
Análise dos estilos regulatórios da autodeterminação para a prática de atividades físicas e esportes em escolares

*Lucas Dieferson Padilha,
Adriana Marques Toigo,
Ricardo Pedrozo Saldanha*

Resumo

Esta pesquisa teve por objetivo descrever os estilos regulatórios de motivação para a prática de atividades físicas e esportes de alunos do Ensino Médio em uma escola pública de Canoas/RS, conforme a variável sexo. A relevância do estudo está em compreender como os estilos regulatórios para a prática de atividade física ou esportiva podem auxiliar no planejamentos de aulas conforme a necessidade dos alunos. Para tanto, uma amostra foi composta por 49 alunos do Ensino Médio, sendo 26 meninos e 23 meninas com média de idade de 17,96 anos, os quais responderam o Questionário de Identificação de Controle de Variável (QICV) e o Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IAPAFE-12). Os resultados indicaram que os indivíduos de ambos os sexos são significativamente mais motivados intrinsecamente, no entanto, os meninos são significativamente mais autodeterminados ($p = 0,015$), enquanto as meninas estão mais Amotivadas ($p = 0,015$).

Palavras-chave: autodeterminação, atividade física, esporte, adolescentes.

Analysis of regulatory styles of self-determination for the practice of physical activities and sports in high school students

Lucas Dieferson Padilha, Adriana Marques Toigo, Ricardo Pedrozo Saldanha

Abstract

This research aims to identify the regulatory styles of motivation for the practice of physical activities and sports of high school students in a public school in Canoas, Brazil. The relevance is in understanding how the regulatory styles for the practice of physical activity or sports contributes to facilitate the planning of classes according to the needs of students. For this purpose, a sample of 49 high school students, 26 boys and 23 girls with an average age of 17.96 years, answered the Variable Control Identification Questionnaire and the Self-Determination for Practitioners of Physical Activities and/or Sports Inventory (IAPAFE-12). The results indicated that both sexes are significantly more intrinsically motivated than extrinsically, however, significantly boys are more self-determined ($p = 0,015$) while girls are more amotivated ($p = 0,015$).

Keywords: self-determination, physical activity, sport, teenagers.

Análisis de los estilos regulatorios de la libre determinación para la práctica de actividades física y deportivas en estudiantes

Lucas Dieferson Padilha, Adriana Marques Toigo, Ricardo Pedrozo Saldanha

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo describir los estilos regulatorios de motivación para la práctica de actividades físicas y deportes de estudiantes de secundaria en una escuela pública en Canoas, Brasil, de acuerdo con la variable sexo. La relevancia del estudio radica en la comprensión de los estilos regulatorios para la práctica de actividades físicas o deportivas y puede ayudar en la planificación de las clases de acuerdo con las necesidades de los estudiantes. Para este fin, tomamos una muestra de 49 estudiantes de secundaria, 26 niños y 23 niñas con una edad promedio de 17.96 años, que respondieron al Cuestionario de Identificación de Control Variable y al Inventario de Autodeterminación para Practicantes de Actividades Físicas y/o deportivas (IAPAFE-12). Los resultados indicaron que las personas de ambos sexos están significativamente más intrínsecamente motivadas, sin embargo, los niños están significativamente más autodeterminados ($p = 0,015$) mientras que las niñas están más amotivadas ($p = 0,015$).

Palabras-clave: autodeterminación; actividad física; deporte, adolescentes.

Introdução

Compreender o comportamento humano, no contexto escolar, é um dos desafios de professores de educação física. Trata-se de um desafio que se relaciona com o nível de adesão, interesse e motivação dos alunos em suas aulas no Ensino Médio (Cavaliere, 2012). Por esta razão, é importante entender o conceito de Autodeterminação, balizado pela Teoria da Autodeterminação (TAD) (Decy & Ryan, 1985a; Decy & Ryan, 1985b; Decy & Ryan, 2000).

Deci e Ryan (1985a, 1985b, 2000) conceituam um sujeito autodeterminado como alguém movido a desempenhar alguma tarefa. Todavia, as pessoas agem e se comportam conforme os diferentes estilos regulatórios da autodeterminação, a partir de um *continuum*, no qual hora o indivíduo pode estar mais autodeterminado, hora menos (Silva, Matias, Viana & Andrade, 2012). De acordo com este Continuum inclui as motivações intrínseca e extrínseca (e seus diferentes estilos regulatórios), bem como a Amotivação (sujeito sem propósito para agir).

Portanto, o nível de autodeterminação do sujeito está diretamente relacionado ao tipo de regulação. A Amotivação (AM) é a condição na qual o indivíduo não encontra uma intencionalidade para a prática de uma atividade, ou seja, caracteriza-se por ausência de motivação (sem regulação). No centro do *continuum* situam-se os estilos regulatórios relacionados à Motivação Extrínseca (ME), considerada como a reguladora do comportamento autodeterminado, constituída por quatro estilos regulatórios. A primeira é a Regulação Externa e é caracterizada por um comportamento no qual o indivíduo realiza uma atividade para satisfazer uma demanda externa, ou por pressão, ou obediência, ou medo de punições ou por recompensa. Em seguida, apresenta-se a Regulação Introjetada, na qual as atividades são realizadas com pressões internas a fim de evitar culpas ou por orgulho do ego. Na Regulação Identificada, o indivíduo identifica o valor pessoal do comportamento (por exemplo, um aluno que realiza um trabalho porque entende a importância deste para sua carreira). Como modo mais autônomo da Motivação Extrínseca, tem-se a Regulação Integrada, comportamento que pode ser difícil de diferenciar de um comportamento intrinsecamente motivado, porém, entende-se por aquele indivíduo que tenha se motivado por uma forma incorporada advinda de outras regulações. Por fim, no extremo oposto à AM, encontra-se a Motivação Intrínseca, o protótipo da teoria, que se utiliza de Regulação Interna e ao qual o a realização da atividade seria a própria recompensa. Diante do exposto, quanto mais autodeterminado o sujeito estiver, maior a probabilidade de engajamento e interesse em atividades propostas por professores em situação de sala de aula (Fernandes & Raposo, 2005; Knüppe, 2006; Peixoto, 2018; Réquia, 2015; Silva et al., 2012; Rufini, Bzuneck & Oliveira, 2011).

Estudos realizados no Brasil em praticantes de atividades esportivas têm constatado que o comportamento autodeterminado entre meninos e meninas é, muitas vezes, diferente (Balbinotti et al., 2012; Barbosa et al., 2010; Balbinotti, Saldanha & Balbinotti, 2009). Como o comportamento autodeterminado é compreendido como um *continuum* (Cagné & Deci, 2005), resultado de experiências individuais, contextos únicos, dentre outros fatores, espera-se, com estes resultados, contribuir pedagogicamente com informações que poderão ser utilizadas para elaboração de planejamentos

conforme a necessidade dos alunos. Esta estratégia possibilita e potencializa as chances de sucesso (ou interesse) dos alunos no desenvolvimento das aulas, considerando que a motivação é um dos fatores mais determinantes para o êxito ou fracasso no contexto escolar (Rufini et al., 2011).

Assim, o presente estudo teve por objetivo descrever os estilos regulatórios de motivação para a prática de atividades físicas e esportiva de alunos do Ensino Médio em uma escola pública de Canoas/RS, conforme a variável sexo.

Métodos

Tipo de estudo

Esta investigação, cujo delineamento foi do tipo transversal, foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa local, conforme número de protocolo CAAE: 61150316.7.0000.5307, aprovado em 15/12/2016. As coletas de dados seguiram os princípios éticos da pesquisa, respeitando as resoluções nº 196/96 e 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde. Todos os indivíduos foram voluntários e sua participação foi autorizada após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por parte dos pais ou responsáveis legais (no caso dos menores de idade).

Amostra

Participaram da pesquisa 49 alunos devidamente matriculados no turno da noite no Ensino Médio e uma escola pública da cidade de Canoas, RS. Neste local, não eram ofertadas turmas de Ensino Médio nos demais turnos. A amostra foi escolhida de acordo com a disponibilidade e acessibilidade destes alunos. Para tanto, foi composta por 26 indivíduos do sexo masculino (53%) com média de idade de 17,96 anos, tendo a maioria 18 anos (81,5%) e idade mínima de 16 anos e máxima de 23 anos). A amostra foi também composta por 23 indivíduos do sexo feminino com média de idade de 17,74 anos, tendo a maioria 18 anos (60,9%) e idade mínima de 16 anos e máxima de 19 anos. Os critérios de inclusão foram estar regularmente matriculado nas turmas que compuseram o estudo e assinar (ou, em caso de menor de idade, trazer assinado pelo responsável legal) o TCLE. Foram excluídos do estudo os indivíduos que não compareceram no dia da coleta ou que não preencheram devidamente os instrumentos de coleta de dados.

Instrumentos

Dois instrumentos foram utilizados no estudo, a saber: (a) o Questionário de Identificação de Controle de Variável (QICV) (Walchinski, 2015). Este questionário coleta informações relativas ao sexo, idade, prática ou não de esporte, tipo de esporte praticado, tempo de prática esportiva e se a prática ocorre dentro e fora da escola; (b) o Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IAPAFE-12) (Balbinotti, 2008; Balbinotti & Barbosa, 2008; Barbosa, 2011). Esta escala é composta por 12 itens que avaliam os níveis (Motivação Intrínseca, Motivação Identificada, Motivação Externa e Amotivação) de Autodeterminação presentes na prática de atividade física e/ou esportiva. A

partir da afirmação inicial "Pratico esporte pelo prazer que sinto quando estou praticando". São apresentados itens avaliativos a partir de uma escala tipo Likert graduada em 5 pontos, para que o participante indique o seu grau de concordância de acordo com os valores (1) Discordo totalmente, (2) Discordo, (3) Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida – às vezes (4) Concordo, (5) Concordo totalmente. Os índices de validade do IAPAFE-12 demonstram que o instrumento é extremamente confiável (KMO = 0,817; determinante da matriz de correlações = 0,036; Bartlett: $p < 0,000$; Amotivação [$\alpha = 0,89$]; Regulação Identificada [$\alpha = 0,70$]; Regulação Externa [$\alpha = 0,79$]; Motivação Intrínseca [$\alpha = 0,83$]) (Barbosa, 2011). Os Alphas foram avaliados a partir do uso da correção de Spearman-Brown para seis itens (Pasquali, 2003).

Procedimentos

O QICV e o IAPAFE-12 foram aplicados pelos pesquisadores, após assinatura e autorização do TCLE pelo próprio indivíduo ou pelos pais ou responsável legal, no caso de menor de idade, e assinatura do Termo de Assentimento (TA) do menor, pelos alunos menores de 18 anos, para a realização da pesquisa. Divididos por turma, em sala de aula, os estudantes foram orientados a respeito do preenchimento dos questionários tendo recebido uma exemplificação do primeiro item do IAPAFE-12: "Pratico esporte pelo prazer que sinto quando estou praticando". Os alunos foram instruídos a assinalar no espaço destinado a esta afirmação e assim sucessivamente às demais, conforme a escala de 1 a 5 dependendo do grau de concordância para as afirmativas. Sanadas as dúvidas, os itens do IAPAFE-12 foram assinalados individualmente. O tempo demandado para o preenchimento desta ferramenta foi de, aproximadamente, 30 minutos.

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada por meio do pacote estatístico SPSS® (versão 22.0). Três grupos de análises foram realizadas, a saber: descrição dos sujeitos (teste de CROSSTABS), comparação de médias (teste não-paramétrico de Wilcoxon) e comparação de grupos (teste não-paramétrico de Mann-Whitney). Assim, a exploração dos escores obtidos pelos instrumentos seguiu os princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (Field, 2009; Hill & Hill, 2008; Pestana & Gageiro, 2008).

Resultados

Inicialmente serão apresentadas informações descritivas acerca da distribuição amostral. Dos 26 meninos, 24 (49%) praticavam esporte na escola e das 23 meninas, 17 (34,7%) praticando, o que representa que a maioria, 41 alunos (83,7%), praticavam esporte na escola. Quanto ao tipo de esporte praticado na escola, entre os meninos, 16 (32,7%) praticavam futebol, 6 (12,2%) voleibol, 2 (4,1%) basquetebol e 2 (4,1%) não praticavam nenhum esporte. Com relação às meninas, 15 (30,6%) praticavam voleibol, 1 (2%) futebol, 1 (2%) handebol e 6 (12,2%) não praticavam nenhum esporte.

Quando se trata da prática de esporte fora da escola, na comparação de meninos e meninas, 20 (40,8%) meninos reportaram praticar esporte fora da escola. Porém, as meninas demonstram uma mudança de comportamento quando comparamos prática de esporte dentro e fora da escola, ou seja, somente 9 (18,4%) reportaram praticar esporte fora da escola, o que representa quase a metade em comparação às 17 (34,7%) que praticavam esporte na escola. Percebe-se, então, que o total de alunos que praticavam esportes fora da escola, 29 (59,2%), é inferior ao total de 41 (83,7%) alunos que praticavam esporte na escola. Com relação aos tipos de esporte que os indivíduos praticavam fora da escola, o futebol continuou sendo para os meninos o esporte mais praticado (26,5%), já para as meninas, a musculação foi a atividade mais praticada fora da escola (6,1%).

Em relação ao tempo de prática esportiva na escola, por se tratar de Ensino Médio, é possível que os alunos já mantivessem uma prática regular há bem mais de 2 anos (se for levado em consideração que nos anos anteriores frequentaram as aulas de Educação Física escolar). Por esta razão, coloca-se o foco nas diferenças no tempo de prática de esportes entre meninos e meninas fora da escola. Constatou-se que dos 15 (30,6%) meninos que praticam esporte fora da escola, a maioria praticava há mais de 2 anos, em contraste com as meninas praticantes de esporte fora da escola. Das meninas que praticavam esporte fora da escola, 5 (10,2%) estavam engajadas há menos de 6 meses, uma (2,0%) praticava há até um ano e 3 (6,1%) praticavam há até dois anos.

Para o cálculo de significância das dimensões intra-grupo, foi utilizado o teste não-paramétrico de Wilcoxon, o qual apontou que as comparações das médias de todas as dimensões, tanto no grupo dos meninos, quanto no grupo das meninas, são significativamente diferentes ($p < 0,05$) (Tabela 1). Além destes resultados, no grupo dos meninos, pode-se ordenar, a partir das médias, os estilos regulatórios da seguinte maneira: (1º) Motivação Intrínseca ($\bar{x} = 13,00$); (2º) Regulação Externa ($\bar{x} = 10,50$); (3º) Regulação Identificada ($\bar{x} = 8,42$) e; (4º) Amotivação ($\bar{x} = 5,26$). No grupo das meninas segue a mesma ordem, porém, com médias diferentes: (1º) Motivação Intrínseca ($\bar{x} = 11,65$); (2º) Regulação Externa ($\bar{x} = 9,65$); (3º) Regulação Identificada ($\bar{x} = 8,21$); (4º) Amotivação ($\bar{x} = 7,00$).

Tabela 1. Resultados do teste de Wilcoxon nas dimensões de Autodeterminação do IAPAFE-12

| | | | Teste de Wilcoxon (Z) | p |
|------------------|-----------|---|-----------------------|-------|
| Autodeterminação | Masculino | Motivação intrínseca – Regulação identificada | -4,036 | 0,000 |
| | | Motivação intrínseca – Regulação externa | -3,221 | 0,001 |
| | | Amotivação – Motivação intrínseca | -4,441 | 0,000 |
| | | Regulação externa – Regulação identificada | -3,376 | 0,001 |
| | | Amotivação – Regulação identificada | -3,963 | 0,000 |
| | | Amotivação – Regulação externa | -4,244 | 0,000 |
| | Feminino | Motivação intrínseca – Regulação identificada | -3,744 | 0,000 |
| | | Motivação intrínseca – Regulação externa | -3,233 | 0,001 |
| | | Amotivação – Motivação intrínseca | -3,936 | 0,000 |
| | | Regulação externa – Regulação identificada | -3,285 | 0,001 |
| | | Amotivação – Regulação identificada | -1,997 | 0,046 |
| | | Amotivação – Regulação externa | -3,506 | 0,000 |

Na comparação intergrupos, ou seja, quando foram comparadas as médias das dimensões do grupo dos meninos com a média das dimensões do grupo das meninas, percebeu-se que apenas as dimensões Motivação Intrínseca e Amotivação apresentaram diferenças significativas ($p < 0,05$), o que permite inferir que nesta amostra os meninos foram mais intrinsecamente motivados do que as meninas, enquanto que as meninas estavam significativamente mais amotivadas que os meninos (Tabela 2).

Tabela 2. Comparação entre as médias intergrupos

| Variáveis em estudo | U | p* |
|------------------------|---------|-------|
| Motivação Intrínseca | 179,500 | 0,015 |
| Regulação Identificada | 290,500 | 0,862 |
| Regulação Externa | 222,000 | 0,118 |
| Amotivação | 179,015 | 0,015 |

* teste não-paramétrico de Mann-Whitney

Discussão

O objetivo do estudo foi descrever os estilos regulatórios de motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de alunos do Ensino Médio em uma escola pública de Canoas/RS, conforme a variável sexo. Foi possível perceber que os indivíduos que participaram, voluntariamente, do estudo estavam intrinsecamente motivados. Esta constatação vai na mesma direção dos achados de Alves (2015) em um estudo sobre fatores motivacionais para a prática de futsal, no qual motivação intrínseca foi considerada característica nesta idade, assim como os principais motivos descritos pelos alunos do presente estudo foram o gostar e o divertir-se.

No entanto, apesar de ambos os grupos estarem mais regulados internamente, é importante salientar, também, a presença da Motivação Extrínseca (ME) (Tabela 6), principalmente no que diz respeito a Regulação Externa, demonstrando que a interferência e/ou pressão externa foi maior que a identificação da importância da tarefa para os alunos do estudo. O estudo realizado por Réquia (2015) teve como objetivo relacionar motivação e desempenho de 91 escolares do Ensino Fundamental de uma escola municipal a partir da aplicação de um questionário e apresentou evidências de que os alunos apresentam tanto a Motivação Intrínseca como a Motivação Extrínseca, e ambas acabam influenciando no processo de ensino-aprendizagem. Cabe ressaltar que a ME exerce um papel importante no comportamento autodeterminado, pois ela auxilia a regular o comportamento dentro do *continuum* da TAD (Decy & Ryan, 1985b).

Quando realizada a comparação intergrupos entre a média das variáveis em estudo (Tabela 2) (meninos x meninas), apenas duas dimensões apresentaram diferenças significativas (Motivação Intrínseca e Amotivação). Partindo destes resultados e da comparação das médias das dimensões na Tabela 1, entende-se que as meninas apresentaram comportamentos mais Amotivados. Este tipo de comportamento tem por característica um hábito que pode reduzir o interesse em realizar determinadas atividades por não identificar bons motivos, ou por não estarem propensas a atingir um determinado objetivo (Deci & Ryan, 2000). Ao analisar os resultados do tipo de prática que as meninas do presente estudo realizam fora da escola, percebeu-se que a musculação passou a ser uma opção. Esta escolha, mais atrativa, pode estar corroborando com um estudo realizado por Saldanha et al. (2007) o qual constatou que o interesse pela estética passa a ser um motivo determinante na escolha, principalmente para meninas mais velhas. Os meninos, que participaram do presente estudo, apresentaram comportamentos mais autodeterminados (Motivados Intrinsecamente). Este tipo de comportamento está relacionado a uma maior autonomia para a realização de uma determinada tarefa, ou seja, refere-se à auto-regulação ou autogovernança, ser volitivo e plenamente disposto, a ser autêntico nos sentidos exatos desse termo (Barbosa, 2011; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

Babosa (2011) salienta, ainda, que indivíduos Amotivados tendem a abandonar prematuramente a carreira no esporte ou prática de atividade física, enquanto comportamentos mais autodeterminados são mais suscetíveis ao sucesso no esporte. Em vista disso, pode-se notar no presente estudo que na comparação entre os grupos masculino e feminino, percebe-se um maior número de adeptos a prática esportiva entre aqueles que são mais autodeterminados (neste caso, o grupo dos meninos). Dentro da escola, o percentual entre os grupos com relação à prática de atividade física ou esportes foi mais equiparado (92,3% do total de meninos e 73,9% do total de meninas), diferente da comparação de meninos e meninas que praticavam atividade física ou esportes fora da escola (76,9% do total de meninos e 39,1% do total de meninas), demonstrando que a porcentagem de meninas que praticavam esporte fora da escola foi 37,8% menor que a dos meninos. Resultado semelhante foi encontrado por Coledam, Ferraio, Pires Junior, Santos e Oliveira (2014), os quais conduziram um estudo com estudantes do estado do Paraná e também encontraram uma porcentagem mais equiparada dos alunos que praticam o esporte dentro da escola (78,4%

dos meninos e 65,7% das meninas) e uma maior diferença fora da escola (47,7% dos meninos e 19,6% meninas). Um dos fatores apresentados pelos autores para esta discrepância entre meninos e meninas pode ser a presença de maior prazer pela prática de atividade física entre os meninos.

Silva et al. (2012), ao investigarem a relação entre prática de exercícios físicos e suas regulações motivacionais em 417 estudantes adolescentes, verificaram que os estudantes que apresentaram maior nível de autodeterminação (Regulação Interna) – neste caso, os meninos – praticam mais atividades físicas, ou seja, são mais adeptos a prática esportiva. Os meninos apresentam um comportamento, referente ao esporte, mais competitivo (Barbosa et al., 2010) até os 18 anos, enquanto as meninas não apresentam durante toda a adolescência. Talvez este seja um indicativo da necessidade de ações pedagógicas diferenciadas para estimular a prática esportiva ou de atividade física entre as meninas. Pelo fato de serem menos autodeterminadas que os meninos, as meninas acabam se relacionando melhor com regulações externas, demonstrando que o sentimento de obrigação é um motivo importante no momento de se envolver na prática, o que acaba por colaborar para que as meninas tenham mais adesão a prática de esporte dentro da escola, uma vez que nela o professor pode ser responsável pela demanda de estímulos externos nas aulas de educação física (Kremer, Reichert & Hallal, 2012). Estes estímulos são responsáveis por incentivar a Regulação Externa do indivíduo, uma vez que o mesmo passa a ser regulado por tipos de premiações, ou pressões que podem causar medo de possíveis consequências, influenciando provavelmente na realização das atividades práticas (Barbosa, 2011; Deci & Ryan, 2000). Este argumento reforça e corrobora com os dados do presente estudo, uma vez que os resultados mostraram os meninos com mais Regulação Interna e mais adeptos à prática esportiva que as meninas, podendo significar que o objeto de desejo (esporte) tem uma origem mais interna nos meninos do que nas meninas.

Barbosa (2011) reforça que, se o indivíduo por si só, se satisfaz a partir da sua própria ação, possivelmente consiga (mais facilmente) alcançar todas as sensações prazerosas na qual a atividade venha permitir, fato que pode servir como explicação para que os meninos que participaram do presente estudo tenham demonstrado maior porcentagem de prática de atividade física ou exercício dentro e fora da escola.

Em relação aos tipos de esportes praticados por ambos os grupos, a maioria das meninas, praticava voleibol na escola, provavelmente por ser um dos esportes que não exige contato físico com meninos e que comumente as meninas apresentam mais adaptação, diminuindo, assim, alguma experiência constrangedora perante os meninos. No entanto, trata-se de uma suposição e cabe outros estudos para entender melhor estas escolhas. Esses argumentos também podem sustentar o fato de, normalmente, meninas optarem por esportes como corrida e atividades em academia, as quais, além das questões estéticas, demandam movimentos menos bruscos e mais graciosos (Coledam et al., 2014; Hardman et al., 2013). Assim como no presente estudo, além da musculação ser a atividade física mais praticada pelas meninas fora da escola, nota-se falta de prazer pela prática de esportes coletivos, ao contrário dos meninos, apontando que o futebol e o basquetebol, respectivamente, como os mais praticados fora da escola,

mantendo a preferência por esportes coletivos tanto dentro como fora da escola.

Apesar da maioria dos alunos (83,7%) do presente estudo praticarem esporte na escola, cabe ressaltar que estudos como o de Kremer et al. (2012) e Toigo (2007) apontam que o tempo dentro da escola destinado para a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, as quais são muito importantes, dado que são capazes de produzir alterações e adaptações fisiológicas nos alunos, é mínimo. Sendo assim, a prática de esportes fora da escola é de suma importância para fins de complemento desta prática e, como consequência, favorecer uma melhor qualidade de vida.

No entanto, o desinteresse dos alunos pela prática de atividade física ou esporte no tempo livre, principalmente quando nos referimos as meninas, as quais são apontadas por Ceschini, Andrade, Oliveira, Araújo Júnior e Matsudo (2009) como mais inativas. Rufini et al. (2011) conduziram um estudo que objetivou analisar a qualidade da motivação em 1.381 alunos do Ensino Fundamental por meio de uma escala de motivação de estudantes do Ensino Fundamental a qual se utiliza do mesmo *continuum* de autodeterminação do presente estudo. Os resultados assinalaram um elevado grau de comportamento Amotivado dos alunos ao longo do Ensino Fundamental.

Na educação física escolar, um dos principais objetivos deveria ser, também, a facilitação da compreensão dos alunos e aceitação da importância do esforço para alcançar seus objetivos, assim como facilitar sua experiência de alegria e enfrentando ativamente o envolvimento com os outros (Ulstad, Halvary, Sorebo & Deci, 2016). Uma pré-condição na educação física é que todos os alunos participem e contribuam para o aprendizado um do outro. Competência e esforço são as bases (necessidades psicológicas básicas da TAD) para atribuir notas em educação física. Se os alunos demonstrarem persistência, tentando resolver desafios sem desistir e trabalhar com outros, contribuindo para o aprendizado, podem melhorar suas notas. Estratégias de aprendizagem como regulação do esforço, aprendizagem por pares e busca de ajuda podem não apenas ajudar os alunos a obter melhores notas, mas também ajudá-los a alcançar os principais objetivos apresentados no currículo. No entanto, este incentivo normalmente não acontece por parte da escola, levando a deduzir que as aulas de educação física não têm prioridade no planejamento escolar (Coledam et al., 2014; Farias, Freitas, Iwamoto, Levandowski & Leonardi, 2017). Porém, incentivar autonomia, percepção de competência e propiciar um excelente ambiente de convívio para o aluno, podem fazer com que o sujeito tome gosto pela prática de esporte (Motivação Intrínseca) não só dentro da escola, mas também fora dela, gerando um hábito de vida (Pizani, Barbosa-Rinaldi, Miranda & Vieira, 2016; Saldanha et al., 2018; Ulstad et al., 2016).

Considerações finais

Os resultados do presente estudo demonstraram que os sujeitos de ambos os sexos apresentam comportamento autodeterminado (intrinsecamente motivados). No entanto, ao comparar os grupos, percebeu-

se que as meninas estavam, naquele momento, mais Amotivadas e os meninos, mais Intrinsecamente Motivados. À vista disso, cogita-se que este conjunto de informações seja de relevante importância para docentes e futuros docentes, pois resultados como estes podem ser úteis no planejamento de aulas, uma vez que o estado motivacional mais autodeterminado dos alunos pode vir auxiliar na adesão ou permanência para a prática, além de que estes sujeitos poderão identificar e até mesmo internalizar alguns valores (por exemplo, que a prática sistemática de atividade física faz bem para a saúde), possibilitando que a prática torne-se hábito na vida adulta com vistas a uma provável melhora na qualidade de vida. Para tanto, o professor de educação física precisa compreender este comportamento e, também, perceber que ele é mutável. Desta forma surge a necessidade de sempre aproximar a construção das aulas, contemplando os conteúdos a serem aprendidos, às necessidades psicológicas básicas dos alunos.

Por fim, o estudo apresentou algumas limitações. A primeira foi o reduzido número de sujeitos, o que impossibilita a generalização dos resultados; a segunda foi a falta de acompanhamento destes sujeitos por um período de tempo que permitisse verificar se esses comportamentos sofreram oscilações conforme o tempo ou tipo de aula ministrada e, principalmente, entender porque as meninas estavam mais Amotivadas que os meninos.

Referências

- Alves, F. R. (2015). Fatores motivacionais para a prática de futsal em adolescentes entre 11 e 17 anos. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol Edição Especial: Pedagogia do Esporte*, 7(26), 579-585.
- Balbinotti, M. A. A. (2008). Inventário de Autodeterminação de Praticantes de Atividades Físicas e/ou Esportivas. Laboratório de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Texto não publicado.
- Balbinotti, M. A. A. & Barbosa, M. L. L. (2008). Inventário de autodeterminação para praticantes de atividades esportivas. *Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP)*, Montreal, Canada. Texto não publicado.
- Balbinotti, M. A. A., Juchem, L., Barbosa, M. L. L., Klering, R. T., Sampedro, L. B. R., Gonçalves, G. H. T., Balbinotti, C. A. A. & Saldanha, R. P. (2012). A motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes na cidade de Porto Alegre. *Revista Mineira de Educação Física (UFV)*, 3, 1966-1975.
- Balbinotti, M. A. A., Saldanha, R. P. & Balbinotti, C. A. A. (2009). Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. *Motriz*, 15, 318-329.
- Barbosa, M. L. L. (2011). Autodeterminação do esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca. Tese de doutorado, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Barbosa, M. L. L., Balbinotti, C. A. A., Balbinotti, M. A. A., Saldanha, R. P. & Evangelista, P.H.M. (2010). Implicações pedagógicas da motivação

para a competitividade na prática de atividades físicas durante a adolescência.. Coleção Pesquisa em Educação Física, 9, 68-73.

Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, Malden, 26, 331-362.

Cavaliere, D. (2012). Educação física no ensino médio. Por que o desinteresse dos alunos? *EFDesportes.com, Revista Digital*, 17(170). Recuperado em 06 dez. 2019: <https://www.efdesportes.com/efd170/educacao-fisica-no-ensino-medio-desinteresse.htm>

Ceschini, F. L., Andrade, D. R., Oliveira, L. C., Araújo Júnior, J. F., & Matsudo, V. K. R. (2009). Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. *Jornal de Pediatria*, 85(4), 301-306.

Coledam, D. H. C., Ferraiolo, P. F., Pires Junior, R., Santos, J. W., & Oliveira, A. R. (2014). Prática esportiva e participação nas aulas de educação física: fatores associados em estudantes de Londrina, Paraná, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 30(3), 533-545.

Decy, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.

Decy, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science + Business Media.

Decy, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Farias, W. L. S., Freitas, J. F. F., Iwamoto, V., Levandowski, G., & Leonardi, T. J. (2017). Educação física escolar nos anos finais do ensino fundamental e a prática de atividades físicas fora da escola. *REVASF*, 7(12), 163-176.

Fernandes, H. M., Raposo, J. V. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10(3), 385-395.

Field, A. (2009). *Descobrendo a estatística usando o SPSS (2a ed.)*. Porto Alegre: Artmed.

Hardman, C. M., Barros, S. S. H., Andrade, M. L. S. S., Nascimento, J. V., Nahas, M. V., & Barros, M. V. G. (2013). Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 27(4), 623-631.

Hill, M. M., Hill, A. (2008). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

Knüppe, L. (2006). Motivação e desmotivação: desafio para as professoras do Ensino Fundamental. *Educar em Revista*, 27, 277-290.

Kremer, M. M., Reichert, F. F., & Hallal, P. C. (2012). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista de Saúde Pública*, 46(2), 320-326.

Pasquali, L. (2003). *Psicometria: Teoria dos testes na psicologia e na educação*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Peixoto, E. M., Graebin, A. C., Balbinotti, M. A. A., Oliveira, L. P., Nakano, T. C., & Saldanha, R. P. (2018). Evidências de validade interna da escala de regulação interna no esporte. *Pensar a Prática*, 21(4), 810-823.

Pestana, M. H., Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Silabo.

Pizani, J., Barbosa-Rinaldi, I. P., Miranda, A. C. M., & Vieira, L. F. (2016). (Des)motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 259-266.

Réquia, R. (2015). *A relação entre a motivação e desempenho escolar em alunos dos anos iniciais do ensino fundamental: Um estudo na Escola Municipal de Ensino Fundamental Padre Gabriel Bolzan*. Dissertação de mestrado, Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal de Santa Maria, RS.

Rufini, S. E., Bzuneck, J. A., & Oliveira, K. L. (2011). Estudo de validação de uma medida de avaliação da motivação para alunos do ensino fundamental. *Psico-USF*, 16(1), 1-9.

Ryan, R. M.; & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press: New York.

Saldanha, R. P., Juchem, L., Balbinotti, C. A. A., Balbinotti, M. A. A., Barbosa, M. L. (2007). A Motivação à Prática de Atividade Física Regular relacionada à Estética em Adolescentes do Sexo Feminino. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 6: 109-114.

Saldanha, R. P., Barbosa, M. L. L., Balbinotti, M. A. A., Florentino, J. A. A., Leite, J. C. C. Pedreira, D. S., & Balbinotti, C. A. A. (2018). Experiência de participação em competições: um estudo sobre a motivação de jogadores de basquetebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8(1), 66-78.

Silva, R. B., Matias, T. S., Viana, M. S., & Andrade, A. (2012). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8(2), 8-21.

Toigo, A. M. (2007). Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(1), 45-56.

Ulstad, S. O., Halvari, H., Sorebo, O., & Deci, E. L. (2016). Motivation, Learning Strategies, and Performance in Physical Education at Secondary School. *Advances in Physical Education*, 6(1), 27-41.

Walchinki, G. S. (2015). *Qualidade de vida relacionada à saúde, obesidade infantil e autoestima: um estudo comparativo entre meninas e meninos de escolas estaduais da região metropolitana de Porto Alegre, RS*. Dissertação de mestrado, Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade La Salle, Canoas.

Sobre o autor

Lucas Dieferson Padilha

Curso de Educação Física - Universidade La Salle, Canoas, Brasil

Adriana Marques Toigo

Curso de Educação Física - Universidade La Salle, Canoas, Brasil

Ricardo Pedrozo Saldanha

Curso de Educação Física - Centro Universitário Cenecista de Osrio, RS, Brasil

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Lucas Dieferson Padilha

Av. Victor Barreto, 2288 - Centro, Canoas - RS - CEP 92010-000

E-MAIL

lucasdieferson@gmail.com