foi adquirido e mantido, e o indivíduo pratica exercícios físicos há mais de 6 meses (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008). O objetivo da subteoria, quando aplicada aos exercícios físicos, é entender melhor a predisposição e a motivação para a prática, o que auxilia intervenções específicas.

Na população de adolescentes, a necessidade de se investigarem o modo e os motivos pelos quais se comportam diante dos exercícios físicos é importante porque o comportamento, segundo Keegan et al. (2010), é estabelecido a partir dos conceitos morais adquiridos ao longo do seu desenvolvimento. Em síntese, os exercícios físicos nos dias de hoje são, muitas vezes, colocados em competição com outros valores, comportamentos e atitudes que podem ter mais relevância para os desejos dos jovens (SANTOS et al., 2010).

Para melhor entender o modo e as motivações que levam adolescentes a praticarem exercícios físicos, investigações vêm sendo feitas a respeito da Teoria da Autodeterminação – TAD (DECI; RYAN, 1985). A TAD distingue comportamentos que o indivíduo executa livremente dos que são realizados por algum tipo de influência. Essa teoria analisa por que uma pessoa age, ou seja, o grau em que sua motivação é mais ou menos autodeterminada. Analisa também como os diversos tipos de motivação levam a diferentes resultados, e como as condições sociais apoiam ou prejudicam o bem-estar humano por meio de suas necessidades psicológicas básicas (VIERLING; STANDAGE; TREASURE, 2007).

Os autores da teoria consideram que a dicotomia intrínseca/extrínseca é simplista para a compreensão da motivação e afirmam que ela pode ser categorizada de um modo mais global, considerando um *continuum* da forma mais autodeterminada para a menos autodeterminada (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Portanto, o grande avanço teórico é que as motivações extrínsecas podem se manifestar de diferentes maneiras – modelo teórico apresentado por Vallerand (1997, 2000). Dessa forma, a motivação mais autodeterminada relaciona-se com as consequências mais positivas, enquanto a forma menos

autodeterminada está relacionada à não intencionalidade da ação.

De acordo com a teoria, mais à esquerda do *continuum*, está a amotivação – um estado caracterizado pela falta de intenção. Nesse caso, a pessoa não percebe os motivos para o início ou a continuidade da atividade (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Em seguida, estão as motivações extrínsecas, nas quais a regulação externa – comportamento motivado por ameaças, recompensas etc., tal como praticar um esporte por pressão familiar – e a regulação introjetada – pressões internas para realizar uma atividade, tal como sentir-se culpado por não realizar exercícios físicos – não são autodeterminadas. Já a regulação identificada – comportamento percebido como pessoalmente importante e útil, tal como praticar exercícios físicos visando a melhorias na saúde – e a regulação integrada – comportamento compreendido como importante e coerente com outros aspectos pessoais, realizado com maior possibilidade de escolha, tal como praticar exercícios físicos para melhor qualidade de vida, mas sem um fim específico – apresentam componentes autodeterminados (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007). À direita do *continuum*, está a motivação intrínseca, processo caracterizado pela escolha pessoal, a satisfação e o prazer (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007), sendo que as regulações motivacionais são exclusivamente internas – não há um fim além da própria prática.

Segundo os dois pressupostos teóricos apresentados, uma das maneiras de modificar o comportamento de um adolescente é entender em que grau ele é mais ou menos autodeterminado em cada estágio do comportamento frente aos exercícios físicos. Enquanto a motivação intrínseca ou níveis mais elevados de autodeterminação parece ser fundamental ao estágio de manutenção, ou seja, à aderência ao exercício, a amotivação ou comportamento não autodeterminados parece impedir sua prática.

Apesar de as teorias apresentadas pressuporem a hipótese mencionada, não há, na literatura, estudos empíricos que sobreponham tais teorias e confirmem esse pressuposto. Ainda, ao tratar a motivação de forma dicotômica, algumas pesquisas relacionadas à

prática de exercícios físicos tornaram-se reducionistas, uma vez que não se aprofundam de maneira adequada no estudo da motivação (PETHERICK; WEIGAND, 2002). Sendo assim, considerando que os níveis de sedentarismo apresentados pelos adolescentes vêm aumentando (SEABRA et al., 2008), o objetivo deste estudo foi investigar a motivação de adolescentes, segundo a TAD, nos diferentes estágios de mudança de comportamento para os exercícios físicos.

MÉTODO

Este é um estudo descritivo de campo, do tipo comparativo e correlacional (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). Foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade do Estado de Santa Catarina (nº de referência 134/09).

População e Amostra

Com amostra representativa, participaram do estudo 662 adolescentes (364 meninas, 290 meninos e 8 não informaram o sexo) de 14 a 19 anos ($15 \pm 1,0$). Esses adolescentes estão distribuídos proporcionalmente nos 12 distritos do município de Florianópolis, Santa Catarina, e 15% da amostra são compostos por adolescentes de municípios da Grande Florianópolis. A população finita de adolescentes de 10 a 19 anos em Florianópolis, segundo dados do último Censo 2010/11, é de 61.166 adolescentes. Seguindo as indicações de Barbeta (2006) e Luiz e Magnanini (2000), foi considerado um erro de 5% e uma confiabilidade de 99%, sendo necessários 657 adolescentes. As estatísticas do IBGE (2012) mostram que o município de Florianópolis apresenta, em média, uma proporção maior de meninas em relação aos meninos: há uma variação de 51% a 55% de meninas nos diferentes bairros do município, com pequenas diferenças entre eles.

Segundo a divisão geográfica de Florianópolis, e considerando os procedimentos metodológicos para o Censo 2010/11, a cidade é dividida em 89 bairros e agrupada em 12 distritos: Florianópolis (central), Campeche, Canasvieiras, Cachoeira do Bom Jesus, Ribeirão da Ilha, Lagoa da Conceição, Santo Antônio de Lisboa,

Pântano do Sul, São João do Rio Vermelho, Ingleses do Rio Vermelho, Ratones, Barra da Lagoa. Os distritos Ingleses do Rio Vermelho e São João do Rio Vermelho foram tratados em conjunto devido à proximidade geográfica e porque o último só apresenta um bairro. Serão chamados arbitrariamente de Rio Vermelho neste estudo.

Foi considerado nesta pesquisa um 13º distrito, com dados de adolescentes dos municípios da Grande Florianópolis: São José, Palhoça, Biguaçu, Governador Celso Ramos e Santa Amaro da Imperatriz. Esse conjunto de municípios foi chamado arbitrariamente de distrito Grande Florianópolis. A Tabela 1 mostra a densidade demográfica da população de 10 a 19 anos de Florianópolis em porcentagem absoluta, o “n” amostral requerido em função da estratificação por distritos e o “n” amostral da pesquisa. Dezesesseis adolescentes não identificaram sua região. Todos são estudantes da maior escola pública de educação básica de Santa Catarina e participaram voluntariamente da pesquisa.

Tabela 1 – Estratificação demográfica e “n” amostral de adolescentes de Florianópolis-SC.

Distritos de Florianópolis – SC	Densidade demográfica (%)	“n” Requerido	“n” amostral
Florianópolis (central)	56,6	226	269
Campeche	7,2	29	60
Canasvieiras	4,2	17	20
Cachoeira do Bom Jesus	5,0	20	26
Ribeirão da Ilha	7,5	30	53
Lagoa da Conceição	2,5	10	16
Santo Antonio de Lisboa	1,6	6	12
Pântano do Sul	1,9	8	18
Rio Vermelho	11,2	45	50
Ratones	1,0	4	12
Barra da Lagoa	1,3	5	6
Grande Florianópolis	--	--	104

Fonte: Originais.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados foram: (1) Questionário de caracterização; (2) Questionário de regulação do comportamento para o exercício físico e (3) Questionário de avaliação dos estágios de mudança de comportamento para os exercícios físicos.

O questionário de caracterização é composto por questões abertas e fechadas referentes a sexo, idade, turno e ano em que os adolescentes estudam.

Os estágios de mudança de comportamento para os exercícios físicos foram identificados por meio da adaptação proposta por Dumith, Domingues e Gigante (2008), composta por quatro questões com respostas dicotômicas (sim/não) referentes à pretensão, execução e permanência da prática de exercícios físicos regulares. O questionário propõe uma classificação dos participantes em cinco diferentes estágios: Pré-contemplação – não há a intenção de praticar um exercício físico; Contemplação – há a intenção de praticar algum exercício físico, mas sem ação, e o indivíduo pode permanecer um longo período de tempo neste estágio; Preparação – há a intenção de praticar algum exercício físico ou o indivíduo o pratica de maneira irregular e pretende regularizar em um futuro próximo; Ação – a mudança de comportamento existe, mas o tempo de prática de exercícios físicos é inferior a seis meses; Manutenção – o comportamento foi adquirido e mantido, e o indivíduo pratica exercícios físicos há mais de seis meses (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Para a avaliação da motivação dos estudantes para a prática de exercícios físicos, foi utilizado o Questionário de Regulação do Comportamento para o Exercício Físico – 2 / Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire – 2 (BREQ-2) (MARKLAND; TOBIN, 2004). Tal questionário se baseia na TAD e tem o objetivo de quantificar as diferentes regulações motivacionais, internas e externas, bem como a amotivação, relacionadas à prática de exercícios físicos. Esse questionário é composto por 19 sub-escalas do tipo Likert, com cinco opções de resposta, de 0 (Não é verdade pra mim) a 4 (Muitas vezes é verdade pra mim), separadas em cinco diferentes construtos: amotivação (ex.: Não percebo o

objetivo dos exercícios), regulação externa (ex.: Faço exercícios porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer), regulação introjetada (ex.: Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de exercícios), regulação identificada (ex.: Sinto-me ansioso/a quando não faço exercícios regularmente) e motivação intrínseca (ex.: Acho os exercícios uma atividade agradável). A versão do BREQ-2 utilizada para a presente pesquisa foi apresentada por Viana (2009). As subescalas apresentaram bons índices de consistência interna, com alfas de Crombach variando entre 0,65 e 0,80 como segue: amotivação, 0,71; regulação externa, 0,72; regulação introjetada, 0,65; regulação identificada, 0,72; motivação intrínseca, 0,80.

Utilizou-se também para esta pesquisa o índice de autodeterminação, que é o escore obtido da seguinte fórmula: $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identificada}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$. Esse índice pode variar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

Procedimentos do Estudo

Inicialmente, foi solicitada a autorização junto à Gerência Regional de Educação de Santa Catarina para a realização deste estudo. Em seguida, os professores responsáveis pelas aulas de Educação Física foram informados dos objetivos da pesquisa e das maneiras como eles poderiam auxiliar nas coletas de dados. Na etapa seguinte, os alunos foram informados da pesquisa, de seus objetivos e benefícios, e de que os menores de 18 anos só participariam da pesquisa se que entregassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado pelos pais e/ou responsáveis.

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, dentro de sala, sempre na presença de no mínimo 2 (dois) dos pesquisadores previamente treinados para a aplicação. Foi comunicado também que quem não se sentisse confortável poderia se retirar a

qualquer momento da pesquisa. A aplicação média do instrumento foi de 15 minutos. Não houve relatos de dificuldades para o preenchimento.

Tratamento Estatístico

Os dados foram tabulados com dupla entrada e, após os procedimentos de categorização das variáveis, as informações foram registradas em um banco de dados do *SPSS for Window 17.0* para a efetivação das análises estatísticas. Os gráficos foram gerados no *GraphPad Prism 5*.

O tratamento dos dados ocorreu em duas etapas. Na primeira, foi realizada estatística descritiva, visando verificar as medidas de tendência central, frequências e percentuais, bem como as medidas de variabilidade e normalidade (Kolmogorov-Smirnov). Os dados não apresentaram distribuição normal e, na segunda etapa, foi aplicada estatística inferencial não paramétrica. Para associação entre as variáveis categóricas do estudo, foi utilizado o teste Qui-quadrado. Nesse caso, para verificar o cálculo do tamanho do efeito, foi adotado índice V de Cramer. Para comparação de dois grupos, foi utilizado o teste "U" de Mann-Whitney, e, para comparação de três ou mais, foi realizado o teste de Kruskal-Wallis. Como análise

confirmatória, foi utilizado o modelo linear univariado. Para todas as análises, adotou-se α de 0,05.

RESULTADOS

Caracterização e estágios de mudança de comportamento

A média de idade dos adolescentes é de $15,8 \pm 1,0$ anos: $15,9 \pm 1,1$ anos para os meninos e $15,8 \pm 1,0$ anos para as meninas, as quais correspondem a 55,7% da amostra. A maioria tanto dos meninos quanto das meninas é regularmente ativa. Entretanto, apesar da fraca associação entre sexo e os estágios de mudança de comportamento (V de Cramer = 0,266), ela existe. A comparação mostra que 62,9% dos meninos encontram-se no estágio de manutenção, contra 38,0% das meninas, ou seja, que os meninos são mais ativos e persistentes nos exercícios físicos. É importante ressaltar o número significativo de adolescentes que não pratica exercícios físicos ou que toma poucas atitudes para isso. Ao se juntarem os estágios de pré-contemplação, contemplação e preparação, 36,8% dos adolescentes são considerados sedentários (Tabela 2).

Tabela 2 – Estágio de Mudança de Comportamento (EMC) relacionado ao exercício físico dos adolescentes estudados [n(%)][†].

	Pré-Contemplação	Contemplação	Preparação	Ação	Manutenção	
Geral	55 (9,2)	63 (10,5)	102 (17,1)	83 (13,9)	295 (49,3)	
Meninas*	41 (12,6)	46 (14,1)	68 (20,9)	47 (14,4)	124 (38,0)	V= 0,266
Meninos*	14 (5,1)	17 (6,3)	34 (12,5)	36 (13,2)	171 (62,9)	

[†]Teste Qui-quadrado com indicador V de Cramer como medida de associação. *Associação significativa entre sexo e estágios de mudança de comportamento.

Fonte: Originais.

Motivação para a prática de exercícios físicos

Com relação à motivação, meninos e meninas se diferenciaram principalmente nas regulações identificadas, na motivação intrínseca e no índice de autodeterminação, com

resultados superiores para os meninos. Os meninos, dessa forma, mostraram-se mais autodeterminados do que as meninas: as medianas são de, respectivamente, 13,0 e 9,83 (Tabela 3).

Tabela 3 – Regulações motivacionais e índice de autodeterminação dos adolescentes estudados [Md (mín ↔ máx.)][†].

Regulações Motivacionais	Geral	Meninas	Meninos
	(n=653)	(n=288)	(n=357)
Amotivação	0,0 (0↔4)	0,0 (0↔4)	0,0 (0↔3,75)
	(n=652)	(n=287)	(n=357)
Regulação Externa	0,0 (0↔4)	0,0 (0↔4)	0,0 (0↔3,75)
	(n=653)	(n=288)	(n=357)
Regulação Introjectada	1,0 (0↔4)	1,0 (0↔4)	0,67 (0↔4)
	(n=652)	(n=288)	(n=356)
Regulação Identificada*	2,5 (0↔4)	2,5 (0↔4)	2,75 (0↔4)
	(n=652)	(n=287)	(n=357)
Motivação Intrínseca*	3,0 (0↔4)	2,75 (0↔4)	3,25 (0↔4)
	(n=652)	(n=287)	(n=357)
Índice de Autodeterminação*	11,29 (-12,42↔20)	9,83 (-12,42↔20)	13,0 (-11,75↔20)

† Teste “U” de Mann-Whitney para comparação entre grupos. *Diferenças significativas entre meninos e meninas ao nível de $p < 0,001$.
Fonte: Originais.

Motivação nos diferentes estágios de mudança do comportamento

Os adolescentes nos diferentes estágios de comportamento apresentam diferentes motivações para a prática de exercícios físicos. A amotivação é maior nos estágios iniciais de mudança de comportamento para os exercícios físicos. O contrário é verdade: na medida em que os adolescentes avançam nos estágios de mudança de comportamento, suas motivações se tornam mais internas (intrínsecas). As tabelas 4 e 5 evidenciam que os adolescentes com comportamentos ativos, em ambos os sexos, mostraram-se mais motivados intrinsecamente e mais autodeterminados para a prática de exercícios físicos.

Para uma melhor apresentação dos dados, foi utilizado o modelo linear univariado. Considerando as diferentes motivações como dependentes dos estágios de mudança do comportamento, foi possível observar que, ao mudarem os estágios, há variações significativas

nos níveis de motivação. Para amotivação, regulação identificada, motivação intrínseca e índice de autodeterminação, as curvas seguem uma tendência linear. Os estágios iniciais do comportamento pré-contemplação e contemplação são caracterizados por níveis mais altos de amotivação – na medida em que se deslocam para estágios mais ativos do comportamento, os valores de amotivação vão diminuindo e chegam próximo a zero no estágio de manutenção (Figura 1).

Para a regulação identificada, motivação intrínseca e índice de autodeterminação, a relação é inversa. Nas fases iniciais do comportamento, essas motivações apresentam valores baixos. O adolescente, ao avançar para estágios ativos do comportamento, ação e manutenção, aumenta suas motivações identificada, intrínseca e seu índice de autodeterminação. A Tabela 5 mostra os valores das diferentes motivações nos diferentes estágios de mudança.

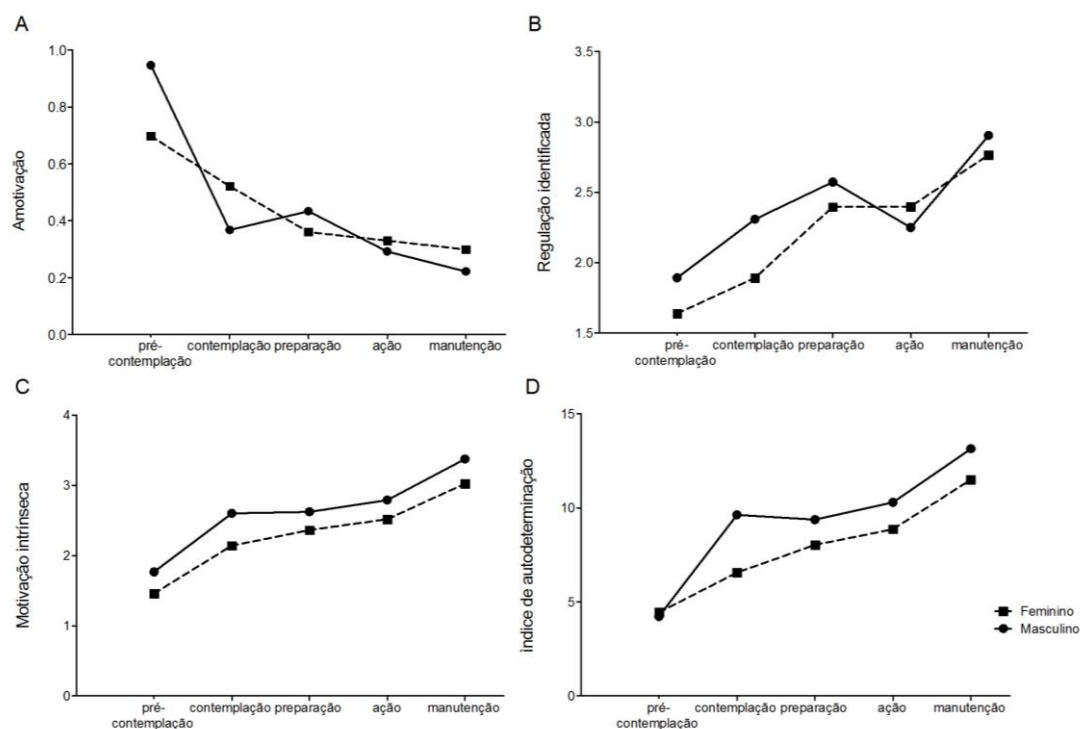
Tabela 4 – Regulações motivacionais e índice de autodeterminação de meninas adolescentes em diferentes estágios de mudança de comportamento (EMC) para o exercício físico [Md (mín ↔ máx)][†].

	Amotivação	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Índice de Auto-Determinação
EMC	**		***	***	***	***
Pré-Contemplação	(n=38) 0,50(0,0↔4,0)	(n=38) 0,0(0,0↔2,0)	(n=38) 0,33(0,0↔2,67)	(n=38) 1,62(0,0↔3,5)	(n=38) 1,62(0,0↔3,75)	(n=38) 5,04(12,0↔15,42)
Contemplação	(n=46) 0,0(0,0↔3,0)	(n=46) 0,25(0,0↔3,0)	(n=46) 1,0(0,0↔4,0)	(n=46) 1,85(0,0↔3,75)	(n=46) 2,0(0,0↔4,0)	(n=46) 7,79(-7,50↔3,0)
Preparação	(n=68) 0,0(0,0↔3,0)	(n=68) 0,50(0,0↔4,0)	(n=68) 1,0(0,0↔4,0)	(n=68) 2,25(0,25↔4,0)	(n=68) 2,5(0,0↔4,0)	(n=68) 9,8(-8,50↔18,67)
Ação	(n=47) 0,0(0,0↔3,25)	(n=47) 0,5(0,0↔2,25)	(n=47) 1,33(0,0↔3,67)	(n=47) 2,50(0,0↔4,0)	(n=47) 2,75(1,0↔4,0)	(n=47) 10,8(-5,8↔18,67)
Manutenção	(n=123) 0,0(0,0↔3,25)	(n=123) 0,0(0,0↔3,5)	(n=123) 1,33(0,0↔4,0)	(n=122) 3,0(0,25↔4,0)	(n=123) 3,25(0,5↔4,0)	(n=123) 12,3(-12,4↔20,0)

[†]Teste Kruskal-Wallis para comparação entre os grupos. *Diferença significativa entre os estágios ao nível de $p < 0.05$ (bicaudal).

Diferença significativa entre os estágios ao nível de $p < 0.01$ (bicaudal). *Diferença significativa entre os estágios ao nível de $p < 0.001$ (bicaudal).

Fonte: Originais.

**Figura 1** – Análise linear univariada das regulações motivacionais nos diferentes estágios de mudança de comportamento.

Fonte: Originais.

Tabela 5 – Regulações motivacionais e índice de autodeterminação de meninos adolescentes em diferentes estágios de mudança de comportamento (EMC) para o exercício físico [Md (mín ↔ máx.)][†].

	Amotivação	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Motivação Intrínseca	Índice de Auto-Determinação
EMC	**		*	***	***	***
Pré-Contemplação	(n=14) 0,75(0,0↔3,75)	(n=14) 0,25(0,0↔2,25)	(n=14) 0,67(0,0↔2,67)	(n=14) 1,87(0,0↔4,0)	(n=14) 1,75(0,0↔3,50)	(n=14) 5,2(-11,7↔16,3)
Contemplação	(n=17) 0,0(0,0↔2,25)	(n=17) 0,50(0↔2,75)	(n=17) 0,0(0,0↔2,67)	(n=17) 2,25(0,75↔4,0)	(n=17) 2,7(0,75↔3,50)	(n=17) 9,92(-0,7↔18,0)
Preparação	(n=34) 0,0(0,0↔3,0)	(n=34) 0,25(0,0↔3,0)	(n=34) 1,33(0,0↔4,0)	(n=34) 2,50(0,0↔4,0)	(n=34) 3,0(0,25↔4,0)	(n=34) 12,2(-7,2↔18,7)
Ação	(n=36) 0,0(0,0↔1,0)	(n=35) 0,0(0,0↔3,0)	(n=36) 0,33(0,0↔4,0)	(n=36) 2,25(0,0↔4,0)	(n=36) 3,0(0,50↔4,0)	(n=35) 10,5(-7,0↔18,5)
Manutenção	(n=170) 0,0(0,0↔2,75)	(n=170) 0,0(0,0↔3,75)	(n=170) 1,0(0,0↔4,0)	(n=170) 3,0(0,25↔4,0)	(n=169) 3,5(1,0↔4,0)	(n=170) 14,1(-7,2↔20,0)

[†]Teste Kruskal-Wallis para comparação entre os grupos. *Diferença significativa entre os estágios ao nível de $p < 0.05$ (bicaudal). **Diferença significativa entre os estágios ao nível de $p < 0.01$ (bicaudal). ***Diferença significativa entre os estágios ao nível de $p < 0.001$ (bicaudal).
Fonte: Originais.

DISCUSSÃO

O comportamento dos adolescentes com relação aos exercícios físicos é semelhante a outros estudos (MATIAS et al., 2010, 2009, PETROSKI et al., 2009, MARKLAND; INGLEDEW, 2007). Nesses casos, a maior parte dos adolescentes apresentou comportamento ativo (estágios de ação e manutenção). Entretanto a literatura nacional trata desse assunto com divergências. Segundo uma revisão de literatura, a porcentagem geral de adolescentes expostos ao sedentarismo no Brasil pode oscilar de 39% a 93,5% (TASSITANO et al., 2007).

Os dados apresentados neste estudo podem mascarar a problemática do sedentarismo na adolescência. Mesmo sendo a minoria, quase 40% da amostra não realiza ou tem poucas atitudes frente aos exercícios físicos, o que é preocupante. Viana e Andrade (2010) e Matias et al. (2012) reforçam a necessidade de atenção às minorias quando se trata de sedentarismo na adolescência. Uma das razões é que os hábitos

com relação aos exercícios físicos na adolescência são carregados para a vida adulta.

Em síntese, conhecer o EMC em que se encontra o adolescente é de grande importância para uma intervenção mais efetiva (VIANA; ANDRADE, 2010). Embora um indivíduo sedentário não possa, em um curto espaço de tempo, tornar-se ativo, alertá-lo sobre a relevância de considerar a possibilidade de praticar algum exercício físico é uma importante ação de saúde pública (DUMITH, DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Ainda alerta-se que a maioria dos estudos sobre o exercício físico avalia se o indivíduo é fisicamente ativo ou não apenas em um momento determinado, podendo classificar da mesma maneira indivíduos com perfis distintos (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008). Estudos têm apontado que o perfil de cada indivíduo varia de acordo com a intenção de um determinado comportamento. Há evidências de que o perfil dos indivíduos fisicamente inativos, mas com intenção de começar a praticar algum exercício físico regular, assemelha-se mais ao

perfil dos indivíduos regularmente ativos do que ao dos que não fazem exercício físico e não o pretendem fazer (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008; VIANA; ANDRADE 2010). Surge, nesses casos, a necessidade de investigar o modo como os adolescentes apresentam suas disposições de motivação em cada um desses estágios de comportamento para os exercícios físicos.

Confirmando o presente estudo, a literatura é consistente em indicar que os meninos são mais regulados internamente do que as meninas (GILLISON; STANDAGE; SKEVINGTON, 2006; MARKLAND; INGLEDEW, 2007; NTOUMANIS, 2005; SILVA et al., 2012; VIANA; ANDRADE; MATIAS, 2010). Esses resultados parecem estar relacionados ao maior envolvimento dos meninos com as atividades físicas de um modo geral (VIANA; ANDRADE, 2010; MATIAS et al., 2012). Assim, é importante reconhecer essas diferenças motivacionais entre meninas e meninos para a prática de exercícios físicos, pois um perfil motivacional diferente pode interferir sobre o modo como familiares e profissionais devem atuar junto a esses dois grupos quando se busca um estilo de vida ativo (SILVA et al., 2012).

Nossos resultados confirmam que os adolescentes possuem diferentes motivações dependendo do estágio de comportamento que ele se encontrem. Apoiados na Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985), o comportamento do adolescente e consequentemente o estágio em que ele se encontra para o exercício físico são influenciados pelos seus interesses internos e aqueles mais externos (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008).

Portanto, nos níveis mais elevados do comportamento, ação e manutenção, a motivação intrínseca, dentro de suas variações, tem seu valor mais alto no comportamento ativo fisicamente (MÚRCIA et al., 2009). Resultados como os encontrados em Matsumoto e Takenaka (2004) e Viana (2009) demonstraram que a regulação se torna mais autodeterminada na medida em que avançam os estágios de mudança de comportamento, corroborando os nossos achados. O contrário também foi apresentado: os estágios iniciais do comportamento, pré-

contemplanção, contemplanção e pré-contemplanção apresentam os níveis mais altos de amotivação e regulação externa.

Resultados semelhantes aos desta pesquisa vêm confirmando a tendência de que pessoas mais motivadas intrinsecamente são mais autodeterminadas para a prática de exercícios físicos e correspondem a uma maior aderência a essa atividade (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007; VIANA, 2009; EDMUNDS, NTOUMANIS e DUDA, 2006; MARKLAND; INGLEDEW, 2007).

Considerando a característica dos estágios mais ativos, sobretudo o estágio de manutenção, esses dados são potencialmente importantes, pois nos alertam que a atribuição de elementos extrínsecos (por exemplo, fazer exercício para emagrecimento ou por pressão dos pais) não é suficiente para fazer com que o adolescente mantenha a prática de exercícios físicos por longo período (TEIXEIRA et al., 2012). O contrário é verdadeiro: a incorporação, a adoção e a manutenção de comportamentos saudáveis na adesão e na permanência a um programa de exercícios físicos regular dependem mais das razões intrínsecas (MÚRCIA et al., 2009), como a prática com alto grau de satisfação.

Mesmo que seja aparentemente utópico considerar que um comportamento será realizado exclusivamente por mecanismos motivacionais intrínsecos, e considerando que o início em programas de exercícios físicos possa estar relacionado a muitos elementos extrínsecos (SILVA et al., 2012), é importante que se planejem, convençam e estruturam objetivos que pressuponham aspectos internos relacionados ao prazer. A não preocupação com essas questões está entre as razões pelas quais uma elevada proporção de indivíduos que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos os abandona em menos de seis meses (BIDDLE; NIGG, 2000).

As intenções que se desenvolvem de maneira intrínseca para se exercitar, como gostar ou sentir-se bem com a atividade, tipicamente demonstram melhores níveis de aderência aos exercícios físicos do que quando estes são realizados por motivos externos, como pressão, prêmios ou outros tipos de vantagem (MORENO; MARTÍNEZ, 2006).

A ideia é que as motivações devem ser internalizadas de maneira que a motivação, que antes era extrínseca, vá, aos poucos, se transformando em mais intrínseca. Dessa forma, a TAD pressupõe que, mesmo tendo um comportamento extrinsecamente motivado, ele pode, ocasionalmente, mudar para um comportamento motivado intrinsecamente através do processo de internalização (MATSUMOTO; TAKENAKA, 2004).

Esse processo de internalização passa por algumas das considerações pedagógicas propostas por Viana, Andrade e Matias (2010). Estes sugerem que profissionais da Educação Física que trabalham com adolescentes e pais que buscam incentivar essas práticas devem: a) não pressionar para a prática de qualquer modalidade; b) deixar que os adolescentes escolham as atividades que percebem como mais prazerosas; c) conscientizá-los da importância das práticas físico-esportivas; e d) não instituir recompensas por bom desempenho nem por vitórias, tampouco punições quando os resultados forem negativos.

A partir da observância da relação entre o comportamento e a motivação, é preciso ter claras também as limitações deste estudo. Principalmente porque não foram analisados condicionantes socioambientais e intraindividuais que impedem ou facilitam a prática de exercícios físicos. Por isso, sugere-se que sejam realizados estudos que examinem os efeitos longitudinais das possíveis mudanças na autodeterminação de adolescentes que participam de programas de exercícios físicos.

Outro ponto importante é detalhar as diferenças motivacionais entre meninos e

meninas. Muitos estudos (SILVA et al., 2012; VIANA; ANDRADE, 2010; MATIAS et al., 2010; SANTOS et al., 2010; SEABRA et al., 2008) indicam que as variáveis que influenciam na participação de meninos e meninas em práticas de exercícios físicos são diferentes. Assim, a partir da sobreposição teórica apresentada neste estudo e de algumas evidências de diferenças na motivação de meninos e meninas, novos estudos, longitudinais e qualitativos, por exemplo, são necessários para o aprofundamento dessa questão.

CONCLUSÃO

Foi verificado que os estágios iniciais da mudança de comportamento para os exercícios físicos são caracterizados na adolescência por níveis superiores de amotivação. Por outro lado, os estágios mais ativos do comportamento, ação e manutenção, caracterizam-se por valores mais altos de motivação intrínseca. Como consequência disso, o nível de autodeterminação dos adolescentes acompanha o estágio de mudança em que eles se encontram para os exercícios físicos.

Sabendo que adolescentes sedentários são mais amotivados e que adolescentes ativos são mais motivados intrinsecamente, considera-se que uma intervenção que promova efetivamente mudança no comportamento de adolescentes frente à prática de exercícios físicos deve aumentar o nível de autodeterminação para uma prática específica. Isso porque a motivação está relacionada à aderência e à permanência em programas de exercícios físicos.

ADOLESCENTS' SELF-DETERMINATION IN DIFFERENT STAGES OF CHANGE FOR EXERCISE

ABSTRACT

Based on transtheoretical model and self-determination theory, this study aimed to analyze adolescents' motivation in different stages of change for exercise. 662 adolescents aged between 14 to 19 years-old, divided proportionally among 12 districts of Florianópolis/SC/Brazil were investigated. Questionnaires were used and data was analyzed by descriptive and inferential statistics. Adolescents in different stages of change have different motivations for physical exercise practice. Amotivation is stronger at the beginning of the stages of change. Adolescents who go through for the end of the stages are more intrinsically motivated. Boys who perform physical exercise are more self-determined than adolescents in pre-contemplation and contemplation. We concluded that intervention to change sedentary behavior must increase intrinsic motivation and self-determination of adolescents.

Keywords: Exercise. Motivation. Adolescents.

REFERÊNCIAS

- ALLISON, K. R.; ADLAF, E. M.; DWYER, J. M.; LYSY, D. C.; IRVING, H. M. The decline in physical activity among adolescent students. A cross-national comparison. **Canadian Journal Public Health**, Ottawa, v. 98, n. 2, p. 97-100, 2007.
- AZEVEDO JÚNIOR, M. R.; ARAÚJO, C. L.; SILVA, M. C.; HALLAL, P. C. Continuidade na prática de atividade física da adolescência para a idade adulta: estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.
- BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 7. ed. Florianópolis: UFSC, 2006.
- BIDDLE, S. J. H.; NIGG, C. R. Theories of exercise behavior. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 31, n. 2, p. 290-304, 2000.
- BOICHÉ, J. C. S.; SARRAZIN, P. G. Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. **Psychology of Sport and Exercise**, Philadelphia, v. 8, n. 5, p. 685-703, 2007.
- BRICKELL, T. A.; CHATZISARANTIS, N. L. D. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and Exercise**, Philadelphia, v. 8, n. 5, p. 758-770, 2007.
- CASPERSEN, C. J.; PEREIRA, M. A.; CURRAN, K. M. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Indianapolis, v. 32, n. 9, p. 1601-1609, 2000.
- CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity and health: the benefits of physical activities. **United States, 2008**. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/everyone/health/#Benefits>>. Acesso em: 25 jun. 2008.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 3, p. 301-307, 2008.
- EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A Test of self-determination theory in the exercise domain. **Journal of Applied Social Psychology**, Malden, v. 36, n. 9, p. 2240-2265, 2006.
- FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 10, n. 3, p.385-395, 2005.
- 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**, Oxford, v. 21, n. 6, p. 836-847, 2006.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Demográfico 2010**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2012.
- KEEGAN, R.; SPRAY, C.; HARWOOD, C.; LAVALLEE, D. The motivational atmosphere in youth sport: coach, parent and peer influences on motivation in specializing sport participants. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 22, n. 1, p. 87-105, 2010.
- LUIZ, R. R.; MAGNANINI, M. M. F. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 9-28, 2000.
- MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. **Psychology of Sport and Exercise**, Philadelphia, v. 8, n. 5, p. 836-853, 2007.
- MARKLAND, D.; TOBIN, V. A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 26, n. 2, p. 191-196, 2004.
- MATIAS, T. S.; ROLIM, M. K. S.B.; SCHMOELZ, C. P.; ANDRADE, A. Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. **Pensar a Prática**, Goiana, v. 15, n. 3, p. 551-820, 2012.
- MATIAS, T. S.; ROLIM, M. K. S.B.; KRETZER, F. L.; SCHMOELZ, C. P., ANDRADE, A. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 370-378, 2010.
- MATIAS, T. S.; ROLIM, M. K. S. B.; KRETZER, F. L.; SCHMOELZ, C. P.; VASCONCELLOS, D. I. C.; ANDRADE, A. Estilo de vida, nível habitual de atividade física e percepção de auto-eficácia de adolescentes. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 2, p. 235-243, 2009.
- MATSUMOTO, H.; TAKENAKA, K. Motivational Profiles and Stages of Exercise Behavior Change. **International Journal of Sport and Health Science**, v. 2, p. 89-96, 2004.

- MORENO, J. A.; MARTÍNEZ, A. Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia, v. 6, n. 2, p. 39-54, 2006.
- MÚRCIA, J. A. M.; GIMENO, E. C.; SILVA, F. B.; CONTE, L. O interesse pela opinião do praticante de exercício físico como papel importante na predição do motivo fitness/saúde. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 4, p. 247-53, 2009.
- NTOUMANIS, N. A. Prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. **Journal of Educational Psychology**, Washington, D.C., v. 97, n. 3, p. 444-453, 2005.
- PETHERICK, C. M.; WEIGAND, D. A. The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 33, n. 2, p. 218-237, 2002.
- PETROSKI, E. L.; SILVA, D. A. S.; REIS, R. S.; PELGRINI, A. Estágios de mudança de comportamento e percepção positiva do ambiente para atividade física em usuários de parque urbano. **Motricidade**, Quinta de Prados, v. 5, n. 2, p. 17-31, 2009.
- SANTOS, M. S.; FERMINO, R. C.; REIS, R. S.; CASSOU, A. C.; AÑEZ, C. R. R. Rodriguez. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 137-143, 2010.
- SEABRA, A. F. T. E.; MAIA, J. A. R. R.; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M.; CASPERSEN, C. J.; FULTON, J. E. Age and sex differences in physical activity of portuguese adolescents. **Medicine Science in Sports and Exercise**, Indianapolis, v. 40, n. 1, p. 65-70, 2008.
- SILVA, R. B.; MATIAS, T. S.; VIANA, M. S.; ANDRADE, A. Relação da prática e exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, Quinta de Prados, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.
- STEIN, C. J.; FISHER, L.; BERKEY, C.; COLDITZ, G. A. Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? **Journal of Adolescent Health**, Deerfield, v. 40, p. 462.e1-462.e8, 2007.
- TASSITANO, R. M.; BEZERRA, J.; TENÓRIO, M. C. M.; COLARES, V.; BARROS, M. V. G.; HALLA, P. C. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.
- TEIXEIRA, P. J., CARRAÇA E. V.; MARKLAND, D.; SILVA, M. N.; RYAN, M. N. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 9, n. 78, p. 1-30, 2012.
- THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- VALLERAND, R. J. Deci and Ryan's self-determination theory: a view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Psychological Inquiry**, Mahwah, v. 11, n. 4, p. 312-318, 1997.
- VALLERAND, R. J. Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierachical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Psychological Inquiry**, Mahwah, v. 11, n. 2, p. 312-318, 2000.
- VIANA, M. S. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: perspectivas da teoria Autodeterminação**. 2009. 139f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)-Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, UDESC, Florianópolis, 2009.
- VIANA, M. S.; ANDRADE, A. Estágios de mudança de comportamento relacionados ao exercício físico em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropom Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 5, p. 367-374, 2010.
- VIANA, M. S.; ANDRADE, A.; MATIAS, T. S. Teoria da autodeterminação: aplicações no contexto da prática de exercícios físicos de adolescentes. **Pensar à Prática**, Goiana, v. 13, n. 2, p. 1-18, 2010.
- VIERLING, K. K.; STANDAGE, M.; TREASURE, D. C. Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: a test of self-determination theory. **Psychology of Sport and Exercise**, Philadelphia, v. 8, n. 5, p. 795-817, 2007.

Recebido em 06/08/2013
 Revisado em 12/04/2014
 Aceito em 14/07/2014

Endereço para correspondência: Thiago Sousa Matias. Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício – LAPE, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – CEFID, Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. Rua Pascoal Simone, 358, Coqueiros, CEP: 88080-350, Florianópolis-SC, Brasil. E-mail: thiagosousamatias@gmail.com