

GLEISON SILVA MORAIS

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA
CONSOANTE CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS EM ADOLESCENTES DE
VIÇOSA-MG**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

Orientadora: Fernanda Karina dos Santos

VIÇOSA - MINAS GERAIS

2024

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Universidade
Federal de Viçosa - Campus Viçosa**

T

M827a
2024

Morais, Gleison Silva, 1992-
Aspectos motivacionais da prática regular de atividade física consoante características individuais dos adolescentes de Viçosa-MG / Gleison Silva Moraes. – Viçosa, MG, 2024.
1 dissertação eletrônica (170 f.): il. (algumas color.).

Inclui anexos.

Inclui apêndices.

Orientador: Fernanda Karina dos Santos.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Viçosa, Departamento de Educação Física, 2024.

Inclui bibliografia.

DOI: <https://doi.org/10.47328/ufvbbt.2024.061>

Modo de acesso: World Wide Web.

1. Exercícios físicos - Viçosa (MG) - Aspectos psicológicos. 2. Motivação (Psicologia). 3. Hábitos de saúde em adolescentes - Viçosa (MG). I. Santos, Fernanda Karina dos, 1986-. II. Universidade Federal de Viçosa. Departamento de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. III. Título.

CDD 22. ed. 613.711


GLEISON SILVA MORAIS

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA
CONSOANTE CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS EM ADOLESCENTES DE
VIÇOSA-MG**


Dissertação apresentada à Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, para obtenção do título de *Magister Scientiae*.

APROVADA: 20 de fevereiro de 2024.

Assentimento:

Documento assinado digitalmente
 **GLEISON SILVA MORAIS**
Data: 23/07/2024 06:59:22-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Gleison Silva Morais
(Autor)

Documento assinado digitalmente
 **FERNANDA KARINA DOS SANTOS**
Data: 23/07/2024 10:03:50-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Fernanda Karina dos Santos
(Orientadora)

AGRADECIMENTOS

Considerar e agradecer... com o tempo, você aprende a diferença, a sutil diferença, entre dar a mão e acorrentar uma alma. Emancipar outro ser humano em um processo puro e imersivo de amor e conhecimento é uma tarefa árdua, e se tornar mestre como pessoa dotada de excepcional saber, talento e competência em ciência específica ou arte parece ainda utópico.

Com o tempo, aprendi a aceitar e ser grato pelas derrotas da vida com a cabeça erguida e olhos adiante, com a graça de um adulto e não com a tristeza de uma criança; aprendendo a construir todas as estradas no hoje, e vivendo intensamente, porque o terreno do amanhã parece ser incerto demais para os planos e o futuro tem o costume de cair em meio ao vão.

Aprendi a aceitar que não importa a quão boa seja uma pessoa, as suas expectativas não dizem respeito a ela e sim sobre você, e que você precisa aprender a se perdoar constantemente por isso. Aprendi que verdadeiras amizades continuam a crescer mesmo a longas distâncias e que os bons amigos são a família que nos permitiram escolher.

Citar alguém nesse momento seria ofender a magnitude do que é o amor, a verdadeira entrega. Sou grato por todos vocês que em meio a tudo sempre dividiram o pouco que tinham e brindamos muito!

Com o tempo, aprendi que as circunstâncias e os ambientes têm influências sobre nós, mas nós somos responsáveis por nós mesmos e como reagimos a isto nos faz ser quem somos no exato momento da partilha da evolução.

Sou grato à vida e à espiritualidade maior que me guarda, direciona e me guia como a escrita de um pentagrama musical que, mesmo sem entender os preciosismos da linda música que é viver, me mostra que ser flexível não significa ser fraco ou não ter personalidade, pois não importa quão delicada e frágil seja uma situação, sempre vão existir ao menos dois lados.

Sou grato pela oportunidade de aprender e viver processos tão grandiosos aos quais nunca pensei de verdade ser capaz de suportar. À minha mentora Fernanda Karina dos Santos, a minha gratidão! Muito obrigado por ser a minha “Miranda”, por me mostrar que heróis são pessoas que fizeram o que era necessário fazer, enfrentando as consequências; e à amiga e companheira de grupo Elenice de Sousa Pereira, o meu muito obrigado por saber sempre os momentos de segurar ou soltar a minha mão!

Ao laboratório e companheiros do grupo GEPCiDeHS – UFV, o meu muito obrigado! Vocês me fizeram perceber que nenhum trabalho se constrói sozinho e a compreender, que não é porque alguém não o ama do jeito que você quer que ame, que esse alguém não o ama com

tudo o que pode, pois existem pessoas que nos amam, mas simplesmente não sabem como demonstrar ou viver isso.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG), pela concessão da bolsa de estudos.

Muito obrigado aos meus familiares e mães! As orações de vocês me mantiveram firme e consciente do processo até aqui!

Enfim, agradecer, virtude e ato de coragem! Obrigado a todos que direta ou indiretamente contribuíram com o Gleison que sou até aqui, vocês são essenciais!

“Faça o teu melhor na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores para fazer melhor ainda! ”

(Mario Sergio Cortella)

RESUMO

MORAIS, Gleison Silva, M.Sc. Universidade Federal de Viçosa, dezembro de 2023. **Aspectos motivacionais da prática regular de atividade física consoante características individuais em adolescentes de Viçosa-MG.** Orientadora: Fernanda Karina dos Santos.

Apesar do acesso à informação sobre Atividade Física (AF) e saúde na era digital, e da existência de inúmeros programas que incentivam a Prática Regular de Atividades Físicas (PRAF), os índices mundiais de inatividade física entre adolescentes ainda são alarmantes, ultrapassando 80%. Para enfrentar essa questão, é necessário compreender os fatores que contribuem para a inatividade física nesse grupo, incluindo aspectos biopsicossociais e motivacionais. Compreender esses aspectos pode ser a chave para identificar os fatores mais eficazes na promoção e manutenção do engajamento dos adolescentes na PRAF. Assim, o objetivo do estudo foi investigar os aspectos motivacionais para a PRAF, considerando as características individuais de adolescentes praticantes regulares de AF de Viçosa-MG. A pesquisa, envolveu 560 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 15 e 19 anos, regularmente matriculados no ensino médio de 10 escolas (7 públicas e 3 privadas). Foram utilizados questionários para obter dados de caracterização da amostra, dimensões e regulações motivacionais, além de serem realizadas avaliações antropométricas, para auxiliar na identificação do estado nutricional dos indivíduos. A pesquisa foi dividida em dois artigos originais, ambos com análise inferencial. Após análise de normalidade dos dados, foram utilizados os testes estatísticos U – Mann Whitney, Kruskal-Wallis com post hoc de Dunn e a Correlação de Spearman. O nível de significância adotado foi de $\alpha=5\%$. No primeiro artigo, observou-se que 36,6% dos adolescentes foram categorizados como insuficientemente ativos, apesar de serem praticantes regulares de AF. Além disso, 73,6% foram classificados como eutróficos. Houve diferenças nas preferências de AF entre os sexos, com os rapazes praticando uma variedade maior de modalidades de AF. Em relação à quantidade de tipos de AF praticadas, houve equidade entre os sexos, com a maioria praticando principalmente um tipo de AF, geralmente em ambientes fechados. As dimensões Prazer (PR), Saúde (SA) e Estética (ES) foram as mais importantes para a PRAF, enquanto a Competitividade (CO) foi a menos relevante, independentemente das características individuais. No segundo artigo, as correlações entre as regulações motivacionais apresentaram padrões diferentes conforme cada característica individual. As moças apresentaram correlações mais fortes entre as regulações mais autônomas, destacando a autonomia e a internalização do comportamento a PRAF. A amotivação

correlacionou-se negativamente com regulações mais autônomas entre os sexos. Nos grupos etários, os rapazes apresentaram um padrão correlacional parecido, com diferença apenas na força de correlação entre a regulação externa e introjetada. As moças mais jovens apresentaram correlações e magnitudes maiores do que as mais velhas, particularmente entre amotivação e as demais regulações. Descobertas recentes destacam a importância de considerar grupos etários e regulações motivacionais específicas ao incentivar a PRAF entre adolescentes de acordo com suas características individuais. Além disso, os resultados indicam que a motivação para a PRAF varia conforme o estado nutricional em cada sexo, reforçando a necessidade de estratégias personalizadas para minimizar a evasão da AF regular e incentivando comportamentos motivados mais autônomos na PRAF entre adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física. Motivação. Adolescente. Faixa etária. Sexo. Estado nutricional.

ABSTRACT

MORAIS, Gleison Silva, Ms., Federal University of Viçosa, December 2023. **Motivational aspects of regular physical activity according to individual characteristics in adolescents from Viçosa-MG.** Advisor: Fernanda Karina dos Santos.

Despite access to information about Physical Activity (PA) and health in the digital age, and the existence of numerous programs that encourage the Regular Practice of Physical Activities (RPPA), global rates of physical inactivity among adolescents are still alarming, exceeding 80%. To address this issue, it is necessary to understand the factors that contribute to physical inactivity in this group, including biopsychosocial and motivational aspects. Understanding these aspects may be key to identifying the most effective factors in promoting and maintaining adolescents' engagement in RPPA. Thus, the aim of the study was to investigate the motivational aspects for RPPA, considering the individual characteristics of adolescents who are regular PA practitioners in Viçosa-MG. The research involved 560 adolescents of both sexes, aged between 15 and 19 years, regularly enrolled in high school in 10 schools (7 public and 3 private). Questionnaires were used to obtain data on sample characterization, motivational dimensions and regulations, and anthropometric assessments were carried out to help identify the nutritional status of individuals. The research was divided into two original articles, both with inferential analysis. After normality analysis of the data, the statistical tests U – Mann Whitney, Kruskal-Wallis with Dunn's post hoc, and Spearman's Correlation were used. The significance level adopted was $\alpha=5\%$. In the first article, it was observed that 36.6% of the adolescents were categorized as insufficiently active, despite being regular PA practitioners. Additionally, 73.6% were classified as eutrophic. There were differences in PA preferences between sexes, with boys practicing a greater variety of PA modalities. Regarding the number of types of PA practiced, there was equity between sexes, with most practicing mainly one type of PA, usually indoors. The dimensions Pleasure (PL), Health (HE), and Aesthetics (AE) were the most important for RPPA, while Competitiveness (CO) was the least relevant, regardless of individual characteristics. In the second article, correlations between motivational regulations showed different patterns according to each individual characteristic. Girls showed stronger correlations between more autonomous regulations, highlighting autonomy and the internalization of behavior towards RPPA. Amotivation was negatively correlated with more autonomous regulations between sexes. In age groups, boys showed a similar correlational pattern, with only a difference in the strength of correlation between external and introjected

regulation. Younger girls showed higher correlations and magnitudes than older ones, particularly between amotivation and other regulations. Recent findings highlight the importance of considering age groups and specific motivational regulations when encouraging RPPA among adolescents according to their individual characteristics. Additionally, the results indicate that motivation for RPPA varies according to nutritional status in each sex, reinforcing the need for personalized strategies to minimize dropout from regular PA and encouraging more autonomous motivated behaviors in RPPA among adolescents.

Keywords: Physical activity. Motivation. Adolescent. Age group. Sex. Nutritional status.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

REFERENCIAL TEÓRICO

Figura 1 - <i>Continuum</i> da regulação do comportamento – taxonomia da motivação humana.....	40
---	-----------

LISTA DE TABELAS

MÉTODOS

Cálculo amostral

Tabela 1- Cálculo amostral de alunos e redimensionamento de quantidade a coletar por segmento.....	64
---	----

RESULTADOS

Artigo Original 1

Tabela 1 – Caracterização dos adolescentes praticantes regulares de atividades físicas de acordo com os sexos. Viçosa – MG (2023)	82
--	----

Tabela 2 – Tipos e ambientes de prática regular de AF entre os adolescentes do município de Viçosa – MG (2023)	84
---	----

Tabela 3 - Motivos de prática de atividades físicas regulares entre os adolescentes de Viçosa – MG (2023)	85
--	----

Tabela 4 – Motivos de prática regular de atividades físicas por idade e sexo entre adolescentes de Viçosa – MG (2023)	87
--	----

Tabela 5 – Motivos de prática regular de atividades físicas entre as categorias do estado nutricional dos sexos e entre os sexos em adolescentes de Viçosa – MG (2023)	90
---	----

Artigo Original 2

Tabela 1 – Correlações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes do município de Viçosa-MG, tanto na amostra geral quanto separadamente por sexo (2023)	124
--	-----

Tabela 2 – Relações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes do município de Viçosa-MG, consoantes faixas etárias e sexos (2023)
.....127

Tabela 3 – Associações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes do município de Viçosa-MG, consoantes as categorias do estado nutricional na amostra geral e entre os sexos (2023)
.....130

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF Atividade Física

AFE Atividade Físico Esportiva

AFHL Atividades Físicas Habituais e de Lazer

AM Amotivação

BP Baixo Peso

BREQ-2 Questionário de Regulação do Comportamento para o Exercício Físico

CE Controle de Estresse

CEP-UFV Comitê de Ética em Pesquisa com seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa

CF Confiabilidade

CFI *Comparative Fit Index*

CI Características Individuais

CO Competitividade

DA Deslocamento Ativo

EF Exercício Físico

EN Estado Nutricional

EP Excesso de Peso

ES Estética

ET Eutrófico

EX Regulação Externa

F Feminino

IAD Índice de Autodeterminação

IC Intervalo de Confiança

IDEN Regulação Identificada

IMC Índice de Massa Corporal

IMPRAF-54 Inventário à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas

INT Regulação Intrínseca

INTJ Regulação Introjetada

IPAQ Questionário Internacional de Atividade Física

ISAK *International Society for the Advancement of Kinanthropometry*

M Masculino

MG Minas Gerais

MO Motivos

NAF Nível de Atividade Física

NPB Necessidades Psicológicas Básicas

OMS Organização Mundial da Saúde

PR Prazer

PRAF Prática Regular de Atividade Física

RAI Índice de Autonomia Relativa

RCM Regulações do Comportamento Motivado

RMSE *Root Mean Square Error of Approximation*

SA Saúde

SER-Ponte Nova Superintendência Regional de Ensino de Ponte Nova

SO Sociabilidade

SPSS *Statistical Package for the Social Sciences*

TAD Teoria da Autodeterminação

TALE Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

TCLE 18+ Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para maiores de 18 anos

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TCM Teoria do Conteúdo da Meta

TEC Teoria da Evolução Cognitiva

TIO Teoria da Integração Organísmica

TLI *Tucker Lewis Index*

TMC Teoria da Motivação dos Comportamentos

TNB Teoria das Necessidades Básicas

UFV Universidade Federal de Viçosa

WHO *World Health Organization*

LISTA DE SÍMBOLOS

% Frequência relativa

gl Grau de liberdade

IIQ Intervalo Interquartilico

K-W *Kruskal-Wallis*

M_d Mediana

n Frequência absoluta

p Significância estatística

U -4 *Mann-Whitney*

X^2 Qui-Quadrado

® Marca Registrada

ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

A dissertação apresentada segue as diretrizes atualizadas para a Normalização de Trabalhos Acadêmicos, conforme estabelecido pelas normas técnicas 14724/2011 e 6023/2018. Estas normas orientam a formatação de trabalhos acadêmicos na Universidade Federal de Viçosa (UFV). A dissertação em questão inclui dois artigos inéditos e foi organizada com base nas seções a seguir:

1 Introdução Geral: Esta seção delinea uma visão abrangente do tema em análise, oferecendo uma contextualização ampla respaldada por fundamentos científicos que evidenciam e justificam a relevância da condução deste estudo.

2 Objetivos: Nesta seção, são delineados os propósitos da dissertação, abrangendo tanto os objetivos gerais que norteiam a pesquisa como os específicos, que detalham as metas mais pormenorizadas a serem alcançadas ao longo do estudo.

3 Hipóteses: Este segmento propõe hipóteses que antecipam os resultados para cada objetivo específico da dissertação.

4 Referencial Teórico: Esta seção empenha-se na abordagem aprofundada dos tópicos indispensáveis da dissertação, incluindo a prática regular de atividade física, motivação à prática regular de atividade física, Teoria da Autodeterminação (TAD) e Aspectos Motivacionais e Características Individuais em Adolescentes

5 Metodologia Geral: Nesta seção, são minuciosamente delineados todos os procedimentos relativos à coleta de dados, compreendendo a descrição detalhada da aplicação dos instrumentos e a especificação das ferramentas utilizadas. Cada etapa metodológica é apresentada de forma clara e organizada, proporcionando uma visão abrangente e compreensível do plano de execução da pesquisa.

6 Resultados e Discussões: Apresentam os resultados e a discussão da dissertação, a partir de 2 artigos originais. O primeiro artigo discute a caracterização da prática de atividades físicas entre os adolescentes, bem como suas motivações para a Prática Regular de Atividade Física (PRAF). Ele enfatiza as principais diferenças nas dimensões motivacionais para a PRAF,

levando em consideração as características individuais como sexo, faixa etária e estado nutricional. Além disso, o artigo identifica e ordena as dimensões motivacionais que mais motivam a PRAF entre os adolescentes. O segundo artigo verifica como se apresentam as correlações entre as regulações do comportamento motivado à PRAF de acordo com as características individuais (sexo, idade, estado nutricional) dos adolescentes.

7 Conclusões gerais: Esta seção sintetiza as conclusões obtidas ao longo da dissertação, alinhadas aos objetivos inicialmente propostos. Oferece uma visão panorâmica das descobertas, destacando os principais resultados e contribuições para o campo de estudo, consolidando, assim, o entendimento alcançado a partir da investigação realizada.

8 Apêndices: Nesta seção, são apresentados documentos desenvolvidos pelo autor da dissertação. Esses apêndices incluem materiais suplementares, como instrumentos de pesquisa, que contribuem para a fundamentação e esclarecimento do conteúdo abordado ao longo do trabalho.

9 Anexos: inclui os documentos não elaborados pelo autor, que são essenciais para enriquecer e respaldar o conteúdo da dissertação.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO GERAL	21
2. OBJETIVOS	26
2.1. Objetivo Geral	26
2.2. Objetivos Específicos	26
3. HIPÓTESES	27
3.1. Artigo 1	27
3.2. Artigo 2	27
3.2.1. Primeira hipótese	27
3.2.2. Segunda hipótese	27
4. REFERENCIAL TEÓRICO	28
4.1. Prática Regular de Atividade Física	28
4.3. Teoria da Autodeterminação	38
4.4. Aspectos Motivacionais para a Prática Regular de Atividades Físicas e Características Individuais em Adolescentes	45
5. METODOLOGIA GERAL	62
5.1. Caracterização do estudo	62
5.2. Caracterização da cidade	62
5.3. Amostra	62
5.4. Cálculo amostral geral	63
5.5. Critérios de inclusão e exclusão	64
5.6. Instrumentos de avaliação	65
5.6.1. Questionário de Caracterização da Amostra e de atividade física	65
5.6.2. Questionário de Nível de Atividade Física	65
5.6.3. Estado Nutricional	66
5.6.4. Aspectos motivacionais dos adolescentes	66
5.7. Cuidados éticos	68
5.8. Procedimento de coleta de dados	68
5.9. Tratamento estatístico	69
6. RESULTADOS E DISCUSSÕES – ARTIGOS ORIGINAIS	72
6.1. Artigo 1: Características Individuais e os Motivos para Prática Regular de Atividades Físicas de Adolescentes	72
6.2. Artigo 2: Motivação à Prática Regular de Atividade Física na Adolescência: Uma Análise Correlacional entre Regulações Comportamentais	116

7. CONCLUSÃO GERAL	151
APÊNDICES	155
ANEXOS	163

1. INTRODUÇÃO GERAL

A importância da Atividade Física (AF) para a saúde e qualidade de vida é indiscutível, abrangendo todas as idades e contribuindo significativamente para a qualidade de vida de todos os indivíduos (Caspersen, Powell, Christenson, 1985; Freire et al., 2014; Zawadzki, Stiegler, Brasilino, 2019). No período da adolescência, a Prática Regular de Atividades Físicas (PRAF) desempenha um papel fundamental no desenvolvimento saudável (Sawyer et al., 2018). Ela exerce influência não apenas em aspectos físicos, mas também contribui significativamente para a saúde mental e para a formação de hábitos saudáveis na vida adulta (Lazzoli Et Al., 1998; Hallal et al., 2010; Sawyer et al., 2018). No entanto, a importância da PRAF contrasta com um desafio global, a alta prevalência da inatividade física nessa população (Guthold et al., 2020). Esse desafio é evidente em Viçosa-MG, onde uma parcela considerável de adolescentes (48,0%) não atingiu as metas de AF moderada a vigorosa estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (Caetano et al., 2022).

Embora a literatura consolide evidências sobre os impactos positivos da AF, percebe-se que tais benefícios muitas vezes não são suficientes para estimular a adesão ou a manutenção de PRAF (Tassitano et al., 2007; Dumith, Domingues, Gigante, 2009). Esse desafio, particularmente entre os adolescentes, pode estar intrinsecamente ligado aos aspectos motivacionais. Gaya, Cardoso (1998), Garcia, Fisberg (2011) e Caetano et al., (2022), destacam a preocupação com a prática insuficiente de AF em escala global, regional e local, salientando a necessidade de compreender as motivações por trás da PRAF.

Diante disso, a Teoria da Autodeterminação (TAD), que é amplamente empregada para entender o comportamento motivado, emerge como uma ferramenta essencial para interpretar os aspectos motivacionais dos indivíduos, os quais são compreendidos como as forças internas que impulsionam e amplificam seus objetivos diante um comportamento (Deci et al., 1985). Nessa perspectiva, é importante considerar as dimensões motivacionais pelas quais os adolescentes se envolvem em AF, pois essas expectativas de prática (motivos) podem variar amplamente e influenciar o direcionamento das estratégias de promoção de AF voltados para contextos como a obtenção de saúde e estética, controle do seu próprio estresse, sociabilizar, competir ou sentir prazer diante da prática de AF's (Balbinotti et al., 2011).

A TAD destaca a importância da regulação do comportamento motivado (Deci et al., 1985). Isso se refere ao controle que o indivíduo tem sobre seu próprio comportamento e às expectativas que ele projeta em suas atividades (Ryan, Deci, 2020). Essas regulações, que podem ser intrínsecas (motivação própria) ou extrínsecas (motivação externa), são os

mecanismos internos que orientam a ação do indivíduo (Deci et al., 1985). Entender essas regulações é fundamental para compreender o que motiva os adolescentes a se envolverem em AF (Deci et al., 1985). Isso também possibilita a percepção do nível de engajamento e autonomia que eles têm em um determinado comportamento (Silva, 2021).

Características individuais, como sexo, idade e Estado Nutricional (EN), desempenham um papel significativo na motivação para a AF (Molanorouzi, Khoo, Morris, 2015; Sawada et al., 2021). Essas características devem ser levadas em consideração ao desenvolver estratégias interventivas para promoção e manutenção a PRAF entre os adolescentes (Oms, 2018; Navarro et al., 2021). Portanto, perceber como as dimensões motivacionais a prática de AF e as regulações do comportamento motivado se expressam, conforme as características individuais, é fundamental para a análise dos aspectos motivacionais que impulsionam os adolescentes para a PRAF.

O desenvolvimento de estratégias motivacionais personalizadas, que consideram a dicotomia das motivações como controladas e autônomas, requer uma compreensão das características individuais de cada adolescente (Rodrigues, 2022). Isso inclui quais fatores intrínsecos ou extrínsecos motivam os adolescentes a praticar regularmente AF's e como essa prática se manifesta ao longo de diferentes idades (Rodrigues, 2022). É importante reconhecer que cada adolescente é único, com diferentes fatores motivacionais (Rodrigues, 2022). Analisar esses aspectos com base em suas características individuais pode ser uma maneira eficaz de segmentar a população e definir quais os principais aspectos motivacionais para promover a PRAF em adolescentes (Peixoto, 2021; Rodrigues, 2022).

Compreender a dicotomia apresentada no estudo da motivação é essencial, pois destaca a complexidade do campo em estudo (Barbosa, 2006; Balbinotti et al., 2011), não sendo suficiente considerar apenas um aspecto da motivação, seja ele extrínseco ou intrínseco (Ryan, Deci, 2020). É necessário reconhecer que diferentes fatores, como o ambiente de prática de AF e as preferências por espaços para a prática, podem influenciar a motivação dos indivíduos de diferentes maneiras (Barbosa, 2006; Balbinotti et al., 2011). Portanto, compreender a motivação para além da dicotomia extrínseca ou intrínseca, pode permitir abordar a PRAF de acordo com as características individuais dos adolescentes de maneira mais holística e individualizada (Barbosa, 2006; Balbinotti et al., 2011). Isso ilustra o desafio de personalizar estratégias motivacionais a partir da identificação dos aspectos motivacionais, pois requer uma compreensão detalhada de cada indivíduo ou população específica (Balbinotti et al., 2011; Ryan, Deci, 2020).

Para promover efetivamente a adesão dos adolescentes à PRAF, é fundamental entender suas motivações individuais (Peixoto, 2021; Rodrigues, 2022). As estratégias de incentivo devem ser flexíveis, adaptadas às preferências motivacionais individuais e considerar tanto as motivações controladas (externas) quanto as autônomas (internas) (Rodrigues, 2022; Peixoto, 2021). O monitoramento do progresso e o feedback regular são importantes para permitir ajustes conforme necessário (Peixoto, 2021).

A complexidade neste contexto reside não apenas na promoção da adesão à PRAF, mas também na interação dos aspectos motivacionais com as características individuais dos adolescentes (Balbinotti et al., 2011; Rodrigues, 2022). É necessário desenvolver estudos que analisem esses aspectos motivacionais para compreender a partir da compreensão dos aspectos motivacionais, como direcionar a manutenção e o engajamento na PRAF, respeitando a singularidade de cada indivíduo ou população (Deci et al., 1985). Isso é especialmente relevante em face aos atuais índices de inatividade física (Caetano et al., 2022). Compreender essa interação permite que pesquisadores e profissionais de saúde personalizem abordagens e intervenções para incentivar a PRAF entre os adolescentes de Viçosa-MG.

A identificação de padrões motivacionais específicos em adolescentes pode fornecer informações valiosas para a promoção da PRAF. Essas informações, que destacam os aspectos motivacionais que impactam a adesão, manutenção e engajamento à PRAF (Deci et al., 1985), podem orientar estratégias eficazes na promoção de AF regulares. Essas estratégias, adaptadas às necessidades e motivações de cada adolescente, têm o potencial de auxiliar no desenvolvimento saudável e a formação de hábitos que perdurem ao longo da vida adulta (Weinberg, Gould, 2016; Ryan, Deci, 2000; Ryan, Deci, 2020).

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, p. 99-106, 2011.

BARBOSA, MLL. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. [Dissertação] 2006.

CAETANO, I. T. et al. Ecological correlates related to adolescent movement behaviors: A latent class analysis. **PloS one**, v. 17, n. 7, p. e0271111, 2022.

CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSON GM. Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Rep.* 100(2):126-31; 1985.

DECI, Edward L. et al. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**, p. 11-40, 1985.

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R.; GIGANTE, D. P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 12, n. 4, p. 646-656, 2009.

FREIRE, RS, et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 345-349, 2014.

GARCIA, L. M. T.; FISBERG, M. Atividades físicas e barreiras referidas por adolescentes atendidos num serviço de saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 163-169, 2011.

GAYA, A. C. A; CARDOSO, M. F. S. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil. Porto Alegre*. n. 2 (1998), p. 40-52, 1998.

GUTHOLD, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. **The Lancet Child and Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23–35, 2020.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. suppl 2, p. 3035-3042, 2010.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 4, p. 107-109, 1998.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 1-12, 2015.

NAVARRO, Jessica et al. Adolescent motivation toward physical exercise: The role of sex, age, enjoyment, and anxiety. **Psychological reports**, v. 124, n. 3, p. 1049-1069, 2021.

Organização Mundial da Saúde. **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável**. 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2023.

PEIXOTO, Evandro Moraes. Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021.

PIGGIN, Joe. What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers, and policymakers. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 2, p. 72, 2020.

RODRIGUES, Giovanna Oliveira. Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. 2022.

RYAN, R. M; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p.68-78, 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary educational psychology**, v. 61, p. 101860, 2020.

SAWADA, Mika et al. Sex-related differences in the effects of nutritional status and body composition on functional disability in the elderly. **PLoS One**, v. 16, n. 2, p. e0246276, 2021.

SAWYER, S. M. et al. The age of adolescence...and young adulthood – Authors’ reply. **The Lancet Child and Adolescent Health**, v. 2, n. 4, p. e7, 2018.

SILVA, Djardison Duarte. **Relação entre as regulações motivacionais com níveis de atividade física espontânea e comportamento sedentário: um estudo transversal**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

TASSITANO, R. M., et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Cineantropometria Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

ZAWADZKI, D; STIEGLER, N. F. F; BRASILINO, F. F. Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 83, p. 444-453, 2019.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Caracterizar a prática regular de AF de adolescentes de Viçosa-MG, assim como verificar os aspectos motivacionais dessa prática consoante características individuais.

2.2. Objetivos Específicos

- Mapear e caracterizar a atividade física da população adolescente praticantes de atividades físicas regulares do município de Viçosa-MG (Artigo 1);
- Apresentar as principais diferenças nas dimensões motivacionais entre os diferentes grupos consoante as características individuais (sexo, faixa etária e estado nutricional) do adolescentes de Viçosa-MG (Artigo 1);
- Identificar as dimensões motivacionais prioritárias de cada grupo consoante as características individuais do adolescentes de Viçosa-MG (Artigo 1);
- Verificar a relação entre as regulações do comportamento motivado consoante as características individuais em adolescentes de Viçosa-MG (Artigo 2);
- Verificar a relação da autodeterminação a prática regular de atividades físicas com as regulações do comportamento motivado em adolescentes de Viçosa-MG (Artigo 2).

3. HIPÓTESES

3.1. Artigo 1

HO: Não há diferença entre as dimensões motivacionais consoante as características individuais (sexo, faixa etária e estado nutricional) dos adolescentes de Viçosa-MG.

H1: Há diferença entre as dimensões motivacionais consoante as características individuais (sexo, faixa etária e estado nutricional) dos adolescentes de Viçosa-MG.

3.2. Artigo 2

3.2.1. Primeira hipótese

HO: Não há relação entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes consoantes suas características individuais (sexo, faixa etária e estado nutricional) dos adolescentes de Viçosa-MG.

H1: Há relação entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes consoantes suas características individuais (sexo, faixa etária e estado nutricional) dos adolescentes de Viçosa-MG.

3.2.2. Segunda hipótese

HO: Não há relação entre autodeterminação a prática regular de atividades físicas com as regulações do comportamento motivado em adolescentes de Viçosa-MG.

H1: Há relação entre autodeterminação a prática regular de atividades físicas com as regulações do comportamento motivado em adolescentes de Viçosa-MG.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico apresentado proporciona um embasamento para diferentes partes do presente estudo. Os conteúdos descritos referem-se à Prática Regular de Atividade Física (PRAF); Motivação à PRAF; Teoria da Autodeterminação (TAD) e Aspectos Motivacionais à PRAF e Características Individuais em Adolescentes.

4.1. Prática Regular de Atividade Física

A Atividade Física (AF), conforme definido por Caspersen, Powell e Christenson (1985), é caracterizada por qualquer ação que envolva movimento do corpo, gerado pelos músculos esqueléticos, resultando em um consumo de energia superior ao estado de repouso. Além dos conceitos biofisiológicos, a AF pode ser compreendida como uma atividade que envolve pessoas movimentando-se dentro de contextos e espaços culturalmente específicos, influenciadas por uma série única de interesses, ideias, emoções e relacionamentos (Piggin et al., 2020).

Segundo a Teoria Unificada da Atividade Física, a AF é movida pelos impulsos do ser humano (razões e essências inerentes do indivíduo) de sentir, explorar, transformar e se conectar (Matias; Piggin, 2022). Tais impulsos iniciam e compelem o envolvimento com a atividade (Piggin, 2020; Matias; Piggin, 2022). Matias e Piggin (2022) descreveram que as essências inerentes ao ser humano contribuem consideravelmente para os significados e propósitos que sustentam a vida e o crescimento.

A Teoria Unificada da Atividade Física destaca a complexa interação entre as determinantes motivacionais e os processos de mudança comportamental do indivíduo em relação à AF (Matias; Piggin, 2022). Nesse contexto, a qualidade do estímulo desempenha um papel crucial, pois é ela que assegura uma experiência de AF que seja não apenas integrada, mas também significativa para o indivíduo (Matias; Piggin, 2022).

As AF's, são de fundamental importância em qualquer idade, sendo consideradas como um caminho para preservação e melhoria da saúde, tratando-se da qualidade de vida do ser humano (Freire et al., 2014; Zawadzki; Stiegler; Brasilino, 2019). Embora exista uma iminente relação entre AF e o Exercício Físico (EF), suas caracterizações se diferenciam, onde o EF pode ser compreendido como uma das formas de manifestação da AF (Nahas, 2017). O EF pode ser caracterizado como atividade com repetidos e sistemáticos movimentos orientados, obtendo consequente aumento do consumo de oxigênio por exigência da demanda muscular, auxiliando

na melhorar da saúde e da forma física (Monteiro, 2004; Vasconcelos-Raposo et al., 2009; Da Silva, Vieira, Brito, 2019).

A literatura destaca inúmeros benefícios à saúde advindos tanto da AF quanto do EF. Esses benefícios contribuem para a saúde biofisiológica, possivelmente melhorando funções corporais e processos biológicos (De Brito-Gomes et al., 2020), na saúde mental, ajudando a melhorar o humor, reduzir o estresse e aumentar a autoestima (Campos et al., 2019; Mcguine et al., 2021) e para a qualidade de vida dos indivíduos melhorando a qualidade do sono e promovendo um sentimento geral de bem-estar (Da Costa et al., 2020). A PRAF é popularmente reconhecida como sinônimo de saúde e desempenha um papel fundamental na promoção de vários aspectos saudáveis (Guedes; Lopes; Guedes, 2005; Tassitano et al., 2007; Posadzki et al., 2020; Brasil, 2021).

A exemplo, A PRAF favorece o controle do peso corporal ao estabelecer um balanço energético negativo, ocorrendo quando o gasto energético supera a ingestão de calorias, o que pode levar ao equilíbrio da massa corporal (Ferreira, Szwarcwald, Damacena, 2019). A socialização também é um aspecto beneficiado, pois a PRAF pode proporcionar maior interação entre seus praticantes (Peixoto, 2021). Consequentemente, essas atividades proporcionam benefícios na saúde mental, melhorando o humor de seus praticantes (Oliveira et al., 2011; DE Oliveira et al., 2019). Além disso, Nahas (2017) e Dishman (2022) afirmaram que a PRAF pode influenciar a adoção de novos comportamentos saudáveis, o que pode incluir a redução do comportamento sedentário e o estímulo à alimentação saudável.

Nesse sentido, os estudos sobre a temática têm tomado grandes proporções na investigação da prática de AF na adolescência, que é a fase da vida situada no período entre a infância e a vida adulta, compreendida entre os 10 aos 19 anos de idade (Who, 2010). Em 2020, a Oms reformulou novas diretrizes sobre AF, incluindo várias fases da vida, especialmente os adolescentes. A diretriz vigente, recomenda-se que os adolescentes pratiquem em média pelo menos 60 minutos por dia de Atividade Física Moderada à Vigorosa (AFMV) de cunho principalmente aeróbio e que também sejam incorporadas por pelo menos 3 (três) dias na semana AF's para o fortalecimento dos músculos e ossos (Oms, 2020; Okely et al., 2021). Vale ressaltar, que, segundo Azevedo Junior et al. (2007), a participação em AF durante a adolescência pode contribuir para a manutenção de um estilo de vida ativo na fase adulta. Dado que a adolescência é um período de mudanças e adaptações cognitivas, biológicas, sociais e emocionais significativas, esses comportamentos podem se perpetuar na vida adulta (Who, 2010).

Assim, a promoção da AF durante a adolescência pode ter implicações duradouras para a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Nahas (2017) destaca que, apesar dos avanços acadêmicos no entendimento da AF na adolescência, muitos indivíduos ainda permanecem insuficientemente ativos fisicamente. Isso sugere que a aplicação prática do conhecimento acumulado continua sendo um desafio, mesmo com os progressos no campo acadêmico. Biddle e Asare (2011) concordam com essa visão, argumentando que a lacuna entre o conhecimento acadêmico e a prática é uma questão complexa, envolvendo múltiplos fatores, como barreiras individuais, sociais e ambientais. Portanto, é fundamental desenvolver estratégias claras e eficazes que traduzam o conhecimento acadêmico em intervenções práticas capazes de promover a AF entre os adolescentes.

Assim, compreender os fatores que influenciam a PRAF na adolescência e sua relação com o desenvolvimento de hábitos saudáveis é essencial para promover uma melhor qualidade de vida nessa fase fundamental do desenvolvimento humano (Fernández, Canet, Giné-Garriga 2017; Bezerra et al., 2021; Furtado et al., 2023). Por conseguinte, o estímulo ao maior envolvimento com práticas motoras deve ser iniciado nas fases anteriores da vida adulta (Hestbaek, 2017). Como evidenciado no estudo de Perkins et al. (2004), uma investigação do nível de prática esportiva em americanos em três diferentes momentos de suas vidas (12, 17, e 25 anos de idade), identificou que participantes que nas duas primeiras coletas (12, 17 anos) demonstraram maior envolvimento em práticas esportivas e de condicionamento físico na infância e adolescência tiveram seus hábitos considerados como preditores significativos da participação de adultos jovens nestas atividades.

O estudo transversal de base populacional de Azevedo et al. (2007), realizado em Pelotas-RS, Brasil, envolvendo 2.577 indivíduos adultos jovens relataram praticar alguma AF ou esportes durante a adolescência tinham uma maior probabilidade de serem suficientemente ativos na fase adulta. Esses indivíduos foram mais ativos no período de aplicação da pesquisa quando comparados aos que não realizavam as mesmas atividades durante a infância e adolescência. Embora as mulheres fossem menos propensas a relatar a PRAF na adolescência, o estudo descobriu que o efeito dessa experiência no comportamento adulto era mais forte nelas do que nos homens. Isso sugere que a experiência de AF na adolescência pode ter um impacto duradouro da AF na idade adulta, especialmente para as mulheres.

Apesar da PRAF e EF's serem atividades cada vez mais acessíveis e disseminadas, atualmente, os adolescentes têm se tornado gradativamente mais insuficientemente ativos fisicamente (Martins et al., 2018; Guthold et al., 2020). Segundo Sallis (2000), a redução dos níveis de AF durante a adolescência é um fenômeno evidente na literatura da epidemiologia.

Para o autor, tal redução ocorre de modo geral entre a fase de 13 e 18 anos, tanto para rapazes quanto para moças. Alguns pesquisadores procuram observar e identificar as razões para tal declínio, contudo ainda não está claro se tais razões são resultantes de fatores comportamentais, biológicos, psicológicos ou sociais (Seabra et al., 2008; Craggs et al., 2011; Stockwell et al., 2021). Ao que tudo indica, esse é um fenômeno com origem multifatorial, atrelado aos domínios ambientais, sociais, físicos e também comportamentais (Nagata et al., 2022). Diversos motivos são amplamente relatados como influenciadores do declínio da PRAF em adolescentes, como falta de habilidades, falta de companhia, desânimo, falta de tempo, ambiente insuficientemente seguro, entre outros (Vieira, Da Silva 2019).

Essa questão é particularmente preocupante, pois a inatividade física é considerada a quarta principal causa de morte no mundo e está associada à redução da expectativa da qualidade de vida (Lee et al., 2012; Botero et al., 2021). Em 2012, Kohl et al. já retratavam a inatividade física como a “pandemia da atividade física”, considerando-a uma pandemia global. A manutenção da inatividade física de forma prolongada pode afetar diretamente a saúde mental dos indivíduos (Zanchetta et al., 2010). Isso ocorre porque a inatividade física diminui a capacidade neuroplástica do cérebro, promovendo o declínio nas regulações neurológicas e reduzindo a longo prazo o volume hipocampal e neurogênese (Lindqvist et al., 2017; Andersen; Ottesen; Thing, 2019).

Além disso, os baixos níveis de AF também podem ser um preditor para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão (Nienhuis; Lesser. 2020), câncer, obesidade (Puccinelli et al., 2021), além de contribuir para a redução da massa óssea e muscular (Violant-Holz et al., 2020). O público adolescente, em particular, tem sido recorrentemente reportado na literatura como uma parcela social que apresenta baixos níveis de AF (Guthold et al., 2020). Evidências indicam que, globalmente, mais de 80% dessa população não atinge os níveis recomendados de AF (Moraes et al., 2009; Chaput et al., 2020; Guthold et al., 2020; Silva, et al., 2021). No Brasil, estima-se que as prevalências de inatividade física variam de 39% a 93,5%, a depender do tipo de instrumento de avaliação, definição operacional da AF e população investigada (Tassitano et al., 2007; Da Costa; De Assis, 2011; Martins et al., 2018; Costa et al., 2021). Portanto, é essencial entender e abordar os aspectos motivacionais que contribuem para a PRAF na adolescência, a fim de minimizar estes índices, promover estilos de vida mais saudáveis e prevenir problemas de saúde a longo prazo.

Destaca-se que uma característica individual importante associada ao nível de AF na adolescência é o sexo (Portela-Pino et al., 2020; Aira et al., 2021). Estudos têm observado que

as moças nessa faixa etária são significativamente menos ativas fisicamente quando comparadas aos rapazes, havendo também diferenças entre os sexos em relação à intensidade praticada e ao tipo de AF (Reis; Pretoski, 2005; Hsu; Valentova, 2020). Os rapazes, geralmente mais ativos, autodeterminados e persistentes na prática de AF, têm um envolvimento elevado nos EF's, motivados por preferências pessoais e objetivos de realização (Azevedo Junior; Araújo; Pereira, 2006; Matias et al., 2014). Por outro lado, as moças tendem a preferir AF's artísticas e de lazer, com baixa a moderada intensidade, motivadas principalmente por razões estéticas e sociais (Azevedo Junior; Araújo; Pereira, 2006; Kopcakova et al., 2015; Valentova, 2020).

No entanto, a diferença entre os sexos no envolvimento com a prática regular de AF pode estar relacionada às peculiaridades do comportamento de movimento de cada adolescente e às suas limitações ou dificuldades para iniciar ou permanecer na nova prática (Vieira, Da Silva, 2019). Além disso, é essencial considerar as influências socioculturais de gênero, que têm uma base complexa e multifacetada. Isso inclui normas de gênero que estabelecem como homens e mulheres devem se comportar, vestir, falar e agir (Cobo, Cruz, Dick, 2021), bem como fatores socioeconômicos, influência da família e dos pares na AF (Sousa; Altmann, 1999) e as possíveis concepções de corpo ideal associadas à imagem corporal, que podem variar entre rapazes e moças (Seabra et al., 2008; Slater; Tiggemann, 2011; Moehlecke et al., 2020).

O Estado Nutricional (EN) também é uma característica individual importante a ser considerada ao avaliar os motivos para a prática regular de AF entre adolescentes (Balbinotti et al., 2011; Islam et al., 2019). Estudos sugerem que o EN se apresenta de maneira diferente em relação à quantidade e intensidade de AF durante a adolescência (Balbinotti et al., 2011; Islam et al., 2019). Além disso, o tipo e a intensidade da AF podem variar entre moças e rapazes com diferentes EN's (Condessa et al., 2019).

Existem barreiras à prática de AF no lazer, incluindo falta de conhecimento sobre espaços disponíveis, ambientes inseguros, falta de tempo, ocupações, limitações físicas, falta de habilidades, preocupações com a aparência e desânimo (Vieira et al., 2019). Esses fatores podem influenciar o envolvimento em AF, variando entre diferentes tipos de EN's (Garcia et al., 2022). Além disso, as concepções de corpo ideal e as influências socioculturais de gênero podem afetar a autopercepção corporal e, conseqüentemente, a prática de AF entre rapazes e moças com diferentes EN's (Islam et al., 2019; Reynolds, Plateau, Haycraft, 2013).

Considerando alguns pontos já destacado em que (1) o nível de AF e a PRAF são fatores relacionados à qualidade de vida, (2) a prática de EF e PRAF na vida adulta estão relacionadas com os comportamentos decorrentes da adolescência, (3) os motivos, comportamentos

motivacionais e tipo de AF entre moças e rapazes podem se apresentar de maneiras diferentes; (4) o nível de AF e EF tendem a diminuir com o avançar da idade, e (5) rapazes e moças de diferentes EN tendem a apresentar seus aspectos motivacionais de maneiras diferentes a depender de seu EN, depara-se frente à necessidade de explorar e conhecer como os aspectos motivacionais de adolescentes se apresentam consoante suas características individuais (sexo, faixa etária e EN).

4.2. Motivação e Prática Regular de Atividade Física

A natureza da motivação apresenta regulações do comportamento humano de compreensões multifatoriais, envolvendo fatores de ordem biológicas, sociais e cognitivas (Ryan; Deci, 2000). A motivação é o esforço direcionado a metas estabelecidas pelo indivíduo (Weinberg, 2009), influenciando a aderência e persistência no comportamento humano (García, 2003). Apesar de muitas vezes considerada como um fenômeno unitário, uma análise mais aprofundada revela que os tipos e estados motivacionais variam não apenas em termos de intensidade, mas também na orientação do comportamento (Deci; Ryan, 1985; Ryan; Deci, 2020). A motivação dos adolescentes para se engajarem na PRAF é um tema que demanda uma investigação sistemática e coerente (Locatelli, Bzuneck, Guimarães, 2007; Rodrigues, 2022). É essencial entender como os motivos que levam à PRAF podem contribuir para a manutenção ou até mesmo para a adesão à PRAF (Rodrigues, 2022).

A orientação da motivação está relacionada aos objetivos subentendidos que dão origem a ação e isso reflete diretamente no comportamento sendo expresso de diferentes formas influenciando diretamente a regulação comportamental do indivíduo (Richard; Edward, 2000). Essa regulação envolve a capacidade de gerenciar o próprio comportamento, obedecer às demandas do ambiente e controlar respostas impulsivas (Kochanska; Murray; Coy, 1997). Em outras palavras, é a habilidade de regular nossas ações e reações de acordo com as exigências do ambiente e as normas sociais, demonstrando autorregulação e autodisciplina (Deci; Ryan, 1985).

Várias teorias motivacionais, incluindo a Teoria da Integração Organísmica (TIO) (Deci; Ryan, 1985; Nuttin, 1985; Ruel, 1987; Lens, 1993), oferecem diferentes abordagens na tentativa de compreender a complexidade da motivação. Na TIO, subteoria da Teoria da Autodeterminação (TAD), essas abordagens se dividem em três categorias principais: centrada no traço, no estado e interacional (Barroso, 2007; Weinberg; Gold, 2016). A perspectiva centrada no traço defende que as características de personalidade do indivíduo, como seus

objetivos pessoais e necessidades, são os principais motivadores do comportamento (Staler, 2018). Em contraste, a perspectiva centrada no estado argumenta que a motivação é fortemente influenciada pelo contexto e momento, estando intimamente ligada à situação específica, independentemente das características individuais do sujeito (Serra de Queiroz et al., 2016).

A perspectiva interacional, atualmente a mais aceita, propõe que a motivação é resultado da interação entre o estado e o traço (Barroso, 2007; Serra de Queiroz et al., 2016; Staler, 2018). Isso significa que o comportamento de um indivíduo é influenciado tanto por suas características pessoais quanto pelas circunstâncias do ambiente, incluindo as condições físicas, o contexto social, eventos inesperados, situações estressantes e até mesmo mudanças na rotina (Weinberg; Gold, 2001; Weinberg; Gold, 2016).

Samulski (2009) define motivação como um incentivo para atingir metas, variando de acordo com os fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Já Weinberg e Gold (2008) a veem como a direção e a intensidade de um esforço, relacionando-se à busca, aproximação ou atração por situações. Deci e Ryan (1985; 2000) destacam a importância da motivação intrínseca, ligada ao crescimento pessoal e à busca por desafios. Em contraste, a motivação extrínseca se manifesta quando a recompensa não está ligada à atividade realizada, mas é vista como uma consequência externa dela (Deci, Ryan, 2000).

Na Psicologia do Esporte e do Exercício infanto-juvenil, a motivação é um tema central, superando até mesmo questões como ansiedade e estresse (Knijnik; Greguol; Santos, 2000; Smith, Smoll, 2017). Compreender os fatores motivacionais que influenciam a PRAF nos indivíduos é fundamental para criar estratégias de intervenções eficazes (Cachón-Zagalaz et al., 2023; Dominski et al., 2018).

Essa crescente ênfase na investigação no campo da Psicologia do Esporte reflete o reconhecimento de sua relevância para envolvimento e participação ativa dos jovens em AF regulares e, compreender os fatores motivacionais que impulsionam ou inibem a PRAF é fundamental para criar intervenções e estratégias que promovam uma experiência positiva e duradoura de AF para os adolescentes (Dominski et al., 2018; Cachón-Zagalaz et al., 2023). Na Psicologia do Esporte identificar os fatores que levam crianças e adolescentes a aderir, permanecer e desistir do envolvimento em AF's regulares é foco central dos estudos da motivação, tanto no campo da AF quanto na saúde em geral (Wilson et al., 2003; Vieira; Do Nascimento Junior; Vieira, 2013; Weinberg; Gold, 2016).

Enquanto PRAF, os jogos e brincadeiras, como também os esportes estão entre os mais praticados pelos adolescentes e se destacam por seus fatores intrínsecos, com práticas realizadas de modo descompromissada e espontânea (Vallerand; Deci; Ryan, 1987; Thomas; Güllich,

2019). Geralmente os participantes das atividades supracitadas não as praticam pensando em alguma contrapartida, mas, tendem a executá-las pelo prazer volitivo à participação inerente da atividade de modo imediato (Wankel; Kreisel, 1985). Sob outra perspectiva, fatores externos como a influência do ambiente e de outras pessoas (familiares, amigos, professores) podem atuar sobre o envolvimento dos indivíduos nesses comportamentos (Chen et al., 2023).

Além disso, não se deve ignorar, por exemplo, a influência da mídia na motivação a PRAF. A veiculação de mensagens e imagens relacionadas a corpos idealizados e padrões de beleza podem exercer impacto sobre a motivação dos indivíduos a prática de AF (Vieira; Da Silva, 2019; Martins et al., 2021). Assim, é importante considerar tanto os fatores internos, como as crenças e motivações individuais, quanto os fatores externos, como o apoio social e a influência do ambiente, ao se propor compreender as razões que levam os indivíduos a se envolverem em AF's (Ryan, Kaskas, 2023). As interações desses diferentes elementos podem influenciar diretamente o nível de motivação e adesão a um estilo de vida ativo e saudável (Nascimento et al., 2019; Martins et al., 2021). Essas duas motivações, intrínseca e extrínseca, tratadas tradicionalmente de forma dicotômica, são dois constructos importantes em relação ao estudo do comportamento humano (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, 2005; Ryan; Deci, 2020).

A motivação intrínseca é um fenômeno que ocorre quando um indivíduo se engaja em uma atividade por sua própria vontade e satisfação, sem ser impulsionado por pressões ou recompensas externas (Ryan; Deci, 2000; Legault, 2020). O conceito de motivação intrínseca foi firmemente estabelecido no campo do comportamento animal pelo estudo pioneiro conduzido por White em 1959. Neste estudo, foi observado que vários organismos exibiam comportamentos investigativos e lúdicos, impulsionados puramente pela curiosidade, mesmo na ausência de qualquer reforço ou recompensa externa. Este achado sublinha a importância da motivação intrínseca (White, 1959), um tema que continua a ser um campo de investigação ativo e relevante na psicologia do esporte e do exercício (Ryan; Deci, 2000; Legault, 2020).

Em um estudo posterior com seres humanos, Di Domenico e Ryan (2017) exploraram a neurociência da motivação intrínseca. Concluíram que a motivação intrínseca, uma tendência natural para a curiosidade e o interesse, está ligada a sistemas dopaminérgicos no cérebro e a padrões de atividade em redes neurais de grande escala. Essas redes neurais estão envolvidas na detecção de saliência, controle da atenção e cognição autorreferencial. Além disso, a motivação intrínseca é prevista para melhorar a aprendizagem, o desempenho, a criatividade, o desenvolvimento ótimo e o bem-estar psicológico (Di Domenico e Ryan, 2017). Essas descobertas destacam a importância da motivação intrínseca e seu impacto potencial em várias áreas da vida.

A motivação extrínseca é definida como um constructo presente sempre que uma atividade é realizada para alcançar um resultado externo à própria ação, como receber recompensas ou evitar punições (Legault, 2020). Embora seja uma forma significativa de motivação, é importante destacar que esses fatores, na maioria das vezes, não motivam intrinsecamente o indivíduo (Ryan; Deci, 2000; Brickell; Chatzisarantis, 2007; Legault, 2020). Durante a adolescência, as inclinações para as motivações extrínsecas se tornam ainda mais evidentes (Zhu, Burrow, 2023). Os adolescentes se deparam com um aumento de papéis sociais e responsabilidades que podem minar a liberdade de serem motivados intrinsecamente (Martins et al., 2021). Demandas como tarefas escolares exaustivas e a responsabilidade de um primeiro emprego podem exigir que os adolescentes reconheçam obrigações por tarefas que podem não ser intrinsecamente interessantes (Martins et al., 2021). Essas demandas também podem limitar a possibilidade de iniciar ou mesmo continuar em uma AF (Ryan; Deci, 2000).

Vários estudos têm evidenciado consistentemente os motivos pelos quais crianças e adolescentes optam por praticar AF e esportivas (Knijnik, Greguol, Santos, 2000; Bernardes, Yamaji, Guedes, 2015; Coelho; Machado, Schutz, 2021), destacando também os fatores que contribuem para a adesão e persistência nessas práticas (Zamai et al., 2016; Brand, Cheval, 2019; Coelho, Machado, Schutz, 2021). Os principais motivos citados para a adesão e persistência incluem diversão, prazer, busca pela saúde, bem-estar físico, autorrealização e a oportunidade de construir novas amizades (Roggen, 2019).

Esses resultados estabelecem uma conexão clara entre a motivação intrínseca, adesão e manutenção dos comportamentos relacionados à prática de AF (Roggen, 2019; Coelho; Machado; Schutz, 2021). Os motivos intrínsecos, como a busca pelo prazer e a satisfação pessoal, parecem estar mais associados à continuidade e ao comprometimento com a prática de AF (Nascimento et al., 2019; Coelho; Machado; Schutz, 2021). Em contraste, as barreiras e o abandono estão mais relacionados a motivações extrínsecas, que são influenciadas por fatores externos e recompensas (Nascimento et al., 2019; Vieira; Da Silva, 2019).

Teoricamente, quando os indivíduos deixam de perceber seus comportamentos como inerentes a eles (internamente guiados) e começam a se sentirem comandados, a tendência é que mais facilmente a prática seja desmotivadora, pois deixam de se perceber como autônomos e importantes nesse comportamento (escolha) (Guimarães; Boruchovitch, 2004; Ryan et al., 2019; Ryan; Deci, 2020). Recompensas materiais (externas) podem prejudicar a motivação intrínseca, seja na tentativa da manutenção de motivações controladas ou na tentativa de aprimorar motivações autônomas (Cabanas, 2019).

Sabe-se que recompensas podem diminuir a motivação para comportamentos, uma prática ainda presente no incentivo à AF e esportiva (Samulski, 2009; Da Silva; Do Nascimento Mascarenhas, 2021). Segundo Deci (1971), Ryan et al., (2019) e Ryan e Deci (2020), aqueles que praticam AF motivados por estímulos externos, como estética ou recompensas, tendem a ter menor desempenho e maior chance de desistência em seu comportamento do que os motivados pelo senso de volição a PRAF.

Alguns estudos têm demonstrado a diferença entre os sexos nos motivos para a PRAF e exercícios. Enquanto os rapazes se envolvem nesses comportamentos geralmente motivados pela competição, diversão e prazer, as moças tendem a se envolverem por um maior conjunto de motivos como saúde, estética, amizade, sociabilidade, identificação com o professor ou treinador (Weinberg; Gould, 2001; Deschamps; Domingues Filho, 2005; Soares; Antunes; Van Dentillaar, 2013). Considerando a PRAF de maneira geral, é possível enfatizar que os motivos de sua participação entre os jovens sejam consequências da combinação de vários fatores ambientais, sociais e individuais; no entanto, à medida que os adolescentes envelhecem, fatores extrínsecos, como saúde e condicionamento físico, tornam-se mais relevantes (Grubertt, 2020; Rodrigues, 2022).

De modo teórico, a motivação extrínseca é frequentemente investigada de maneira isolada, sendo contrastada com comportamentos autodeterminados e motivação intrínseca (Pedersini et al., 2019; Ryan; Deci, 2020). No entanto, uma análise mais detalhada revela a existência de várias variáveis externas, qualitativamente distintas, que podem influenciar o comportamento humano e produzir diferentes resultados (Deci; Ryan, 1987; Vieira; Da Silva, 2019). Por exemplo, a motivação de um indivíduo que pratica AF por imposição dos pais é diferente da motivação de outro indivíduo que deseja demonstrar suas habilidades para alguém. Embora ambos sejam exemplos de motivação extrínseca, alguns autores argumentam que a divisão simplista entre motivação intrínseca e extrínseca pode ser limitante para uma compreensão mais completa da motivação por trás da prática de AF (Petherick et al., 2002; Ryan et al., 2019; Ryan; Deci, 2020).

Estudos mais recentes enfatizam a necessidade de considerar nuances na motivação extrínseca, afim de evitar uma observação e abordagem dicotômica simplista, dando atenção aos vários tipos de motivações externas existentes (Luo; Lin; Yang, 2021; Silva et al., 2022; Fabra et al., 2023). Fundamentado nisso, os estudos apoiados na Teoria da Autodeterminação têm observado os comportamentos referentes a PRAF de acordo com seus diferentes comportamentos regulados motivacionalmente visto que, mesmo diante do conhecimento da maioria dos adolescentes sobre os benefícios associados a PRAF, o número de adolescentes

sedentários e inativos fisicamente ainda é crescente e preocupante, tratando-se da população nacional e internacional (Martins, et al., 2018; Guthold et al., 2020; Costa et al., 2021; Rodrigues, 2022).

4.3. Teoria da Autodeterminação

Estar motivado significa estar impulsionado a agir, enquanto a falta de vontade ou inspiração para realizar alguma atividade são geralmente consideradas desmotivação (Ryan; Deci, 2000). De fato, a maioria das pessoas, seja no trabalho ou no lazer, refletem sobre a motivação, mesmo que inconscientemente (Deci, Ryan, 2000). Questões como o nível de motivação para uma tarefa, como motivar a si mesmo ou aos outros, e outras reflexões relacionadas surgem durante o dia a dia (Deci, Ryan, 1984).

Diante disso, diversas são as teorias que se concentram em compreender como a motivação reflete esses pensamentos e preocupações, com direcionamento comum, considerando a motivação como um fenômeno multifacetado, variando desde altos níveis de motivação até a falta dela para agir (Ryan et al., 2019; Ryan; Deci, 2020). Dentre essas teorias pode-se referir a teoria da motivação humana de Nuttin (1985), a teoria da motivação e representação do si mesmo de Ruel (1987), a teoria da significação motivacional da perspectiva futura de Lens (1993), a Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan de 1984, entre outras. O presente estudo se apoia na TAD, a qual distingue as diferentes regulações motivacionais tendo como base as diferentes razões ou objetivos que dão origem a uma ação (comportamento) (Deci; Ryan, 1985; Ryan; Deci, 2000; Ryan et al., 2019; Ryan; Deci, 2020).

Existem seis microteorias que integram e em seu conjunto explicam a TAD (Deci, Ryan, 1984), as quais serão apresentadas a seguir. A (1) Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC) não se preocupa com o que causa a motivação intrínseca, tem o propósito de especificar os fatores que explicam a variabilidade na motivação intrínseca, propondo que sejam levados em consideração o contexto interpessoal e intrapessoal na promoção da autodeterminação e da competência. A (2) Teoria da Integração Organismica (TIO), pondera as formas da motivação extrínseca e os fatores externos, mas também leva em consideração a interação desses elementos com o contexto interpessoal e intrapessoal, que ora promovem ou impedem a internalização e integração da regulação dos comportamentos. Tal teoria sugere que a internalização e integração do comportamento são facilitados através de suportes contextuais que aumentem os sentimentos de autonomia (sentimento de influência na escolha), competência (eficácia na realização) e relacionamento (conexão com aqueles que a transmitem). A (3) Teoria das

Orientações Casuais (TOC), estuda os diferentes processos que regulam o comportamento orientado por objetivos, descrevendo os aspectos individuais do meio envolvente na regulação do comportamento.

A (4) Teoria das Necessidades Básicas (TNB), aborda três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento positivo. As satisfações das três necessidades básicas promovem melhorias na saúde mental e comportamentos orientados para a saúde física. A (5) Teoria do Conteúdo da Meta (TCM) surge para distinguir os objetivos intrínsecos e extrínsecos e o impacto que a motivação tem no bem-estar. E por fim, a (6) Teoria da Motivação dos Comportamentos (TMB), que se preocupa com as relações que os indivíduos criam com o outro e o quão estas são essenciais para o ajustamento e bem-estar do indivíduo, visto, que vão satisfazer a necessidade que temos de nos relacionar com o outro. Segundo Deci e Ryan (2014) as “melhores relações” são aquelas em que cada parceiro suporta e compreende as necessidades de autonomia, competência e relacionamento positivo do outro (Deci, Ryan, 2014).

A TAD explora como diferentes formas de motivação conduzem a resultados variados. Ela busca compreender por que um indivíduo se comporta de determinada maneira, avaliando o grau em que a motivação é autodeterminada (Ryan et al., 2019). Além disso, a TAD examina como o ambiente social pode prejudicar ou favorecer o bem-estar humano, atendendo às Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), que incluem autonomia, competência e relacionamento (Ryan et al., 2019; DECI, 2020).

Uma microteoria relacionada a TAD, a Integração Organísmica, direciona a motivação de várias formas. Além de considerar fatores internos e externos na interação entre traço e estado, essa teoria aborda a internalização da motivação extrínseca, tornando o indivíduo mais autônomo (Ryan e Deci, 2000). Ela enfatiza o papel dos contextos sociais na internalização de valores e metas, reconhecendo diferentes graus de internalização e distinguindo entre motivação positiva e negativa (Ryan e Deci, 2000). A Integração Organísmica também considera tipos de motivação pessoal e social, relacionados à satisfação de nossas necessidades (Ryan e Deci, 2000). Em resumo, essa teoria oferece uma visão abrangente da motivação, incluindo a habilidade de monitorar e modular sentimentos, cognição e comportamento para se adaptar às demandas em situações específicas (Ryan e Deci, 2000).

Em 1985, Deci e Ryan introduziram a TAD visando estabelecer a motivação em diferentes níveis de autodeterminação (Figura 1). Por tanto, os autores qualificam a dicotomia intrínseca e extrínseca da motivação como sendo reducionista e simplista na compreensão da

motivação; e assim a teoria, categoriza a motivação em intrínseca, extrínseca e amotivação (Chiu, 2022; Guay, 2022; Davis; Cumming; Southward, 2023).

Os diferentes tipos de motivação se organizam na forma de um *continuum*, que refletem o grau de autonomia ou autodeterminação presente em cada um deles. A organização em um *continuum* permite compreender a profundidade da motivação humana e como ela pode variar desde motivações autônomas e autodeterminadas até a ausência total da motivação (amotivação). Na figura 1, foi elucidada de forma breve, uma representação visual dessa conceituação.

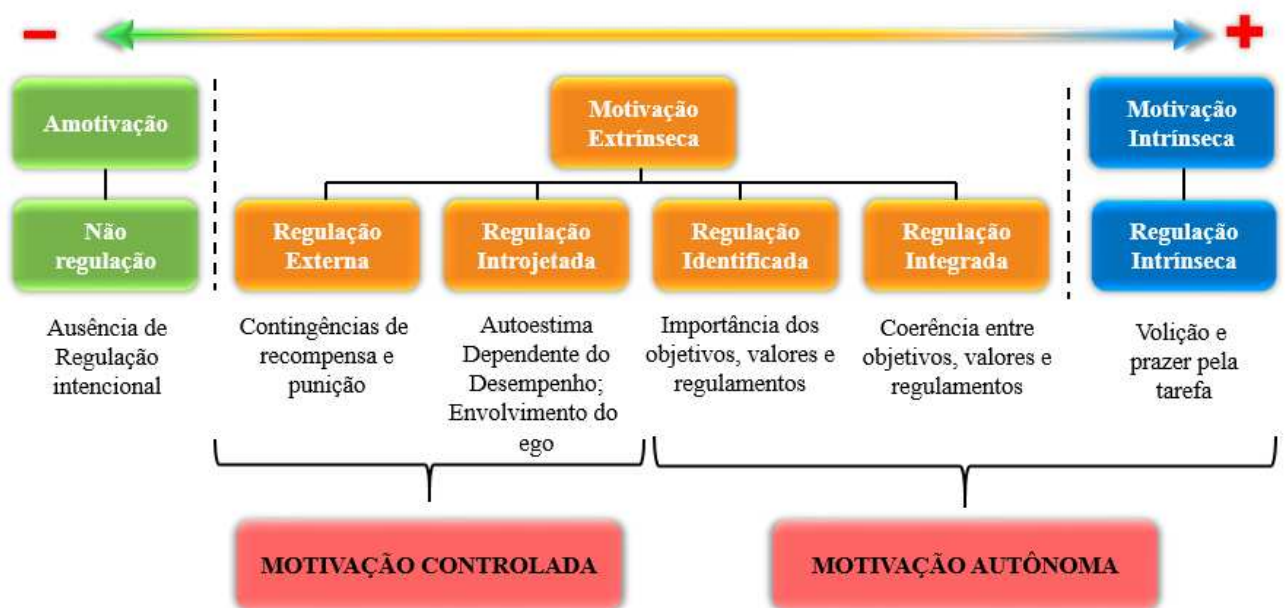


Figura 1 - *Continuum* da regulação do comportamento – taxonomia da motivação humana, conforme Ryan e Deci (2000a; 2000b). *Adaptação de autoria própria.

Observando a figura 1 proposta por Ryan e Deci (2000a; 2000b) inicialmente a seta apresenta o comportamento e sua intensidade, onde, de seu centro até sua extremidade esquerda representa cada vez mais a ausência de autodeterminação e ao se direcionar de seu centro até a extremidade direita mais autônomo o comportamento se demonstrará. Abaixo da seta do comportamento autodeterminado ou não, se encontram as formas ou regulação motivacionais (amotivação, motivação extrínseca, motivação intrínseca). Cada regulação motivacional tem o seu estilo regulatório (não regulação, externo, introjeção, identificação, integrado e intrínseco) e lócus de percepção de causalidade (impessoal, externo, externo/interno, interno). Ressalta-se que a expressão “lócus de percepção de causalidade” é a percepção de onde vem o controle ou a responsabilidade por determinada situação ou

acontecimento, junto aos seus processos regulatórios relevantes, que serão apresentados a seguir de forma conjunta (Ferreira, 2019).

No extremo mais à esquerda do *continuum* está a *amotivação* (desmotivação), estado onde o indivíduo ainda está ausente da volição do comportamento, referida também como um tipo motivacional completamente não autodeterminado, não havendo nenhum tipo de regulação, com *locus* de percepção de causalidade reconhecido de forma impessoal, ou seja, nesse tipo motivacional, o indivíduo não percebe motivos para aderir ou continuar em uma prática de AF (Deci; Ryan, 2000).

Em seguida, à direita da amotivação, está a motivação externa que é subdividida em quatro regulações, sendo a mais externa das regulações motivacionais a *regulação externa*. Nesse caso o comportamento é motivado em função de alguma demanda externa, apenas para satisfazer as pressões ou alcançar recompensas externamente; seus *locus* de percepção de causalidade são externos, o que significa que o indivíduo atribui a origem do seu comportamento à fatores externos. Essa forma de motivação é identificada como “moderadamente controlada”, pois ainda há uma certa influência externa na motivação para agir. Um exemplo disso seria quando um indivíduo se sente pressionado por outras pessoas para praticar atividades físicas. Nesse caso, o indivíduo pode ser questionado por terceiros sobre os motivos de não se envolver em tais atividades (Ryan et al., 2019; Ryan; Deci, 2020; Ryan, 2021).

Na sequência, como uma regulação motivacional menos externa que a anterior, está a *regulação introjetada*. Esta se diferencia da regulação externa por haver a internalização de controles externos, aplicados por meio de pressões auto impostas para evitar culpa ou manter a autoestima, havendo sentimento de obrigação, ansiedade e orgulho (Ryan; Deci, 2000). Como exemplo, uma pessoa que pratica alguma AF não porque gosta da atividade, mas para não se sentir culpado(a) por sua inatividade física. Neste estilo regulatório os *locus* de percepção de causalidade são externos/internos, identificado como motivação moderadamente controlada (Ryan; Deci, 2000).

De forma mais autônoma, na *regulação identificada* o comportamento é regulado mais internamente pois envolve a aceitação consciente do comportamento como sendo importante para alcançar resultados pessoalmente valorizados (Ryan, Deci, 2020). O indivíduo considera seu comportamento importante e aprecia os resultados e benefícios de participar em tal atividade (Ryan, Deci, 2020). Pode-se perceber essa situação quando um sujeito pratica um exercício físico por saber de seus benefícios para a saúde, ainda que o comportamento em si não seja totalmente prazeroso. Os *locus* de percepção de causalidade dessa regulação

motivacional são externos/internos, identificado como motivação moderadamente autônoma (Ryan, Deci, 2000; Ryan, Deci, 2020).

Mais à direita do *continuum* de autodeterminação e ao extremo das regulações motivacionais externas, localiza-se a *regulação integrada*, que é a mais autodeterminada e autônoma ao se tratar de motivação extrínseca (Deci e Ryan, 1985). Comportamentos caracterizados pela regulação integrada têm muitas qualidades da motivação intrínseca, pois diz respeito à assimilação da regulação identificada de modo que o envolvimento no comportamento seja totalmente consistente (igualdade) com o senso de si mesmo, ou seja, ainda é considerada motivação extrínseca por visar algum tipo de resultado além do prazer inerente à prática (Ryan; Deci, 2000, Ryan et al., 2019). Caracterizada como uma motivação autônoma, possui seus lócus de percepção de causalidade interno (Ryan et al., 2019).

Na extrema direita da figura 1 encontra-se a *motivação intrínseca*, estabelecida como comportamento mais autodeterminado, caracterizado por alto senso volitivo individual, envolvendo a aderência e continuidade a uma atividade (ação) pelo prazer e satisfação inerentes ao envolvimento no próprio comportamento (Ryan; Deci, 2000; Flannery, 2017). Por exemplo, embora a motivação intrínseca não possa ser observada de maneira isolada, ela pode ser mais evidente em certas situações. Considere uma partida de vôlei: um jogador que participa porque gosta do jogo demonstra motivação intrínseca. Esse prazer de jogar vôlei se sobrepõe a outras finalidades, como receber recompensas ou ser influenciado por fatores externos. Portanto, mesmo em um ambiente com múltiplas influências, a motivação intrínseca pode se destacar. Esse estilo regulatório apresenta os seus lócus de percepção de causalidade interno, descrita como motivação autônoma inerente (Bzuneck, Boruchovitch, 2016).

Algumas regulações, devido às suas semelhanças, são agrupadas em estudos. As regulações identificada, integrada e intrínseca formam a motivação autônoma, enquanto as regulações externa e introjetada compõem a motivação controlada (Ryan; Deci, 2000). A amotivação é tratada separadamente por ser vista como ausência de motivação (Ryan; Deci, 2000). Alguns pesquisadores consideram a regulação externa e introjetada como um único constructo da motivação extrínseca, assim como a regulação integrada e identificada (Williams et al., 1996; Fernandes; Vasconcelos-Raposo, 2005; Rodrigues et al., 2017; Araújo, 2019). Apesar da relevância desses agrupamentos em certas pesquisas, é fundamental manter a cautela para não desviar dos princípios da TAD, onde cada uma das regulações apresentam características específicas.

Um problema amplamente discutido, na perspectiva global, é como motivar as pessoas a se engajar em AF de maneira intrinsecamente motivada, ou seja, sem a necessidade de

pressões externas (Deci; Ryan, 1985). Esse desafio é abordado pela TAD por meio de dois conceitos-chave: *internalização* e *integração* (Deci; Ryan, 1985). A *internalização*, é o processo psicológico interno que assimila os costumes sociais, culturais, interpessoais e de valores, que se transformam em autorregulações ou em comportamentos próprios (Ryan; Deci, 2000). Portanto, o indivíduo se envolve na atividade (AF, trabalho, tarefas domésticas, entre outras) não apenas para agradar os outros ou evitar punições, mas porque internalizou os motivos e as razões para realizá-la, adotando-as como parte de si mesma (Appel, De Lima, Argimon, 2010). Já o segundo, *integração*, envolve a harmonização das motivações e valores internalizados com outras áreas congruentes com seus objetivos pessoais e valores fundamentais, integrando de forma coerente em sua vida, ou seja, o indivíduo tem a capacidade de controlar ou mesmo tem domínio de suas próprias ações, tratadas como impulsos, emoções e paixões, ganhando maior autodomínio (Ryan et al., 2021).

Portanto, a TAD aborda a importância de promover a internalização e a integração para que os indivíduos se sintam verdadeiramente motivados a se envolverem em atividades sem a necessidade de pressões externas, alcançando assim uma motivação mais genuína e duradoura (Leal, Miranda, Carmo, 2013). Com o tempo, um comportamento inicialmente impulsionado por controle externo pode evoluir para expressar diferentes regulações motivacionais cada vez mais autodeterminadas, à medida que o indivíduo percebe maior autonomia em relação à sua realização (Murcia et al., 2007; Rosa et al., 2015; Deckers, 2018).

As necessidades humanas em consonância com a TAD estão intimamente ligadas à motivação, pois quando as pessoas realizam comportamentos ou ações, tendem a buscar a satisfação de suas necessidades (Deci e Ryan, 1985; Feijó, 1998). Em outras palavras, nossas motivações estão frequentemente relacionadas ao desejo de suprir nossas necessidades básicas e emocionais, como a busca por segurança, afeto, pertencimento, realização pessoal e outras aspirações que influenciam nossas escolhas e comportamentos no dia a dia (Cavalcanti et al., 2020). A motivação, assim, serve como uma força impulsionadora que nos direciona na busca por atender a essas necessidades essenciais à nossa existência e bem-estar (Todorov, Moreira, 2005).

Ao longo dos anos, a psicologia experimental desenvolveu duas concepções teóricas sobre as necessidades. A primeira, defendida por Hull (1943), argumenta que as necessidades são de natureza fisiológica, como a sede, fome, sexo, entre outras. Já a segunda definição, proposta por Murray (1938), compreende as necessidades como sendo de ordem psicológica. Por sua vez, a TAD se refere às NPB, diferentemente das necessidades psicológicas, compreendendo que as NPB são inatas (Deci e Ryan, 2000). Essa teoria é amplamente

empregada na pesquisa em educação física devido à sua popularidade e relevância (Lindahl et al., 2015; Vasconcellos et al., 2020). Embora a TAD sustente que as NPB englobem todas as coisas, isso não implica que elas sejam imutáveis ao longo da vida. Pelo contrário, as NPB podem ser influenciadas e modificadas ao longo do tempo, e é interessante observar que elas podem se manifestar de maneira similar em diferentes culturas (Deci; Ryan, 2000).

As NPB são influenciadas não apenas pelas características individuais do sujeito, mas sobretudo pelo ambiente sociocultural e pelo próprio comportamento em si (Ryan et al., 2019; Deci, 2020). Independente da cultura, sexo ou estágio de desenvolvimento, a satisfação pessoal com o comportamento do indivíduo é essencial para seu bem-estar (Deci; Ryan, 2000). Subjacentes à motivação extrínseca são identificadas três NPB: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de relacionamento (Ryan et al., 2019). Contextos sociais que estimulem e atendem a essas necessidades tendem a estimular regulações motivacionais mais centralmente autodeterminadas, e conseqüentemente, mais intrinsecamente motivadas (Ryan; Decy, 2020). Indivíduos que interagem nesses ambientes apresentam maior persistência no comportamento e maior bem-estar psicológico (Ryan; Deci, 2000; McDonough; Crocker, 2007; Howard; Gagné; Bureau, 2017; Gaspar et al., 2020).

A primeira NPB identificada é a necessidade de *autonomia* que refere-se ao sentimento de influência na escolha ou desejo de participação efetiva, onde haja possibilidade de escolha da tarefa e realização do comportamento (Deci; Ryan, 1985). De maneira geral é necessário que o sujeito perceba que a atividade está sob seu controle. A segunda necessidade é a de *competência*, que está relacionada a percepção de eficácia na execução de uma tarefa, ou seja, a sensação de confiança e habilidade em relação a uma aptidão particular (Deci; Ryan, 2000). A motivação intrínseca pode ser impulsionada pela busca de se sentir competente em algo que o indivíduo valoriza, e essa necessidade foi explorada em estudos como os de White (1959), que observam a capacidade do organismo de interagir de forma adequada com o meio (Deci; Ryan, 2000; Guimarães; Boruchovitch, 2004).

Por fim, a terceira necessidade é a de *relacionamento*, que diz respeito à percepção de reconhecimento do comportamento ou a facilitação da socialização, ou seja, o sentimento de conexão com outras pessoas, ambientes e situação (Ryan et al., 2019; Ryan; Decy, 2020). A necessidade de relacionamento está intimamente relacionada a motivação intrínseca, pois a interação com outras pessoas e o sentimento de pertencimento podem ser fatores motivadores poderosos (Pansera et al., 2016). Essas três NPB são fundamentais para entender e promover a motivação intrínseca em diversas atividades e contextos (Guimarães, Boruchovitch, 2004; Pansera et al., 2016). Portanto, quando essas necessidades são satisfeitas, o indivíduo tende a

sentir-se mais motivado, engajado e satisfeito com suas ações, o que favorece o seu bem-estar emocional e desenvolvimento pessoal (Santana, Gondim, 2016).

4.4. Aspectos Motivacionais para a Prática Regular de Atividades Físicas e Características Individuais em Adolescentes

Entender os aspectos motivacionais para a prática regular de atividades físicas (PRAF) em adolescentes é fundamental visto a adolescência ser uma fase vital não apenas para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social, mas também para a formação da identidade, tomada de decisão, resiliência e prevenção de doenças (Locatelli, Bzuneck, Guimarães, 2007; Lerner, 2009; Antunes, Fernandes, Lemos, 2022; De Carvalho, Veiga, 2022). As características individuais podem fazer com que os aspectos motivacionais dos adolescente à PRAF expressem particularidades com cada traço individual. Por exemplo, o sexo pode moldar as motivações e comportamentos, com rapazes e moças possivelmente tendo diferentes interesses para a prática de AF's (Carvalho, Madruga, 2011). A faixa etária é outro fator determinante, pois adolescentes mais jovens podem ter diferentes motivações e comportamentos em comparação com os mais velhos (Piola et al., 2020).

Além disso, o EN do adolescente pode influenciar sua motivação para a prática de atividades físicas, com aqueles que têm um EN saudável possivelmente sendo mais motivados para se envolver em AF (Balbinotti et al., 2011; Fantineli et al., 2020). Por fim, as expectativas de prática e o nível atual de AF do adolescente podem influenciar sua motivação e comportamento, moldando assim sua PRAF (Conte, Gonçalves, 2023). Ao considerar essas nuances individuais, pode-se desenvolver estratégias mais eficazes para estimular a PRAF entre os adolescentes.

As expectativas em relação à PRAF podem variar consideravelmente entre os sexos, EN e ao longo das diferentes idades (Hu et al., 2021). Essas variações são influenciadas por fatores biológicos, sociais e psicológicos (Balbinotti et al., 2011; Legnani et al., 2011). Portanto, uma abordagem personalizada que reconheça e integre as expectativas em relação à PRAF é essencial para fomentar a cultura da PRAF significativa para os adolescentes (Hallal et al., 2010; Machado, Soligo, Costa, 2021).

Impulsionados por uma gama diversificada de motivos, os adolescentes frequentemente encaram a PRAF como um meio de realização pessoal, pertencimento social e busca por reconhecimento (Liao et al., 2022). Suas expectativas em relação aos benefícios da AF podem ser moldadas por aspirações individuais e padrões culturais (Mayes et al., 2022). A análise

detalhada dos motivos específicos para a PRAF é indispensável, pois impactam diretamente na formação das regulações do comportamento motivado de maneiras distintas, influenciando a qualidade e a persistência no engajamento da AF regular (Posadzki et al., 2020).

As motivações para a PRAF são variadas e fortemente influenciadas pelas características individuais de cada adolescente (Shao, Zhou, 2023). Por exemplo, um adolescente pode ser motivado a se engajar em AF devido aos benefícios percebidos para a saúde (Gomes, 2019), enquanto outro pode ser motivado pela competição ou pelo desejo de socialização (Da Silva et al., 2016). Portanto, é essencial entender os fatores que motivam os adolescentes a adotar e manter a PRAF, pois isso é um passo importante para promover um estilo de vida ativo e saudável (Hu et al., 2021; Shao, Zhou, 2023). Assim, a motivação é um fenômeno complexo que é moldado por uma variedade de fatores, incluindo as características individuais (Bastos, Araújo, Hallal, 2008; Carvalho, Madruga, 2011; Fantineli et al., 2020; Piola et al., 2020). Compreender essas nuances pode ajudar a criar estratégias mais eficazes para promover a motivação e o engajamento na promoção de um estilo de vida saudável.

Ao explorar as regulações do comportamento motivado em adolescentes, emergem uma série de correlações (Silva, 2021). Essas correlações se manifestam de maneira única, espelhando as características individuais de cada adolescente (Silva, 2021). O foco não é apenas identificar padrões já existentes, mas também reconhecer como essas relações são moldadas pelas características individuais únicas, e que de maneira futura, possivelmente podem prever a importância dessas características nas intervenções da PRAF em diferentes contextos (Locatelli, Bzuneck, Guimarães, 2007). Por exemplo, a conexão entre regulações intrínsecas e a autonomia para praticar diferentes tipos de AF pode se manifestar de maneira única em diferentes idades e sexos (Balbinotti et al., 2011; Knuth, Antunes, 2021). Em certos estágios do desenvolvimento, a busca por autonomia se torna mais evidente (Appel, Wendt, De Lima Argimon, 2010).

Compreender a importância das características individuais e como elas influenciam a motivação e o comportamento a PRAF é fundamental para o estarte inicial de como desenvolver estratégias e intervenções eficazes baseados nos resultados. Cada adolescente é único, e ao agrupá-los, é essencial considerar sua singularidade ao desenvolver estratégias para promover a PRAF e um estilo de vida ativo e saudável. As informações obtidas a partir da compreensão dessas diferenças, influências ou associações podem ser aplicadas de várias maneiras. Por exemplo, eles podem informar o desenvolvimento de programas de intervenção personalizados que levem em conta os aspectos motivacionais únicos de cada adolescente (De Rezende Franco,

Rodrigues, 2014). Esses programas podem incluir atividades que se alinhem com os interesses individuais do adolescente, incentivando assim a adesão e o engajamento contínuos.

Além disso, essas informações podem ser usadas para o desenvolvimento de políticas e práticas educacionais. Isso é especialmente relevante, já que os comportamentos adotados durante a adolescência tendem a persistir nas fases subsequentes da vida (Yang et al., 2006). Portanto, as intervenções eficazes nessa fase podem ter benefícios duradouros, promovendo um estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida. Em resumo, a compreensão das características individuais e sua influência na motivação pode ser uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento de estratégias e intervenções eficazes, com o potencial de impactar positivamente a vida dos adolescentes.

A ênfase na correlação entre as regulações do comportamento motivado consoante as características individuais dos adolescentes vão além da simples identificação de padrões (Malagoli et al., 2022). Ela implica na criação de intervenções que considerem a interação dinâmica entre esses elementos (Naar-King, 2011; Ciranka, Van Den Bos, 2019). Isso pode envolver a identificação de padrões únicos ou tendências emergentes que podem desafiar as suposições existentes (Urhahne, Wijnia, 2023). Essa abordagem permite uma análise mais individualizada e completa das motivações dos adolescentes para a prática de atividades físicas, levando em consideração suas características individuais (Lawler et al., 2017). Portanto, essa abordagem oferece uma maneira mais completa e individualizada de entender e promover a adoção de um estilo de vida ativo e saudável entre os adolescentes (Yao, Rhodes, 2015).

As características individuais são fundamentais na motivação devido ao seu impacto potencialmente significativo (Rocha, 2009). O sexo pode influenciar as diferenças na motivação intrínseca e extrínseca, afetando a resposta dos indivíduos a diferentes tipos de motivação (Eccles e Wigfield, 2002). A idade, por sua vez, é uma característica individual que pode afetar os aspectos motivacionais à medida que as crianças e adolescentes envelhecem e se desenvolvem (Eccles e Wigfield, 2002). O EN além de ser um indicador de saúde, também pode agir como um fator discriminatório entre diferentes grupos (Benton, 2010; Balbinotti et al., 2011). Ele pode influenciar a motivação, afetando a função cognitiva relacionada à percepção corporal e, por consequência, a disposição para aprender e executar tarefas (Benton, 2010). Portanto, essas três características são frequentemente destacadas na literatura devido ao seu importante na motivação (Balbinotti et al., 2011; Molanorouzi, Khoo, Morris, 2015; Van Uffelen et al., 2017). A percepção e consideração dessas características únicas nas abordagens motivacionais não apenas personalizam as intervenções, mas também fortalecem a eficácia ao

reconhecer as singularidades que moldam o comportamento motivado desses adolescentes (Hill, Edmonds, 2017).

Entender os aspectos motivacionais da PRAF em adolescentes, levando em conta suas características individuais, é fundamental para compreender o engajamento e a persistência dos jovens na PRAF (Raufelder, Kulakow, 2021). Essa percepção permite a redução da inatividade física, ao identificar os padrões motivacionais dos adolescentes e desenvolver intervenções eficazes que incentivem um estilo de vida ativo e saudável (Rocha, 2009). Isso permite abordar os índices de evasão, manutenção e engajamento na PRAF, contribuindo para a melhoria da saúde biofisiológica e mental dos adolescentes (Stabelini Neto et al., 2022; Wang et al., 2022).

REFERÊNCIAS

AIRA, Tuula et al. Physical activity from adolescence to young adulthood: patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 18, n. 1, p. 1-11, 2021.

ANTUNES, Queila Pereira; FERNANDES, Graziela Nunes Alfnas; LEMOS, Stela Maris Aguiar. Aspectos comportamentais e motivação para aprender: um estudo com adolescentes do ensino fundamental. In: **CoDAS**. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. p. e20210119. 2022.

APPEL, Marli; WENDT, Guilherme Welter; DE LIMA ARGIMON, Irani Iracema. A Teoria da Autodeterminação e as influências sócio-culturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista**, v. 16, n. 2, p. 351-369, 2010.

ARAÚJO, Ana Carolina Milhomem. Motivação autodeterminada e Bem-Estar Subjetivo em idosos praticantes de exercício físico. **Dissertação**. 2019.

AZEVEDO JUNIOR, M. R; ARAÚJO, C. L. P; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, v. 20, n. 1, p.51-58, 2006.

AZEVEDO MR, ARAÚJO CL, SILVA MCD, HALLAL PC. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**; v. 41, n. 1, p. 69-75, 2007.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 384-394, 2011.

BARROSO, M. L. C. Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros. **Dissertação**. Florianópolis: UDESC, 2007.

BASTOS, Juliano Peixoto; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; HALLAL, Pedro Curi. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. **Journal of physical activity and health**, v. 5, n. 6, p. 777-794, 2008.

- BENTON, David. The influence of dietary status on the cognitive performance of children. **Molecular nutrition & food research**, v. 54, n. 4, p. 457-470, 2010.
- BERNARDES, Andrea Gomes; YAMAJI, Bruna Hatsue Santos; GUEDES, Dartagnan Pinto. Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. **Motricidade**, v. 11, n. 2, p. 163-173, 2015.
- BEZERRA, Marcos Antônio Araújo et al. Fatores limitantes para prática de atividade física em adolescentes escolares. **BIOMOTRIZ**, v. 15, n. 1, p. 205-214, 2021.
- BIDDLE, Stuart JH; ASARE, Mavis. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. **British journal of sports medicine**, v. 45, n. 11, p. 886-895, 2011.
- BORGES, Juliana Correia et al. Motivation Levels and Goals for the Practice of Physical Exercise in Five Different Modalities: A Correspondence Analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 793238, 2021.
- BOTERO, João Paulo et al. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein (São Paulo)**, v. 19, 2021.
- BRAND, Ralf; CHEVAL, Boris. Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: ways of expanding our current theoretical perspective. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1147, 2019.
- BRASIL. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- BREWER, Britton W. et al. Injury prevention and rehabilitation. **Sport psychology**, p. 75, 2009.
- BRICKELL, Tracey A.; CHATZISARANTIS, Nikos LD. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 758-770, 2007.
- BZUNECK, José Aloyseo; BORUCHOVITCH, Evely. Motivação e autorregulação da motivação no contexto educativo. **Psicologia Ensino & Formação**, v. 7, n. 2, p. 73-84, 2016.
- CABANAS, Sara Alexandra Silva. **A influência das recompensas pelo desempenho na motivação intrínseca do indivíduo**. 2019. Tese de Doutorado. Universidade do Porto (Portugal).
- CACHÓN-ZAGALAZ, Javier et al. Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. **Children**, v. 10, n. 4, p. 659, 2023.
- CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2951-2958, 2019.
- CARVALHO, Rosane Beltrão da Cunha; MADRUGA, Vera Aparecida. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 328-337, 2011.

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CAVALCANTI, Thiago Medeiros et al. Hierarquia das necessidades de Maslow: validação de um instrumento. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, 2020.

CIRANKA, Simon; VAN DEN BOS, Wouter. Social influence in adolescent decision-making: A formal framework. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1915, 2019.

COBO, Barbara; CRUZ, Claudia; DICK, Paulo C. Desigualdades de gênero e raciais no acesso e uso dos serviços de atenção primária à saúde no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4021-4032, 2021.

CONDESSA, Luciano Antonacci et al. Sociocultural factors related to the physical activity in boys and girls: PeNSE 2012. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 25, 2019.

COELHO, Eduardo; MACHADO, Jean Marlon; SCHUTZ, Elinai dos Santos Freitas. Fatores motivacionais para a prática de futsal e futebol por crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 55, p. 604-614, 2021.

CONTE, Marcelo; GONÇALVES, Agnaldo. Relações entre gênero, nível de atividade física e etilismo: estudo a partir de universitários de medicina. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 1, p. 53-58, 2023.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

CHAPUT, Jean-Philippe et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, p. 1-9, 2020.

CHEN, Shan-Ping et al. The true value of extrinsic motivation? The effect of intrinsic and extrinsic sports motivation on sports anomie behavior in college students. **Current Psychology**, p. 1-10, 2023.

CHIU, Thomas KF. Applying the self-determination theory (SDT) to explain student engagement in online learning during the COVID-19 pandemic. **Journal of Research on Technology in Education**, v. 54, n. suppl, p. S14-S30, 2022.

CRAGGS, Christopher et al. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. **American journal of preventive medicine**, v. 40, n. 6, p. 645-658, 2011.

DA COSTA, B. Gonçalves Galdino et al. The association between practicing sport and non-sport physical activities and health-related quality of life of Brazilian adolescents: A cross-sectional study. **Science & Sports**, v. 35, n. 4, p. e109-e119, 2020.

DA COSTA, Filipe Ferreira; DE ASSIS, Maria Alice Altenburg. Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 48-54, 2011.

DA SILVA, Adriana Lúcia Leal; DO NASCIMENTO MASCARENHAS, Suely Aparecida. MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO DA CIDADE DE HUMAITÁ-AMAZONAS. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 45, p. 163-173, 2021.

DA SILVA, Carlos Adriano Alves et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 15, n. 01, p. 119-126, 2016.

DA SILVA, Renata Fonseca; VIEIRA, Ana Paula Oliveira; BRITO, Alyni Pinheiro. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. **Scire Salutis**, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2019.

DAVIS, Mariya T.; CUMMING, Ingrid K.; SOUTHWARD, Julie D. Self-determination skills: Building a foundation for student success. **Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth**, v. 67, n. 1, p. 18-26, 2023.

DE OLIVEIRA, Lucineide da Silva Santos Castelo Branco et al. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 41, p. 36-42, 2019.

DE SOUSA, Janekeyla Gomes et al. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 87-93, 2019.

DE BRITO-GOMES, Jorge Luiz et al. Exercícios físicos em tempo de tela ativo: exergames podem ser uma ferramenta no controle da saúde de diabeticos tipo 1 e 2?. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 8, n. 2, p. 121-128, 2020.

DE CARVALHO, Nuno Archer; VEIGA, Feliciano Henriques. Psychosocial Development Research in Adolescence: a Scoping Review. **Trends in Psychology**, v. 30, n. 4, p. 640-669, 2022.

DE REZENDE FRANCO, Gisele; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Programas de intervenção na adolescência: Considerações sobre o desenvolvimento positivo do jovem. **Temas em Psicologia**, v. 22, n. 4, p. 677-690, 2014.

DECI, Edward L. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 18, n. 1, p. 105, 1971.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. **Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications**, p. 53-73, 2014.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Motivation and self-determination in human behavior. **NY: Plenum Publishing Co**, 1985.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DECKERS, Lambert. **Motivation: Biological, psychological, and environmental**. Routledge, 2018.

- DESCHAMPS, Silvia Regina; DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.
- DI DOMENICO, Stefano I.; RYAN, Richard M. The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. **Frontiers in human neuroscience**, v. 11, p. 145, 2017.
- DISHMAN, Rod K. et al. **Epidemiologia da atividade física**. Cinética Humana, See More, 2022.
- DOMINSKI, Fábio Hech et al. Análise da produção científica relacionada à psicologia do esporte em periódicos das ciências do esporte de língua portuguesa. **Journal of Physical Education**, v. 29, n. 1, 2018.
- ECCLES, Jacquelynne S.; WIGFIELD, Allan. Motivational beliefs, values, and goals. **Annual review of psychology**, v. 53, n. 1, p. 109-132, 2002.
- FABRA, Priscila et al. Motivational Antecedents of Young Players' Intentions to Drop Out of Football during a Season. **Sustainability**, v. 15, n. 3, p. 1750, 2023.
- FANTINELI, Edmar Roberto et al. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3989-4000, 2020.
- FEIJÓ, Olavo G. **Psicologia para o esporte: corpo & movimento**. Shape, 1998.
- FERREIRA, Marco Paulo Maia. Teoria (s) da atribuição: um quadro explicativo para o rendimento acadêmico. **Revista Brasileira de Educação**, v. 24, p. e240037, 2019.
- FERREIRA, A. P. DE S.; SZWARCOWALD, C. L.; DAMACENA, G. N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. e190024, 2019.
- FERNÁNDEZ, Isabel; CANET, Olga; GINÉ-GARRIGA, Maria. Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. **European Journal of Pediatrics**, v. 176, p. 57-65, 2017.
- FLANNERY, Marie. Self-determination theory: Intrinsic motivation and behavioral change. **Number 2/March 2017**, v. 44, n. 2, p. 155-156, 2017.
- FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 345-349, 2014.
- FURTADO, Amanda Regis et al. FATORES ASSOCIADOS AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 32, p. e20220244, 2023.
- GARCIA, Felix Guillen. **Psicopedagogía de la actividad física y el deporte**. Kinesis, 2003.
- GARCIA, Leandro et al. Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: a systematic review of reviews. **BMC Public Health**, v. 22, n. 1, p. 1964, 2022.

GASPAR, Tania et al. Ecossistemas de aprendizagem e bem-estar: factores que influenciam o sucesso escolar. **Psicologia, Saúde and Doenças**, v. 21, n. 02, p. 462-481, 2020.

GOMES, Stefany de Paula. Motivos de aderência à prática de atividade física de estudantes do ensino médio. 2019. 39 f. Monografia (**Graduação em Educação Física**) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

GOMEZ, Simone Salvador et al. ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA EM PSICOLOGÍA DO ESPORTE NO BRASIL E NO EXTERIOR. **Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte**, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2007.

GRUBERTT, Guilherme Alves. Motivos para a prática de esporte em escolares: Uma revisão narrativa. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 15, n. 2, p. 131-135, 2020.

GUAY, Frédéric. Applying self-determination theory to education: regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. **Canadian Journal of School Psychology**, v. 37, n. 1, p. 75-92, 2022.

GUEDES, D. P; LOPES, C. C; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p.151-158, 2005.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, p. 143-150, 2004.

GUTHOLD, Regina et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23-35, 2020.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. suppl 2, p. 3035-3042, 2010.

HESTBAEK, Lise et al. Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. **Trials**, v. 18, n. 1, p. 1-11, 2017.

HILL, Patrick L.; EDMONDS, Grant W. Personality development in adolescence. In: **Personality development across the lifespan**. Academic Press, p. 25-38. 2017.

HOWARD, Joshua L.; GAGNÉ, Marylène; BUREAU, Julien S. Testing a continuum structure of self-determined motivation: A meta-analysis. **Psychological bulletin**, v. 143, n. 12, p. 1346, 2017.

HSU, Rafael Ming Chi Santos; VALENTOVA, Jaroslava Varella. Motivation for different physical activities: a comparison among sports, exercises and body/movement practices. **Psicologia USP**, v. 31, 2020.

HU, Donglin et al. Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: a systematic review from the social ecological model perspective.

International journal of environmental research and public health, v. 18, n. 6, p. 3147, 2021.

HUANG T, LARSEN KT, JEPSEN JRM, MØLLER NC, THORSEN AK, MORTENSEN EL, et al. Effects of an obesity intervention program on cognitive function in children: A randomized controlled trial. **Obesity**; 23(10):2101-8, 2015.

ISLAM, Mohammad Redwanul et al. Sociocultural influences on dietary practices and physical activity behaviors of rural adolescents—a qualitative exploration. **Nutrients**, v. 11, n. 12, p. 2916, 2019.

KNIJNIK, Jorge Dorfman; GREGUOL, Márcia; SANTOS, Sileno da Silva. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Journal Health Science Institute**, p. 7-13, 2000.

KNUTH, Alan G.; ANTUNES, Priscilla de Cesaro. Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras. **Saúde e Sociedade**, v. 30, p. e200363, 2021.

KOCHANSKA, Grazyna; MURRAY, Kathleen; COY, Katherine C. Inhibitory control as a contributor to conscience in childhood: From toddler to early school age. **Child development**, p. 263-277, 1997.

KOHL, H. W. et al. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. **The Lancet, Elsevier**, v. 380, n. 1, p. 294-305, 2012.

KOPCAKOVA, Jaroslava et al. Do motives to undertake physical activity related to physical activity in adolescent boys and girls? **International journal of environmental research and public health**, v. 12, n. 7, p. 7656-7666, 2015.

LAWLER, Margaret; HEARY, Caroline; NIXON, Elizabeth. Variations in adolescents' motivational characteristics across gender and physical activity patterns: A latent class analysis approach. **BMC public health**, v. 17, n. 1, p. 1-13, 2017.

LEAL, Edvalda Araújo; MIRANDA, Gilberto José; CARMO, Carlos Roberto Souza. Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do curso de ciências contábeis. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 24, p. 162-173, 2013.

LEE, I.-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

LEGAULT, Lisa. Intrinsic and extrinsic motivation. **Encyclopedia of personality and individual differences**, p. 2416-2419, 2020.

LEGNANI, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 761-772, 2011.

LENS, Willy. **La signification motivationnelle de la perspective future**. 1993.

LERNER, Richard M. 14 The Positive Youth Development Perspective: Theoretical and Empirical Bases of Strengths-Based Approach to Adolescent Development. **Oxford handbook of positive psychology**, p. 149, 2009.

LIAO, Yi et al. The Influence of Physical Exercise on Adolescent Personality Traits: The Mediating Role of Peer Relationship and the Moderating Role of Parent–Child Relationship. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 889758, 2022.

LINDAHL, Jonas et al. Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: a bibliometric review study. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 8, n. 1, p. 71-94, 2015.

LINDQVIST, D. et al. Oxidative stress, inflammation and treatment response in major depression. **Psychoneuroendocrinology**, Elsevier, v. 76, n.1., p. 197–205, 2017.

LOCATELLI, Adriana Cristine Dias; BZUNECK, José Aloyseo; GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini. A motivação de adolescentes em relação com a perspectiva de tempo futuro. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, p. 268-276, 2007.

LUO, Yumei; LIN, Jinping; YANG, Yi. Students' motivation and continued intention with online self-regulated learning: A self-determination theory perspective. **Zeitschrift für Erziehungswissenschaft**, v. 24, n. 6, p. 1379-1399, 2021.

MACHADO, Celso; SOLIGO, Valdecir; COSTA, Rose Meire. Processos cognitivos e atividade física: uma análise do desempenho acadêmico na educação básica. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 26, n. 283, 2021.

MALAGOLI, Chiara et al. Inhibition and individual differences in behavior and emotional regulation in adolescence. **Psychological Research**, v. 86, n. 4, p. 1132-1144, 2022.

MARTINS, João et al. Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: an updated systematic review of qualitative studies. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 9, p. 4954, 2021.

MARTINS, Rafaela Costa et al. Temporal trends of physical activity and sedentary behavior simultaneity in Brazilian students. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 15, n. 5, p. 331-337, 2018.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. **Revista da educação física/UEM**, v. 25, p. 211-222, 2014.

MATIAS, Thiago Sousa; PIGGIN, Joe. The Unifying Theory of Physical Activity. **Quest**, v. 74, n. 2, pág. 180-204, 2022.

MAYES, Juliet et al. Cultural influences on physical activity and exercise beliefs in patients with chronic kidney disease: 'The Culture-CKD Study'—a qualitative study. **BMJ open**, v. 12, n. 1, p. e046950, 2022.

MCDONOUGH, Meghan H.; CROCKER, Peter RE. Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. **Journal of Sport and exercise Psychology**, v. 29, n. 5, p. 645-663, 2007.

MCGUINE, Timothy A. et al. Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19–related school closures and sport cancellations: a study of 13 000 athletes. **Journal of athletic training**, v. 56, n. 1, p. 11-19, 2021.

MOEHLECKE, Milene et al. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. **Jornal de Pediatria**, v. 96, p. 76-83, 2020.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 1-12, 2015.

MONTEIRO, Maria de Fátima; SOBRAL FILHO, Dário C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 10, p. 513-516, 2004.

MORAES, Augusto César Ferreira de et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, p. 523-528, 2009.

MURCIA, Juan Antonio Moreno et al. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 3, p. 140-146, 2007.

NAAR-KING, Sylvie. Motivational interviewing in adolescent treatment. **The Canadian journal of psychiatry**, v. 56, n. 11, p. 651-657, 2011.

NAGATA, Jason M. et al. Moderate-to-vigorous intensity physical activity among adolescents in the USA during the COVID-19 pandemic. **Preventive medicine reports**, v. 25, p. 101685, 2022.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, Carolina Campos et al. Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

NIENHUIS, C. P.; LESSER, I. A. The impact of COVID-19 on women's physical activity behavior and mental well-being. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 23, p. 1–12, 2020.

NUTTIN, J. (1985). **Théorie de la motivation humaine**. Paris: Presses Universitaires de France.

OKELY, Anthony D. et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. **Sports Medicine and Health Science**, v. 3, n. 2, p. 115-118, 2021.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes para atividade física e comportamento sedentário**. Genebra, 2020. Disponível em: <

https://ws.santabarbara.sp.gov.br/instar/esportes/downloads/guia_AF_OMS.pdf>. Acesso em: 14 dez. 2023.

OWEN, Katherine B. et al., Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. **Preventive medicine**, v. 67, p. 270-279, 2014.

PANSERA, Simone Maria et al. Motivação intrínseca e extrínseca: diferenças no sexo e na idade. **Psicologia escolar e educacional**, v. 20, p. 313-320, 2016.

PEDERSINI, DAIANA RAFAELA; ANTONELLI, RICARDO ADRIANO; PETRI, SÉRGIO MURILO. Teoria da Autodeterminação: Relações e Motivações. In: **USP International Conference in Accounting**. 2019.

PERKINS, D. F; JACOBS, J. E; BARBER, B. L; ECCLES, J. S. Fitness activities during young adulthood childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical, **Youth Society**, v. 35, n. 4, p.495-520, 2004.

PETHERICK, C. M. et al. The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, v. 33, n. 2, p. 218-237, 2002.

PIGGIN, Joe. What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers, and policymakers. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 2, p. 72, 2020.

PIOLA, Thiago Silva et al. Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2803-2812, 2020.

POSADZKI, Pawel et al. Exercise/physical activity and health outcomes: an overview of Cochrane systematic reviews. **BMC public health**, v. 20, p. 1-12, 2020.

PORTELA-PINO, Iago et al. Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 1, p. 168, 2020.

PUCCINELLI, P. J. et al. Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. **BMC Public Health**, v. 21, n. 425, p. 1-11, 2021.

RAUFELDER, Diana; KULAKOW, Stefan. The role of the learning environment in adolescents' motivational development. **Motivation and Emotion**, v. 45, n. 3, p. 299-311, 2021.

REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Application of the social cognitive theory to predict stages of change in exercise for Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 2, n. 7, p.62-68, 2005.

RODRIGUES, Giovanna Oliveira. Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. 2022.

RODRIGUES, Suzi et al. Suporte parental e autonomia: Efeitos na exploração e indecisão vocacional. **Omnia**, v. 7, p. 41-57, 2017.

ROGGEN, Perla Rejane do Rosario. Fatores associados à adesão a prática de atividades físicas: uma revisão integrativa da literatura. 2019.

ROSA, João PP et al. Motivational and evolutionary aspects of a physical exercise training program: a longitudinal study. **Frontiers in Psychology**, v. 6, p. 648, 2015.

RUEL, Pierre-H. Motivation et représentation de soi. **Revue des sciences de l'éducation**, v. 13, n. 2, p. 239-259, 1987.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p.68-78, 2000.

RYAN, Richard M. et al. Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. **Motivation Science**, v. 7, n. 2, p. 97, 2021.

RYAN, Richard M. et al. The nature and the conditions of human autonomy and flourishing: Self-determination theory and basic psychological needs. 2019.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary educational psychology**, v. 61, p. 101860, 2020.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary educational psychology**, v. 61, p. 101860, 2020.

RYAN, Paige; KASKAS, Maysa. Internal versus External Predictors of Physical Activity in Youth. **Journal of Child and Family Studies**, v. 32, n. 10, p. 2961-2973, 2023.

SALLIS, James F. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 32, n. 9, p. 1598-1600, 2000.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Manole, 2009.

SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 21, p. 58-68, 2016.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de saúde pública**, v. 24, p. 721-736, 2008.

SERRA DE QUEIROZ, Fernanda et al. Sport psychology in Brazil: Reflections on the past, present, and future of the field. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 14, n. 2, p. 168-185, 2016.

SHAO, Tianyi; ZHOU, Xiaogang. Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review. **Frontiers in physiology**, v. 14, p. 654, 2023.

SILVA, Amarillys R. et al. O uso da teoria da autodeterminação no contexto da gamificação. Uma revisão de literatura. 2022.

SILVA, Djardison Duarte. Relação entre as regulações motivacionais com níveis de atividade física espontânea e comportamento sedentário: um estudo transversal. [**Dissertação de Mestrado**]. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2021.

SILVA, Jaqueline Aragoni da et al. Programas de intervenção para atividade física nas escolas brasileiras: revisão com base no modelo RE-AIM. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 3443-3456, 2019.

SILVA, Kelly Samara et al. Educação física escolar: guia de atividade física para a população brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-18, 2021.

SOARES, Jorge; ANTUNNES, Helio; VAN DEN TILLAAR, Roland. A comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 13, n. 3, p. 303, 2013.

SOUSA, E. S; ALTMANN, H. Meninos e meninas: expectativas corporais e implicações na educação física escolar. **Cadernos Cedes**, ano XIX, n. 48, p.52-68, 1999.

SLATER, Amy; TIGGEMANN, Marika. Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. **Journal of adolescence**, v. 34, n. 3, p. 455-463, 2011.

SMITH, Ronald E.; SMOLL, Frank L. Coaching behavior and effectiveness in sport and exercise psychology. In: **Oxford Research Encyclopedia of Psychology**. 2017.

STABELINI NETO, Antonio et al. Improving physical activity behaviors, physical fitness, cardiometabolic and mental health in adolescents-ActTeens Program: A protocol for a randomized controlled trial. **Plos one**, v. 17, n. 8, p. e0272629, 2022.

STATLER, Traci A. Applied sport psychology. In: **Conditioning for Strength and Human Performance**. Routledge, p. 528-545, 2018.

STOCKWELL, Stephanie et al. Changes in physical activity and sedentary behaviors from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. **BMJ open sport & exercise medicine**, v. 7, n. 1, p. e000960, 2021.

TASSITANO, R. M; BEZERRA, J; TENÓRIO, M. C. M; COLARES, V; BARROS, M. V. G; HALLAL, P. C. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p.55-60, 2007.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

THOMAS, Anna; GÜLLICH, Arne. Childhood practice and play as determinants of adolescent intrinsic and extrinsic motivation among elite youth athletes. **European Journal of Sport Science**, v. 19, n. 8, p. 1120-1129, 2019.

URHAHNE, Detlef; WIJNIA, Lisette. Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. **Educational Psychology Review**, v. 35, n. 2, p. 45, 2023.

VAN UFFELEN, Jannique GZ; KHAN, Asaduzzaman; BURTON, Nicola W. Gender differences in physical activity motivators and context preferences: a population-based study in people in their sixties. **BMC public health**, v. 17, n. 1, p. 1-11, 2017.

VASCONCELLOS, Diego et al. Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. **Journal of educational psychology**, v. 112, n. 7, p. 1444, 2020.

VASCONCELOS-RAPOSO, José et al. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 21-32, 2009.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; DO NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade; VIEIRA, José Luiz Lopes. O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. **Revista de psicología del deporte**, v. 22, n. 2, p. 501-507, 2013.

VIEIRA, V. R. et al. Barriers to practice physical activities in leisure-time of Brazilians: systematic review. **Pensar a Prática**, v. 22, 2019.

VIEIRA, Valéria Rieger; DA SILVA, Junior Vagner Pereira. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a prática**, v. 22, 2019.

VILARINO, Guilherme Torres et al. Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, p. 371-379, 2017

VIOLANT-HOLZ, V. et al. Psychological health and physical activity levels during the covid-19 pandemic: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 9419, p. 1-19, 2020.

WANG, Xiang et al. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, v. 16, n. 1, p. 16, 2022.

WANKEL, Leonard M.; KREISEL, Philip SJ. Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 7, n. 1, p. 51-64, 1985.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do exercício**, 2ª.ed. Tradução de Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WHITE, Robert W. Motivation reconsidered: the concept of competence. **Psychological review**, v. 66, n. 5, p. 297, 1959.

WHO. **Growth reference data for 5-19 years**. Disponível em: <<https://www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>>. Acesso em: 5 Jan. 2023.

WILSON, Philip M. et al. The Relationship Between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness 1. **Journal of applied social psychology**, v. 33, n. 11, p. 2373-2392, 2003.

YANG, Xiaoloin et al. Risk of obesity in relation to physical activity tracking from youth to adulthood. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 38, n. 5, p. 919-925, 2006.

YAO, Christopher A.; RHODES, Ryan E. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 12, n. 1, p. 1-38, 2015.

ZAMAI, Carlos Aparecido et al. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 3, n. 2, p. 13-22, 2016.

ZANCHETTA, Luane Margarete et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 387-399, 2010.

ZAWADZKI, Daiane; STIEGLER, Nívea de Freitas Figueiredo; BRASILINO, Fabrício Faitarone. Aptidão e atividade física relacionados à saúde de adolescentes entre 11 e 14 anos. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 83, p. 444-453, 2019.

ZHU, Gaoxia; BURROW, Anthony L. Profiles of personal and ecological assets: Adolescents' motivation and engagement in self-driven learning. **Current Psychology**, v. 42, n. 16, p. 14025-14037, 2023.

5. METODOLOGIA GERAL

5.1. Caracterização do estudo

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal, assumindo o método descritivo, pois tem como características observar, explorar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fenômenos ou fatos sem manipulá-los, procurando perceber a frequência em que um fenômeno ocorre e sua relação com outros fatores (De Mattos, Júnior e Rabinovich, 2017). Na caracterização do estudo foi utilizado o método quantitativo, pois, o mesmo interpreta as informações quantitativas por meio de símbolos numéricos (De Mattos, Júnior e Rabinovich, 2017).

Este estudo faz parte de um projeto maior intitulado “Aspectos Motivacionais da Prática e Não Prática Regular de Atividade Física em Adolescentes de Viçosa-MG”. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa (CEP-UFV) sob parecer ético (5.807.631) (ANEXO A).

5.2. Caracterização da cidade

O município de Viçosa está situado no interior do estado de Minas Gerais, na mesorregião da Zona da Mata Mineira, abrangendo uma extensão territorial de aproximadamente 299,418 km². A área urbanizada compreende 18,23 km², e em primeiro de julho de 2021, a população residente estimada era de 79.910 habitantes, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Ibge, 2021).

De acordo com a Superintendência Regional de Ensino de Ponte Nova (SRE/Ponte Nova), que supervisiona o registro das escolas de ensino médio públicas e privadas em Viçosa-MG, o município conta com um total de 15 instituições de ensino. Dessas, dez são escolas estaduais que oferecem ensino médio regular público, e cinco são escolas privadas. Entre as escolas públicas, nove são estaduais e uma é federal. No entanto, é importante notar que três das dez instituições estaduais não oferecem ensino médio para adolescentes na faixa etária de 15 a 19 anos (Minas Gerais, 2022).

5.3. Amostra

A amostra do estudo, incluiu adolescentes de 15 a 19 anos, de ambos os sexos, matriculados no ensino médio e praticantes regulares de atividades físicas em Viçosa-MG. O estudo abrangeu dez escolas, sendo sete públicas (seis estaduais e uma federal) e três privadas.

Segundo a SRE/Ponte Nova, em 2023, as escolas estaduais de Viçosa-MG tinham cerca de 4.476 alunos matriculados no ensino médio, com base no número de alunos matriculados o cálculo amostral foi realizado e, com base nessas informações, foram formuladas cartas-convite e agendadas reuniões com as direções das escolas para apresentação do estudo. Nas escolas privadas, o número de estudantes matriculados só foi acessado após a apresentação da carta-convite e a aprovação das escolas para participar.

5.4. Cálculo amostral geral

Após o aceite das escolas públicas e privadas para participação do estudo, solicitou-se que fornecessem o número de estudantes registrados em cada ano do ensino médio, para realização de um cálculo amostral mais preciso. Das 10 escolas estaduais, duas não ofereciam ensino médio e uma, embora estadual, atendia jovens adultos em reclusão, fora da faixa etária do estudo. O cálculo amostral foi calculado baseando-se na informação de 4.476 alunos matriculados no ensino médio de escolas públicas e privadas de Viçosa - MG, fornecidas pela SRE/Ponte Nova.

Com base nessa população de alunos (4.476), o cálculo amostral foi realizado usando a função Stat-Calc do software EpiInfo, versão 7.2.5.0 (Geórgia, EUA) (Sullivan, Dean, Mir, 2021), com frequência esperada de 50%, limite de confiança de 5%, efeito de desenho de 1.0 e intervalo de confiança (IC) de 95%, resultando em uma amostra mínima de 354 estudantes.

A coleta de dados ocorreu em apenas um ano de cada segmento do ensino médio (1º, 2º e 3º ano) de cada escola. Com a aprovação das escolas, realizou-se uma randomização dos segmentos escolares do ensino médio de cada escola, com exceção da escola que tinham apenas uma turma de cada segmento do ensino médio. Quando solicitado pela escola e era possível em termos logísticos, foram coletados mais segmentos do ensino médio em uma mesma escola, não afetando a proposta inicial de randomização dos segmentos escolares como também a quantidade relativa (%) estipulado para coleta em cada escola.

Em todas as escolas, o mínimo de alunos estipulados para cada segmento do ensino médio foi alcançado e pode ser observado na Tabela 1. O número de alunos encontrados em todos os seguimentos escolares das escolas que aceitaram participar foi de 2.756 alunos e pelo cálculo do total de alunos (354), realizou-se um redimensionamento para alcançar o número

mínimo de alunos necessário considerando n amostral determinado pelo cálculo amostral (354). Neste estudo o n amostral analisado foi de 560 adolescentes.

Tabela 1- Cálculo amostral de alunos e redimensionamento de quantidade a coletar por segmento.

n Total	Escolas	TAEMPE	%	NMA	%	NNAPS	%	NCCE
	Escola 01	320	11,61%	41	11,61%	14	11,61%	53
	Escola 02	373	13,53%	48	13,53%	16	13,53%	55
	Escola 03	105	3,81%	13	3,81%	4	3,81%	30
	Escola 04	265	9,62%	34	9,62%	12	9,62%	36
	Escola 05	330	11,97%	42	11,97%	14	11,97%	53
4.476	Escola 06	530	19,23%	68	19,23%	23	19,23%	118
	Escola 07	131	4,75%	17	4,75%	6	4,75%	32
	Escola 08	97	3,52%	12	3,52%	4	3,52%	30
	Escola 09	115	4,17%	15	4,17%	5	4,17%	25
	Escola 10	490	17,78%	63	17,78%	21	17,78%	128
	Total	2756	100%	354	100,00%	118	100,00%	560

Legenda: N Total= Total de alunos pela SRE/Ponte Nova; TAEMPE= Total de alunos no EM de cada escola; % = Porcentagem relativa; NMA= número mínimo de alunos necessário considerando n amostral determinado pelo cálculo amostral; NNAPS= número necessário de alunos por segmento escolar; NCCE= n coletado em cada escola.

5.5. Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão considerados no presente estudo foram:

- a) adolescentes de 15 a 19 anos de idade matriculados em escolas públicas e privadas do município de Viçosa – MG;
- b) ser praticantes regular de atividades físicas.

Os critérios de exclusão da pesquisa foram:

- a) indivíduos que recusarem participar das avaliações;
- b) ter qualquer comprometimento físico ou cognitivo que impeça o participante de realizar todas as avaliações;
- c) não ter o Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) assinado pelo responsável legal ou pelo adolescente maior de 18 anos (TALE+18) (APÊNDICE B);
- d) não ter o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido pelo aluno (TALE) (APÊNDICE C) assinado.

5.6. Instrumentos de avaliação

5.6.1. Questionário de Caracterização da Amostra e de atividade física

O questionário de caracterização da amostra (APÊNDICE D) foi aplicado no formato físico e visou coletar informações de dados sociodemográficos (sexo, idade, ano escolar), informações relacionadas ao mapeamento de PRAF como os tipos e tempo de prática de AF regular dos adolescentes que também constavam no questionário. As informações dos tipos de AF's praticada fornecidas pelos adolescentes foram conferidas usando o questionário de categorização da amostra e da AF e IPAQ – Versão curta, com intuito de verificar se as AF referidas no questionário de categorização da amostra e da AF também tinham sido mencionadas no IPAQ – Versão curta. Se, durante a dupla conferência, qualquer informação fosse identificada como inconsistente, o adolescente era prontamente abordado para que a incoerência fosse corrigida.

As informações de AF dos adolescentes foram registradas em formato livre pelos adolescentes no questionário e 21 modalidades de AF foram observadas, inicialmente praticadas em 32 locais. Os tipos de AF expresso pelos adolescentes foram reagrupados afim de verificar a quantidade de prática dentre os tipos de AF como: 1 tipo de AF, 2 tipos de AF, 3 tipos de AF ou 4 tipos de AF.

Posteriormente, esses tipos de AF foram classificados em quatro categorias principais: Atividades Físico-esportivas (AFE) (por exemplo, vôlei, basquete, handebol, e artes marciais foram considerados), Exercícios Físicos (EF) (por exemplo, musculação, treinamento funcional, ginástica, levantamento de peso), Deslocamento Ativo (DA) (por exemplo, caminhada, andar de bicicleta e corrida), Atividades Físicas Habituais e de Lazer (AFHL) (por exemplo, aulas de Educação Física, skate e dança).

Os locais onde as AF regulares eram praticadas foram divididos em três categorias: 'Ao ar Livre' (como rua, campo, roça, trilha, estrada), 'Local Fechado' (como estúdio, academia, casa, ginásio, campo society) e 'Ambos Ambientes' (quando as atividades eram realizadas tanto em ambientes fechados quanto ao ar livre)."

5.6.2. Questionário de Nível de Atividade Física

O nível de AF dos adolescentes foram obtidas através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-Versão curta), validado no Brasil por Matsudo e colaboradores (2001)

(ANEXO B). Construído sob o assentimento da Organização da Saúde (OMS), o instrumento conta com representantes de 25 países, inclusive o Brasil. O IPAQ – Versão curta é composto por 8 questões abertas, apresentando características de auto-administração ou de entrevista por telefone e foi desenvolvido para estimar o nível da prática habitual de AF de populações de diferentes países (Matsudo et al., 2001).

A versão estima o tempo despendido por semana (entre segunda e sexta-feira) e do final de semana (sábado e domingo) em diferentes dimensões da atividade física (esforços físicos e caminhada de intensidade moderada a vigorosa) e de CS (posição sentada). O questionário permite a classificação dos sujeitos em 5 categorias de níveis de AF, as quais no presente estudo foram agrupadas em duas categorias, da seguinte maneira: os grupos denominados “Muito Ativo” e “Ativo” foram agrupados na categoria “Suficientemente Ativos”, enquanto as categorias “Irregularmente Ativo” (“Irregularmente Ativo A” e “Irregularmente Ativo B”) e “Sedentário” foram agrupados como “Insuficientemente Ativos”. No atual estudo não foram utilizadas as informações sobre o comportamento sedentário em tempo sentado dos adolescentes.

5.6.3. Estado Nutricional

O Estado Nutricional (EN) foi determinado a partir dos valores do Índice de Massa Corporal (IMC) que resultou do cálculo da divisão da massa corporal em quilogramas pela estatura em metros quadrados (Stewart et al, 2011). Sendo assim, inicialmente, foram realizadas as avaliações antropométricas de estatura e massa corporal. A estatura foi mensurada a partir de um estadiômetro portátil (*Sanny*, Brasil) de alta precisão; a massa corporal foi mensurada por uma balança digital com precisão de 0,1 kg (TEC-117, *Tech Line*). As medidas foram padronizadas com os procedimentos sugeridos pela *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (Stewart et al., 2011).

Os valores de IMC foram então categorizados de acordo com o estado nutricional, seguindo os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (Oms, 2007), que incluem as categorias baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Posteriormente, essas categorias foram agrupadas em três, a saber: "baixo peso", "eutróficos" e "excesso de peso" (agrupamento das categorias sobrepeso e obesidade).

5.6.4. Aspectos motivacionais dos adolescentes

Os aspectos motivacionais dos adolescentes foram avaliados por dois questionários, o Inventário de Motivação à Prática de AF (IMPRAF-54) (ANEXO C) (Barbosa, 2006) e Questionário de Regulação do Comportamento para o Exercício Físico – BREQ-2 (Markland, Tobin, 2004) (ANEXO D), que foram aplicados somente de forma presencial (Carvas et al., 2021).

As dimensões motivacionais à prática regular de AF foram avaliadas através do Inventário de Motivação à Prática de AF (IMPRAF-54). Essa é uma versão reduzida do Inventário de Motivação à Prática de AF de 126 questões que foi criado e validado por Balbinotti em 2004. O IMPRAF-54, possui 54 itens e foi validado por Barbosa em 2006. O instrumento se propõe avaliar a motivação à prática regular de AF de indivíduos de 13 a 83 anos, sendo dividido em 6 dimensões motivacionais (controle de estresse, saúde, sociabilidade, estética, prazer e competitividade), composto por 54 itens divididas em 9 blocos de 6 itens cada um. Os indivíduos responderam com números de 1 a 5 visualizando uma escala do tipo likert onde 1 significa “Isto me motiva pouquíssimo” até 5 onde “Isto me motiva muitíssimo”

As tabelas normativas do instrumento são baseadas em estatísticas não centrais (ou de localização). Trata-se de tabelas percentílicas que darão ao aplicador do instrumento os parâmetros para avaliar os escores obtidos pelo avaliado, considerando as características do grupo que ele pertence. Através dos percentis (quartis e decis) pode-se identificar se os resultados obtidos por um indivíduo praticante de AF regular estão dentro dos limites médios para cada uma das 6 dimensões avaliadas pelo inventário (saúde, sociabilidade, competitividade, estética, prazer e controle de estresse).

Os resultados são extraídos por escores médios pela pontuação da escala de tipo likert do instrumento e logo após cada dimensão com seu respectivo escore médio pode ser analisada de forma inferencial ou qualitativa.

O comportamento regulado para à prática de AF adolescente foi avaliado através do Questionário de Regulação do Comportamento para o exercício físico – BREQ-2 (Markland, Tobin, 2004). O instrumento é baseado na Teoria da Autodeterminação - TAD e tem o objetivo de quantificar as diferentes regulações motivacionais para os exercícios físicos (Ryan, Deci, 2017). O questionário é composto por 19 questões 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 foi validada para adolescentes brasileiros por Palmeira et al. (2007).

Os resultados são extraídos por escores médios pela pontuação da escala de tipo likert (0 a 4) do instrumento, onde cada regulação tem a sua pontuação específica por indivíduo, podendo ser interpretada de forma individual ou em grupo. Logo após cada regulação comportamental com seu respectivo escore médio pode ser analisada de forma inferencial ou qualitativa.

O questionário, também permite determinar um contínuo de autodeterminação de praticantes e não praticantes de AF (Deci, Ryan, 1985). O BREQ-2 pode ser utilizado como ferramenta multidimensional, fornecendo escores separados para cada subescala ou como um índice unidimensional do grau de autodeterminação, conhecido como Índice de Autonomia Relativa (RAI). O RAI descreve o nível do comportamento autônomo ($2 \times$ motivação intrínseca + regulação identificada) – [(regulação introjetada + regulação externa) / 2 + $2 \times$ amotivação], onde, um RAI mais alto está associado a um indivíduo mais autônomo, e conseqüentemente um RAI mais baixo a um participante menos autônomo (Ryan, Connel, 1989).

5.7. Cuidados éticos

Para além da submissão do CEP-UFV o trabalho passou por outras exigências éticas, como a necessidade da entrega, por parte dos interessados em participar da pesquisa, do TCLE e TALE ou TCLE +18 assinados.

Deve-se pontuar ainda que todas as devidas precauções foram na intenção de preservar a saúde, bem-estar e privacidade dos voluntários da pesquisa. Todo contato físico realizado com qualquer instituição, adolescentes pais ou responsáveis aconteceram de forma responsável e que, durante o processo de coleta e mensurações de questionários, o anonimato dos adolescentes e seus familiares foram mantidos, como também a participação voluntária no estudo podendo o adolescente ou responsável solicitar a retirada de sua participação a qualquer momento.

5.8. Procedimento de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada de fevereiro à julho de 2023. Após o parecer favorável do CEP-UFV, foi realizado o contato inicial com as direções das instituições (por e-mail, telefone ou presencialmente) para convidar para participar do estudo de forma voluntária. Nesse momento o projeto foi exposto, elucidando sua justificativa, objetivos e métodos, a fim de obter o aceite da escola e o contato dos adolescentes que poderiam fazer parte da amostra. Com o aval das instituições, os alunos que se enquadraram nas características da amostra foram

contatados, presencialmente, onde foi apresentando mais uma vez o projeto, para a partir do interesse deles, realizar o encaminhamento para a assinatura do TCLE e do TALE, possibilitando o início da coleta de dados.

O TCLE +18 foi entregue aos alunos maiores de 18 anos e solicitado que os mesmos assinassem seu consentimento. O TCLE foi entregue aos alunos para que solicitassem aos seus responsáveis legais a assinatura do termo. Os pais ou responsáveis que tiveram qualquer dúvida, foram esclarecidos de maneira presencial, via email ou por telefone.

O primeiro contato do estudo foi com a direção escolar e em seguida com o professor de Educação Física da escola. Com parecer positivo da escola e do professor uma equipe previamente treinada e preparada realizou a aplicação dos instrumentos de coleta de forma responsável e objetiva. As medidas antropométricas necessárias para determinação do IMC foram realizadas com os membros da equipe de pesquisa do sexo feminino coletando informações das moças e os membros da equipe do sexo masculino coletaram informações dos rapazes.

Para início do estudo, primeiro ou segundo contato com escola, adolescentes e seus responsáveis, o pesquisador esteve paramentado com luvas, máscara e álcool em gel, além de instrumentos de uso já higienizados e seguindo as recomendações sanitárias descritas pelo município (Pmv, 2021). Ao início de cada coleta, materiais descartáveis foram substituídos por novos. Como também, qualquer pessoa envolvida na pesquisa (seja voluntário ou pesquisador) que apresentasse sintomas da COVID-19, foi afastada imediatamente da fase presencial pelo período de 10 dias, como forma de precaução.

A coleta de dados ocorreu em duas fases distintas. Inicialmente, os questionários foram administrados presencialmente, em sala de aula, sob supervisão do professor responsável da turma e de pelo menos dois membros da equipe de pesquisa. Em segunda etapa, se retornou a escola para sanar eventuais pendências nas respostas dos adolescentes aos questionários e executar as avaliações antropométricas. Estas últimas foram conduzidas nas dependências da escola.

5.9. Tratamento estatístico

As informações registradas no questionário aplicados ao longo do estudo, foram tabulados no programa Microsoft Office Excel® versão 2019 e armazenados fisicamente e virtualmente.

A análise de dados foi realizada no software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows* SPSS® versão 25 (IBM Corporation®, Nova Iorque, Estados Unidos), e a análise dos índices robustos da estrutura interna dos questionários IMPRAF-54 e BREQ-2 foram realizados no programa *FACTOR*® versão 12.04.05 (Damásio, Dutra, 2017).

No artigo 1 da dissertação, foram utilizados frequências, valores medianos, intervalos interquartílicos, porcentagens absolutas e relativas, entre outros.

Foi realizado o teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors* para verificar a distribuição dos dados para cada variável de interesse, tendo como resultado a não normalidade dos dados. Recorreu-se também ao teste não paramétrico de U de *Mann-Whitney*, utilizado para avaliar diferenças nas medianas entre os sexos dos adolescentes, e o teste de *Kruskal-Wallis*, para analisar as diferenças entre as categorias de EN em relação a cada dimensão. Quando diferenças significativas foram observadas entre as categorias de estado nutricional em relação a algum motivo, o teste *post-hoc* de *Dunn* foi empregado para identificar os grupos em que essas diferenças foram relevantes. É importante esclarecer que o teste *Kruskal-Wallis* e o *post-hoc* de *Dunn* permitiu que se comparasse o ponto central da distribuição, sem considerar os outros valores. Para verificar as diferenças entre os grupos de idades na amostra geral e entre os sexos, entre cada dimensão, foi utilizado o teste U de *Mann-Whitney*. O único valor considerado foi o central e os outros valores serviram apenas para se contar a quantidade.

Para o artigo 2, também realizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors* para verificar a distribuição dos dados para cada variável de interesse, tendo como resultado a não normalidade dos dados. Para além foi utilizada a correlação não paramétrica de *Spearman* (ρ), afim de avaliar as relações entre as regulações do comportamento motivado dos adolescentes, consoante sexo, faixa etária e EN. Também se fez o uso da correlação de *Spearman* para verificar as correlações da autodeterminação e as regulações do comportamento motivado adolescente. Tanto para o artigo 1 quanto para o 2 o nível de significância estabelecido foi $\alpha = 5\%$.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, MLL. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. [dissertação] 2006.

CARVAS, N. et al. Comparison of the printed and online administration of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2). *Einstein* (São Paulo), v. 19, 2021.

DAMÁSIO, B. F.; DUTRA, D. de F. Análise fatorial exploratória: um tutorial com o software Factor. **Manual de desenvolvimento de instrumentos psicológicos**, p. 241-266, 2017.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Motivation and self-determination in human behavior. **NY: Plenum Publishing Co**, 1985.

DE MATTOS, Mauro Gomes; JÚNIOR, Adriano José Rossetto; RABINOVICH, Shelly Blecher. **Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos**. Phorte Editora, 2017.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estimativas de População Enviadas ao TCU**. Disponível em:

<<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9103-estimativas-depopulacao.html?edicao=31451&t=resultados>>. Acesso em: 23 dez. 2023.

MARKLAND D, TOBIN V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. **J Sport Exerc Psychol**. 26(2):191-6; 2004.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001.

MINAS GERAIS (ESTADO). SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS. **Cadastro de Escolas. Minas Gerais: Secretaria de Educação de Minas Gerais**. Disponível em: <<https://www.educacao.mg.gov.br/escolas/lista-de-escolas>>. Acesso em: 24 dez. 2023

PALMEIRA, A. L., et al. **Análise fatorial confirmatória do questionário de regulação comportamental no exercício – Versão em Português**. 2007.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VIÇOSA. **Institucional: Tudo sobre o Coronavírus (COVID-19) em Viçosa (MG)**. Prefeitura de Viçosa. Viçosa-MG, 2021. 01 p. Disponível em: <https://www.vicosamg.gov.br/detalhe-da-materia/info/tudo-sobre-o-coronavirus-covid-19-em-vicosamg/82157>>. Acesso em: 15 març. 2022.

RYAN R.M., CONNELL J.P. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. **J. Pers. Soc. Psicol**. 57 749–761; 1989.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Teoria da autodeterminação. **Necessidades psicológicas básicas em motivação, desenvolvimento e bem-estar**, 2017.

STEWART, A., et al. **Padrões Internacionais para Avaliação Antropométrica**. ISAK, 2011.

SULLIVAN, M. K; DEAN G.A; MIR A. R. **Tamanho da amostra para uma proporção ou um estudo descritivo: Cálculo amostral**. Openepi. Universidade Emory, 2021. Disponível em: <http://www.openepi.com/SampleSize/SSPropor.htm>. Acesso em: 14 ago. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Growth reference data for 5-19 years**. WHO, 2007. Disponível em: <<https://www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-forage>>. Acesso em: 28 dez. 2023.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES – ARTIGOS ORIGINAIS

6.1. Artigo 1: Características Individuais e os Motivos para Prática Regular de Atividades Físicas de Adolescentes

RESUMO

O público adolescente tem enfrentando dificuldades para atender às recomendações para a prática regular de atividades físicas (AF). As possíveis justificativas podem estar na caracterização da AF e nas dimensões motivacionais que direcionam a Prática Regular de Atividades Físicas (PRAF) entre estes indivíduos ou até mesmo como uma característica individual pode direcionar diferenças nas expectativas a PRAF. Assim sendo, o objetivo deste estudo foi caracterizar a AF regular, analisar as diferenças entre as dimensões motivacionais e a prioridade entre elas em cada grupo consoante as características individuais (faixa etária e Estado Nutricional (EN)) dos adolescentes de Viçosa-MG. Foi realizado estudo transversal com 560 adolescentes, de ambos os sexos, com idades entre 15 e 19 anos, de 10 escolas de Viçosa-MG, sendo sete públicas e três privadas. As informações de caracterização da amostra foram obtidas e da AF, nível de AF e dimensões motivacionais foram obtidas por questionários, e o Índice de Massa Corporal foi determinado a partir de medidas antropométricas, classificando posteriormente o EN dos adolescentes. Os dados não atenderam aos critérios de normalidade, optou-se pela utilização de métodos inferenciais não paramétricos como o teste U – *Mann Whitney* e apresentação descritiva dos dados. O nível de significância adotado foi estabelecido em $\alpha = 5\%$. A maioria foi composta por moças (54,0% , n=302), a idade média geral foi de 16,19 ($\pm 0,88$) anos. Do total de adolescentes 74,0% (n=327) foram classificados como eutróficos com mais de 22% (n=99) apresentando excesso de peso. Verificou-se que 63,0% (n=355) dos adolescentes eram suficientemente ativos e 54,0% eram ≥ 17 anos ou mais. Rapazes e moças praticavam diferentes quantidades de AF regular, o tipo de AF mais praticada foi Atividade Físio-Esportiva (36,0% - n=202), a preferência por local de prática foi prioritariamente referida em ambientes fechados (48% - n=272). Os motivos de PRAF variaram considerando as características individuais dos adolescentes. As dimensões Prazer (PR), Saúde (SA) e Estética (ES) foram as mais importantes para a PRAF, enquanto a Competitividade (CO) foi a menos relevante. Quando comparados os grupos de características individuais, apenas as dimensões Sociabilidade (SO) e CO apresentaram diferenças de acordo com cada variável de característica individual. Entre os grupos de idade, as dimensões Controle de Estresse (CE) e CO apresentaram diferenças entre os rapazes mais jovens e mais velhos. As dimensões motivacionais apresentaram prioridades diferentes entre os sexos e entre o mesmo sexo. Os grupos de idade apresentaram um padrão semelhante nas prioridades entre as dimensões PR, SA e ES. A diferença entre as categorias do EN nos motivos à PRAF destaca a necessidade de abordagens às diferentes necessidades associadas ao perfil nutricional. Conclui-se que os motivos à PRAF entre os adolescentes apresentam peculiaridades quando percebidos pelas características individuais dos adolescentes. Os resultados encontrados, podem auxiliar no desenvolvimento de estratégias que estimulem a adesão, engajamento e a manutenção dos adolescentes na PRAF, considerando as preferências individuais, as características individuais e a prioridade das dimensões motivacionais na PRAF. Dessa forma, pode-se promover uma mudança efetiva e duradoura no estilo de vida dos jovens.

Palavras-Chave: Atividade física. Motivação. Adolescentes.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crucial no desenvolvimento humano, marcada por transformações físicas, psicológicas e sociais significativas (Who, 2010). Nesse período, a promoção de hábitos saudáveis, como a Prática Regular de Atividades Físicas (PRAF), desempenha um papel fundamental na formação de um estilo de vida saudável a longo prazo (Oms, 2020). A Atividade Física (AF) regular durante a adolescência não apenas promove a saúde física, mas também contribui para o bem-estar emocional, melhora a qualidade de vida e ajuda a prevenir uma série de doenças crônicas não transmissíveis (Van Sluijs et al., 2021).

No entanto, a adesão dos adolescentes à PRAF é um desafio complexo e preocupante (Nascimento et al., 2019). Dados de pesquisa global, como os apresentados por Guthold et al., (2020), revelam que 81% dos adolescentes não atendem às diretrizes de AF propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, estudos como o de Pinto et al., (2022), demonstram que a prevalência de AF suficiente diminuiu ao longo da última década (2007 a 2017/18), representando um declínio de mais de 28% nos índices suficientes de AF entre adolescentes brasileiros de ambos os sexos. Essa diminuição afetou o sexo feminino de maneira mais acentuada, com uma redução de 45,6%, em comparação com o declínio de 17,2% entre os rapazes (Guthold et al., 2020).

Em um contexto local, uma pesquisa conduzida no município de Viçosa-MG revelou que 48,0% dos adolescentes entre 14 a 16 anos não alcançaram as metas de AF estabelecidas pela OMS (Caetano et al., 2022). Esses resultados despertam preocupação, salientando que, mesmo em uma escala regional, a prática insuficiente de AF's é uma realidade. Diante desse cenário, torna-se necessário conduzir uma análise mais aprofundada dos motivos relacionados à PRAF dos adolescentes. Compreender as expectativas de PRAF dos adolescentes é de extrema importância para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde nessa faixa etária, que visem estimular a prática, manutenção e engajamento a PRAF entre os adolescentes, afim de minimizar os níveis insuficientes de AF nesta população.

Nesse contexto, as características individuais como sexo, idade e Estado Nutricional (EN) podem apresentar uma relevância importante na adesão e manutenção da PRAF entre os adolescentes (Owen et al., 2014). A motivação para a AF pode variar significativamente entre sexos devido a fatores sociais e culturais, com as moças muitas vezes buscando conexões interpessoais e apoio social, enquanto os rapazes podem ser mais motivados pela competitividade e pelo desejo de demonstrar habilidades físicas (Portela-Pino et al., 2020; Romero-Parra et al., 2023). Além disso, as motivações podem evoluir com a idade, com

adolescentes mais jovens priorizando o prazer e a diversão, enquanto os mais velhos valorizam a estética, saúde e a capacidade de lidar com o estresse (Navarro et al., 2021). O EN também desempenha um papel importante, podendo influenciar as motivações dos adolescentes e exibir variações relevantes, relacionadas à saúde, ao controle de peso e prazer (Balbinotti et al., 2011).

Autores como De Rose Jr. (2009) e Nascimento et al. (2019) enfatizam a importância de uma análise abrangente dos diferentes tipos de motivação para aprofundar a compreensão dos fatores que impulsionam as pessoas a adotarem e sustentarem a prática de AF. Com base nessa premissa, este estudo busca explorar se existem diferenças entre as dimensões motivacionais, observando também se a prioridade destas varia de acordo com as características individuais entre os adolescentes. Este estudo é fundamentado na Teoria da Autodeterminação (TAD), que busca compreender os fatores que motivam os adolescentes a adotar comportamentos saudáveis, como a PRAF (Deci, Ryan, 1985). A TAD é uma macroteoria que esclarece os fatores motivacionais e de personalidade, sustentando que as pessoas buscam autonomia, competências e relacionamentos positivos. A TAD tem emergido como a teoria predominante em estudos alinhados à temática de motivação à prática de AF (Ryan, Deci, 2000; Ryan, Deci, 2020).

A motivação pode ser interpretada como a capacidade de direcionar esforços para objetivos ou metas específicas (Weinberg, Gould, 2017). Além disso, também pode ser considerada como construções hipotéticas que são internalizadas durante o desenvolvimento individual e servem para explicar o comportamento dos indivíduos (Winterstein, 1992). Essa abordagem multifacetada da motivação é extremamente necessária para uma análise abrangente dos fatores que afetam a adesão e a manutenção da AF regular. O entendimento da motivação, em consonância com as características individuais e respaldado pela TAD, oferece um arcabouço teórico sólido para investigar as relações que influenciam os comportamentos dos adolescentes em relação à AF (Ryan, Deci, 2020).

Nessa perspectiva, a adesão dos adolescentes à PRAF pode ser influenciada por diversos fatores, tais como mudanças típicas na adolescência, a pressão social, a conduta em relação à AF e natureza complexa da motivação, configurando-se como um desafio de múltiplos caminhos (Januário et al., 2012; Silva et al., 2018). Nesse contexto, compreender os motivos que impulsionam os adolescentes a se engajarem consistentemente em AF's é fundamental. Tais motivos podem estar intimamente ligados às características individuais desses jovens, abrangendo diferentes grupos de sexo, idade e EN.

A pesquisa se concentra em grupos distintos de adolescentes, visando identificar padrões motivacionais específicos dentre eles. Essa abordagem permitirá a obtenção de

percepções valiosas sobre os possíveis motivos que impactam a adesão e participação consistentes de adolescentes em práticas regulares de atividades físicas. Esses esclarecimentos, por sua vez, podem orientar estratégias de promoção da AF adaptadas às necessidades específicas de cada grupo (considerando, por exemplo, sexo, faixa etária e estado nutricional), contribuindo para uma abordagem mais eficaz na promoção de estilos de vida ativos entre os adolescentes. Diante disto, este estudo visou caracterizar a AF regular, analisar as diferenças entre as dimensões motivacionais e a prioridade entre elas em cada grupo consoante as características (sexo, faixa etária e EN) individuais dos adolescentes de Viçosa-MG

METODOLOGIA

Desenho do Estudo

Trata-se de um estudo do tipo observacional, de caráter transversal, e abordagem quantitativa descritiva. Foi realizado entre março e junho de 2023, em sete escolas públicas (seis estaduais e uma federal) e três escolas privadas situadas no município de Viçosa-MG. Salienta-se que este trabalho integra um projeto maior intitulado “Aspectos Motivacionais da Prática e Não Prática Regular de Atividade Física em Adolescentes de Viçosa-MG”. O projeto obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEP-UFV) sob número de parecer 5.807.631.

Amostra

A amostra do presente estudo foi composta por 560 adolescentes praticantes regulares de AF's, com faixa etária de 15 a 19 anos, de ambos os sexos. A seleção dos participantes ocorreu em escolas públicas e privadas do município de Viçosa-MG que ofereciam ensino médio, abrangendo os anos de primeiro ao terceiro.

De acordo com a Superintendência Regional de Ensino de Ponte Nova (SRE-Ponte Nova), havia um total de 4.476 adolescentes matriculados no ensino médio do município de Viçosa-MG. Utilizando o software *OpenEpi*, versão 3.01 (Sullivan, Dean, Mir, 2021), realizou-se o cálculo amostral considerando uma frequência esperada de 50%, um nível de confiança de 95%, efeito de desenho de 1.0 e um Intervalo de Confiança (IC) de 95%. O tamanho amostral mínimo necessário foi de 354 estudantes, aos quais foram adicionados 10% a esse número para acomodar possíveis perdas, totalizando uma amostra mínima necessária de 389 adolescentes.

Para seleção da amostra vigente neste estudo os seguintes critérios de inclusão foram considerados: 1) pertencer a faixa etária de 15 a 19 anos e estar regularmente matriculado no ensino médio do município de Viçosa – MG; 2) apresentar os Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Assentimento Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) devidamente assinados; 3) ausência de comprometimento físico ou cognitivo que impossibilite o preenchimento dos instrumentos ou a realização das avaliações; 4) ser praticante regular de atividades físicas.

Procedimento de Coleta de Dados

Inicialmente uma equipe de pesquisa composta por docentes, pós-graduandos e graduandos na área de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa-MG (UFV) foi formada. Essa equipe passou por capacitação para se familiarizar com os instrumentos de pesquisa e entender a logística envolvida na coleta de dados. Além disso, após a aprovação do comitê de ética, foram feitos contatos telefônicos para agendar reuniões presenciais com as escolas a fim de apresentar o estudo, esclarecer os TCLE e TALE, e discutir a execução do projeto.

Após obter a aprovação das escolas, realizou-se contato direto com os professores de Educação Física para iniciar a coleta de informações. Com a colaboração desses professores, foram minuciosamente explicados os objetivos e os principais detalhes do projeto aos adolescentes, e posteriormente os mesmos foram convidados a participar voluntariamente. Logo após, os adolescentes receberam o TCLE e/ou TALE, sendo o TCLE encaminhado aos seus responsáveis legais. Em todo esse processo, as dúvidas foram elucidadas de modo a garantir a compreensão completa antes da formalização das assinaturas no TALE pelos adolescentes. O TCLE precisava ser assinado pelos responsáveis legais antes que as avaliações fossem iniciadas, sendo disponibilizadas duas vias, uma anexada a pesquisa e outra para os seus responsáveis. O adolescente com idade igual ou maior que 18 anos recebeu apenas o TCLE com sua respectiva cópia. A seleção dos adolescentes praticantes regular de AF aconteceu da seguinte maneira: os adolescentes que participaram do projeto maior e relataram nos questionários de caracterização de AF e IPAQ praticar alguma AF regular, independentemente do tipo, foram incluídos e contabilizados na amostra atual (n=560). Aqueles que indicaram não praticar nenhuma atividade física de maneira regular em ambos os questionários, foram excluídos da amostra.

A coleta de dados ocorreu em duas fases distintas. Inicialmente, os questionários foram administrados presencialmente, em sala de aula, sob supervisão do professor responsável da turma e de pelo menos dois membros da equipe de pesquisa. Em segunda etapa, se retornou a escola para sanar eventuais pendências nas respostas dos adolescentes aos questionários e executar as avaliações antropométricas. Estas últimas foram conduzidas nas dependências da escola.

Variáveis do estudo

Caracterização da Amostra e da Atividade Física

As informações sociodemográficas, foram obtidas através de uma versão adaptada do questionário de Santos et al., (2009), contendo informações como sexo, idade, ano escolar, tipo de escola (pública ou privada), possuir deficiência, data de nascimento, data de coleta e identificação do avaliador, assim como informações do tipo de AF praticada, local de prática de AF, tempo de prática de AF entre outras informações.

Para simplificar a análise da faixa etária (15-19 anos), os dados foram dicotomizados e a amostra etária foi dividida considerando a idade central (17 anos), possibilitando uma síntese concisa e identificação de tendências na distribuição etária da amostra. Dessa forma, a classificação da faixa etária foi estabelecida como "<17 anos" e "≥17 anos".

Afim de verificar a quantidade de prática dentre os tipos de AF, as quantidades foram categorizadas e pertenceram aos grupos: 1 tipo de AF, 2 tipos de AF, 3 tipos de AF ou 4 tipos de AF.

Posteriormente o tipo de AF foi registrada pelos adolescentes no questionário em formato livre, e agrupado em quatro categorias principais: Atividades Físico-esportivas (AFE) (por exemplo, vôlei, basquete, handebol, e artes marciais foram considerados), Exercícios Físicos (EF) (por exemplo, musculação, treinamento funcional, ginástica, levantamento de peso), Deslocamento Ativo (DA) (por exemplo, caminhada, andar de bicicleta e corrida), Atividades Físicas Habituais e de Lazer (AFHL) (por exemplo, aulas de Educação Física, skate e dança).

Os locais onde as AF regulares eram praticadas foram classificados em três categorias: "Ao ar Livre" (rua, campo, roça, trilha, estrada), "Local Fechado" (estúdio, academia, em casa, ginásio, campo society) e "Ambos Ambientes" (quando realizavam atividades nos dois tipos de ambientes).

Nível de AF

As informações relacionadas ao nível de AF dos adolescentes foram coletadas utilizando o Questionário Internacional de AF (IPAQ-versão curta) (Matsudo et al., 2001). O IPAQ - versão curta consiste em 8 perguntas abertas e pode ser administrado tanto de forma autoaplicada como por meio de entrevistas. O questionário permite a classificação dos sujeitos em 5 categorias de níveis de AF's, as quais no presente estudo foram agrupadas em duas categorias, da seguinte maneira: os grupos denominados "Muito Ativo" e "Ativo" foram agrupados sob a categoria "Suficientemente Ativos", enquanto as categorias "Irregularmente Ativo" ("Irregularmente Ativo A" e "Irregularmente Ativo B") e "Sedentário" foram agrupados como "Insuficientemente Ativos".

Estado Nutricional

O estado nutricional (EN) foi determinado a partir dos valores do Índice de Massa Corporal (IMC), que foi obtido pela divisão dos valores da massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevados ao quadrado, resultando em uma unidade de medida em kg/m^2 (Stewart et al, 2011). Inicialmente, procedeu-se às medições antropométricas da estatura e da massa corporal. A estatura foi aferida com o uso de um estadiômetro portátil de alta precisão (Sanny, Brasil), enquanto a massa corporal foi medida com uma balança digital de precisão de 0,1 kg (TEC-117, Tech Line). Todas as medidas seguiram os protocolos padronizados recomendados pelo protocolo *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK) (STEWART et al., 2011).

Os valores de IMC foram categorizados de acordo com o EN, seguindo os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (Onis et al., 2007), que incluem as categorias de baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Posteriormente, essas categorias foram agrupadas em três, a saber: "baixo peso", "eutróficos" e "excesso de peso" (agrupamento das categorias sobrepeso e obesidade).

Motivação de Adolescentes à Prática Regular de AF

A avaliação dos motivos que levaram os adolescentes a praticarem regularmente atividades físicas foi realizada por meio do Inventário de Motivação à Prática de AF's e/ou Esportivas (IMPRAF-54) (Barbosa, 2006). O IMPRAF-54 é uma versão reduzida do Inventário

de Motivação à Prática de AF's e/ou Esportivas IMPRAF-126, que originalmente continha 126 questões e foi desenvolvido e validado para a população brasileira por Balbinotti em 2004. A versão reduzida (IMPRAF-54), composta por 54 questões, foi validada para a população brasileira por Barbosa em 2006. Este instrumento foi projetado para avaliar a motivação subjacente à PRAF e esportivas de indivíduos com idades entre 13 e 83 anos, dividindo-se em seis dimensões motivacionais (controle de estresse, saúde, sociabilidade, estética, prazer e competitividade), compreendendo um total de 54 questões, organizadas em nove blocos, com seis questões cada.

As tabelas normativas do IMPRAF-54 são baseadas em estatísticas de localização, fornecendo parâmetros para a interpretação dos escores obtidos pelos participantes em relação às características de seus respectivos grupos. Utilizando percentis (quartis e decis), é possível determinar se os resultados de um indivíduo que pratica regularmente atividades físicas estão dentro dos limites médios para cada uma das seis dimensões avaliadas pelo inventário, os limites medianos para cada uma das seis dimensões avaliadas neste estudo ficaram dentro dos limites mínimos e máximos propostos pelo inventário (8-40).

Para avaliar a adequação do uso do IMPRAF-54 no contexto da presente pesquisa, foram calculados índices robustos relacionados à sua estrutura interna pelo programa *FACTOR*® versão 12.04.05 (Damásio, Dutra, 2017). Na análise fatorial confirmatória, foram utilizadas várias métricas para avaliar o ajuste do nosso modelo. A razão chi-quadrado por graus de liberdade (X^2/gf) é uma delas, e um valor menor indica um melhor ajuste do modelo aos dados observados. Além disso, utilizamos o Índice de Tucker-Lewis (TLI) e o Índice de Ajuste Comparativo (CFI), que são medidas incrementais de ajuste. Ambos comparam o nosso modelo a um modelo nulo, e valores próximos a 1 indicam um bom ajuste. Por fim, a Raiz do Erro Quadrático Médio de Aproximação (RMSE) avalia o erro de aproximação no ajuste do modelo à população, com valores pequenos indicando um bom ajuste (Damásio, Dutra, 2017).

Todos os índices relativos à estrutura fatorial confirmatória das seis dimensões do IMPRAF-54 mostraram-se altamente satisfatórios ($X^2/gf = (8)$; $TLI \geq 0,95$; $CFI \geq 0,96$; $RMSE = 0,14$). A única ressalva é em relação ao resíduo estandardizado padronizado, que indicou adequação relativa do instrumento na avaliação das dimensões motivacionais. Esses resultados da análise fatorial confirmatória reforçam que o instrumento utilizado para avaliar as seis dimensões na população de Viçosa-MG, está, de fato, medindo o que se propõe a medir nesta população específica.

Por último, é importante enfatizar que os valores medianos referentes à escala de verificação e à confiabilidade das respostas registradas por meio do questionário IMPRAF-54

(podendo variar de 0 a 7) demonstraram sua aceitabilidade tanto na amostra total quanto quando estratificada por sexos, com um valor mediano de 2,0. Conforme estabelecido pelo inventário (Barbosa, 2006), qualquer caso com pontuações de diferença superiores a 7 deveria ser excluído devido à falta de confiabilidade nas respostas. Na presente amostra, nenhum indivíduo foi excluído com base nesse critério, evidenciando a consistência e a confiabilidade das respostas coletadas.

Análise Estatística

Durante o processo de coleta de dados, as informações foram registradas em planilhas do software *Microsoft Excel*. Em seguida, os dados foram submetidos à análise estatística utilizando o software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows*, versão 25.0 (*IBM Corporation*®, Nova Iorque, Estados Unidos). As análises abrangem tanto abordagens descritivas quanto inferenciais para avaliação dos dados. Para verificar a normalidade dos dados, realizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors*, estabelecendo um nível de significância de $p < 0,05$. Visto que os dados não atenderam aos critérios de normalidade, optou-se pela utilização de métodos inferenciais não paramétricos. O nível de significância adotado foi estabelecido em $\alpha = 5\%$.

A análise descritiva incluiu a apresentação das frequências absolutas e relativas de todas as variáveis, proporcionando uma caracterização abrangente da amostra e a distribuição dos dados. Nas análises inferenciais, aplicaram-se testes estatísticos apropriados, como o teste U de *Mann-Whitney*, utilizado para avaliar diferenças nas medianas entre os sexos dos adolescentes, e o teste de *Kruskal-Wallis*, para analisar as diferenças entre as categorias de EN em relação a cada motivo. Quando diferenças significativas foram observadas entre as categorias de EN em relação a alguma dimensão, o teste *post-hoc* de *Dunn* foi empregado para identificar os grupos em que essas diferenças foram relevantes. É importante esclarecer que o teste *Kruskal-Wallis* e o *post-hoc* de *Dunn* permitiu que se comparasse o ponto central da distribuição, sem considerar os outros valores. O único valor considerado foi o central e os outros valores serviram apenas para se contar a quantidade.

RESULTADOS

Inicialmente, foram coletadas informações de um total de 608 adolescentes que eram praticantes regulares de AF. No entanto, após a aplicação dos critérios de exclusão, 48

adolescentes foram excluídos da amostra. Portanto, a amostra final consistiu em 560 indivíduos. Os adolescentes apresentaram média de idade de 16,19 ($\pm 0,88$) anos; entre as moças 16,23 ($\pm 0,91$) anos e entre os rapazes 16,15 ($\pm 0,83$) anos em média. Os dados relativos à caracterização dos adolescentes com base em suas características individuais, estratificadas por sexo, são apresentados na Tabela 1.

A maioria, correspondendo a 410 (73,0%) adolescentes, frequentavam escolas públicas, com predominância de moças, que representava 55,0% (n=224). Entre os adolescentes das escolas privadas (28%), as moças também foram maioria (52,0%). Ademais, a maioria dos adolescentes estava no segundo ano do ensino médio, (n=234 - 100,0%) com maioria de rapazes (52% - n=121). Quanto à faixa etária, 302 (54,0%) adolescentes eram maiores ou iguais a 17 anos, destes, a maioria foram de moças (61% - n=184).

Em relação ao Estado Nutricional (EN), conforme os resultados observados, 74,0% (n=327) dos adolescentes foram classificados como eutróficos, com predominância de moças, correspondendo a 59,0% (n=193) deste grupo. Ressalta-se que mais de 22% dos adolescentes, estiveram dentro da classificação de indivíduos com excesso de peso.

Considerando os níveis de AF, a maioria dos adolescentes (n=355 - 63,0%) foi classificada como suficientemente ativos. Entre as moças, 54,0% (n=193) foram classificadas como suficientemente ativas, enquanto nos rapazes essa prevalência foi de 46% (n=162). Ao analisar a classificação dos adolescentes insuficientemente ativos (n=205 - 37,0%), as moças foram mais insuficientemente ativas que os rapazes (moças: 53,0% - n=109; rapazes: 47,0% - n=96). Essa análise destaca não apenas a predominância de adolescentes suficientemente ativos, mas também a maior insuficiência de AF nas moças em relação aos rapazes.

Tabela 1 – Caracterização dos adolescentes praticantes regulares de atividades físicas de acordo com os sexos. Viçosa – MG (2023).

	CI	Rapazes (n=258)	Moças (n=302)	Total (n=560)
		n (%)	n (%)	n (%)
Ensino (n=560)	Públicas (n=7)	186 (45,0)	224 (55,0)	410 (100,0)
	Privadas (n=3)	72 (48,0)	78 (52,0)	150 (100,0)
Ano do ensino médio (n=560)	1º	77 (43,0)	102 (57,0)	179 (100,0)
	2º	121 (52,0)	113 (48,0)	234 (100,0)
	3º	60 (41,0)	87 (59,0)	147 (100,0)
Idade (anos) (n=560)	<17	88 (34,0)	170 (66,0)	258 (100,0)
	≥17	118 (39,0)	184 (61,0)	302 (100,0)
EN (n=444)	Abaixo do peso	11 (61,0)	07 (39,0)	18 (100,0)
	Eutrófico	134 (41,0)	193 (59,0)	327 (100,0)
	Excesso de peso	54 (55,0)	45 (45,0)	99 (100,0)
NAF (n=560)	Suficientemente Ativo	162 (46,0)	193 (54,0)	355 (100,0)
	Insuficientemente Ativo	96 (47,0)	109 (53,0)	205 (100,0)

Legenda - CI= Características Individuais; n = frequência absoluta; (%) = frequência relativa; EN= Estado Nutricional; NAF= Nível de Atividade Física.

Os resultados revelaram uma diversidade de 51 modalidades de AF praticadas em 32 ambientes distintos, com um tempo médio de prática de 3 anos e 3 meses entre os adolescentes. A Tabela 2 exibe os resultados referentes à caracterização da PRAF dos adolescentes, incluindo a quantidade e os tipos de AF praticada, bem como os ambientes onde ocorrem.

Quanto a caracterização de PRAF dos adolescentes observou-se que, 283 (51,0%) se engajavam em uma única AF sendo sua prevalência 75,0% (n=211) de moças, enquanto n=194 (35,0%) praticavam duas modalidades, com prevalência de rapazes (71% - n=137). No geral, 12% (n=69) dos adolescentes estavam envolvidos em três modalidades, sendo em sua maioria 64,0% (n=44) de rapazes, dos adolescentes 2,0% (n=12) com prevalência entre as moças 67% (n=8) se envolveram em quatro tipos de AF, e apenas 2 adolescentes praticavam cinco modalidades. Entre os sexos as moças praticavam em sua maioria (75,0% - n=211) uma modalidade de AF, enquanto os rapazes (71,0% - n=137) praticavam dois tipos de AF regular.

Entre os quatro tipos de AF na amostra total, a AFE foi a mais praticada, com prevalência de 36,0% (n=202) na amostra geral. Considerando os sexos, a AFE foi mais prevalente entre as moças (66,0% - n=133), enquanto que entre os rapazes o EF foi o tipo de AF mais prevalente (50,3% - n=73). Os EF foram praticados por 26,0% (n=145) dos adolescentes, com maior prevalência de rapazes (50,3%, n=73). Quanto ao DA, 19,0% (n=108)

dos adolescentes o praticaram, sendo que a maioria era de rapazes (55,0%, n=59). Da mesma forma, a AFHL foi praticada por 19,0% (n=105) dos adolescentes, com os rapazes representando a maioria (54,0% - n=57).

Quanto a quantidade dentre os tipos de AF praticadas foi observado que, 76% (n=424) dos adolescentes praticavam uma AF regularmente com 54,0% (n=228) de prevalência entre as moças, 18,0% (n=103) dos adolescentes praticavam pelo menos duas das quatro categorias de AF mencionadas, com 51% (n=53) de prevalência entre as moças e 6,0% (n=33) dos adolescentes relatando a prática de até três das quatro categorias, sendo 64,% (n=21) de moças. Não foram verificados mais de 3 tipos de AF entre os adolescentes. Essa ampla gama de opções reforça a pluralidade de interesses e preferências entre os adolescentes quando se trata de AF regular.

Quanto à localização das PRAF, a maioria dos adolescentes, representando 49,0% (n=272) da amostra total, as realizava em locais fechados, com prevalência de 54,0% (n=148) de rapazes. Além disso, 24,0% (n=132) dos adolescentes praticavam AF regulares em ambientes ao ar livre, com prevalência entre as moças (64% - n=84), enquanto 28,0% (n=156) dos adolescentes realizavam AF regulares em ambos os tipos de ambientes, também com maior prevalência entre as moças (60,0% - n=94). Vale ressaltar que, ao analisar a divisão por sexo, observou-se padrão semelhante de prática em locais fechados para ambos os sexos. Dos participantes que praticavam em locais fechados, 54,0% (n=148) eram rapazes e 46,0% (n=124) eram moças. No entanto, nas demais categorias de ambientes, as moças constituíram a maioria.

Tabela 2 – Tipos e ambientes de prática regular de AF entre os adolescentes do município de Viçosa – MG (2023).

Caracterização de PRAF		Rapazes (n=258) n (%)	Moças (n=302) n (%)	Total (n=560) n (%)
Quantidade de modalidade de AF praticada	1	72 (25,0)	211 (75,0)	283 (100,0)
	2	137 (71,0)	57 (29,0)	194 (100,0)
	3	44 (64,0)	25 (36,0)	69 (100,0)
	4	4 (33,0)	8 (67,0)	12 (100,0)
	5	1 (50,0)	1 (50,0)	2 (100,0)
Tipo de AF	AFE	69 (34,0)	133 (66,0)	202 (100,0)
	EF	73 (50,3)	72 (49,7)	145 (100,0)
	DA	59 (55,0)	49 (45,0)	108 (100,0)
	AFHL	57 (54,0)	48 (46,0)	105 (100,0)
Quantidade dentre os tipos de AF	Um tipo de AF	196 (46,0)	228 (54,0)	424 (100,0)
	Dois tipos de AF	50 (49,0)	53 (51,0)	103 (100,0)
	Três tipos de AF	12 (36,0)	21 (64,0)	33 (100,0)
Ambiente de PRAF	Ao ar Livre	48 (36,0)	84 (64,0)	132 (100,0)
	Local Fechado	148 (54,0)	124 (46,0)	272 (100,0)
	Ambos Ambientes	62 (40,0)	94 (60,0)	156 (100,0)

Legenda - n = frequência absoluta; (%) = frequência relativa; AF= Atividade Física; PRAF= Prática Regular de Atividade Física; AFE= Atividades Físico-esportivas; EX= Exercício Físico; DA= Deslocamento Ativo; AFHL= Atividades Físicas Habituais e de Lazer.

A Tabela 3 apresenta uma análise dos motivos subjacentes à PRAF entre os adolescentes, comparando esses motivos entre os sexos. Em geral, o teste U de *Mann-Whitney* revelou diferenças estatisticamente significativas nos motivos de sociabilidade (SO) (U= 31925,000; $p < 0,001$) e competitividade (CO) (U= 27859,500; $p < 0,01$). As moças apresentaram valores medianos maiores nos motivos SO ($M_d = 24,00$) e CO ($M_d = 24,00$) quando comparadas aos rapazes (SO: $M_d = 22,00$; CO: $M_d = 14,00$). Indicando estas duas dimensões motivam mais as moças à PRAF do que os rapazes. Esses resultados sugerem também que rapazes e moças têm motivos distintos para se envolverem regularmente em AF, particularmente nos aspectos de SO e CO.

Ao analisar as medianas das dimensões motivacionais na amostra geral de adolescentes e ordená-las, observou-se, em primeiro lugar o Prazer (PR) como a dimensão de maior mediana, ($M_d = 35,00$), seguida de Estética (ES) ($M_d = 33,00$) e Saúde (SA) ($M_d = 33,00$) com medianas

equitativas, e posteriormente as dimensões Controle de Estresse (CE) ($M_d=27,00$), SO ($M_d=24,00$) e CO ($M_d=19,00$).

Essa verificação permanece consistente quando examinamos as diferenças entre os sexos, pois os principais motivos para a PRAF se assemelham de maneira equitativa à amostra geral. Sucintamente deve-se salientar que, em ambos os sexos o PR foi a dimensão com maior valor mediano (feminino: $M_d=34,00$; masculino: $M_d=35,00$), e a CO o menor valor entre os rapazes ($M_d=14,00$); estando a SO equitativa com a CO entre as moças ($M_d=24,00$). Os valores de Confiabilidade (CF) não apresentaram diferenças entre os sexos. Em cada sexo, esses valores estavam dentro do intervalo que indica que os indivíduos prestaram atenção ao responder ao instrumento, garantindo a confiabilidade dos dados coletados.

Tabela 3 – Motivos de prática de atividades físicas regulares entre os adolescentes de Viçosa – MG (2023).

Motivos	Total (n=560) Mediana (IIQ)	Rapazes (n=258) Mediana (IIQ)	Moças (n=302) Mediana (IIQ)	P
CE	27,00 (32,00)	28,00 (32,00)	27,00 (32,00)	0,070
SA	33,00 (32,00)	33,00 (32,00)	33,00 (32,00)	0,964
SO	24,00 (32,00)	22,00 (32,00)	24,00 (32,00)	< 0,001**U
CO	19,00 (33,00)	14,00 (33,00)	24,00 (33,00)	< 0,001**U
ES	33,00 (32,00)	33,00 (32,00)	33,00 (32,00)	0,497
PR	35,00 (32,00)	35,00 (32,00)	34,00 (32,00)	0,336
CF	2,00 (13,00)	2,00 (12,00)	2,00 (13,00)	0,236

Legenda - IIQ = Intervalo Interquartilico; CE= Controle de Estresse; SA= Saúde; SO= Sociabilidade; CO= Competitividade; ES= Estética; PR= Prazer; CF= Confiabilidade; $p<0,05^*$ e $p<0,01^{**}$. Teste utilizado: U-Mann Whitney.

A tabela 4 apresenta uma análise comparativa dos motivos para a PRAF, estratificados por idade e sexo. As medianas dos motivos foram analisadas considerando diferentes grupos de idade (menores de 17 anos e 17 anos ou mais) para a amostra total, bem como dentro de cada sexo. Isso fornece uma visão detalhada dos motivos que influenciam a PRAF em diferentes grupos demográficos. O resultado do teste U-Mann Whitney revelou diferença estatisticamente significativa apenas no grupo dos rapazes em relação à faixa etária, para os motivos CE ($U=6294,00$; $p<0,05$) e CO ($U=5794,00$; $p<0,01$).

Os rapazes menores de 17 anos apresentaram medianas mais elevadas na dimensão CE em comparação com os rapazes mais velhos (<17 : $M_d=29,50$; ≥ 17 : $27,00$), evidenciando sua expectativa de prática com maior expressividade por essa dimensão nesse grupo etário. Dentro

da mesma categoria, os rapazes com 17 anos ou mais apresentaram mediana superior em relação aos rapazes com menos de 17 anos na dimensão CO (<17 : $M_d=11,00$; ≥ 17 : $M_d=16,00$). Esses resultados sugerem que, ao examinar os motivos (CE, CO) para a PRAF em adolescentes do sexo masculino de diferentes grupos etários, os rapazes mais jovens tendem a ser mais motivados pela dimensão CE do que seus pares mais velhos, enquanto os mais velhos encontram maior motivação na dimensão CO em comparação com os rapazes mais jovens.

Nos adolescentes menores de 17 anos a ordem de prioridade das dimensões iniciou-se com o PR ($M_d= 35,00$), seguido por ES ($M_d= 34,00$), SA ($M_d= 33,00$), CE ($M_d= 28,00$), SO ($M_d= 24,00$) e CO ($M_d= 16,00$) enquanto os adolescentes maiores ou iguais a 17 anos, se motivaram pelas dimensões na seguinte ordenação PR ($M_d= 35,00$), ES e SA com medianas equitativas ($M_d= 33,00$) seguidos de CE ($M_d= 27,00$), SO ($M_d= 23,00$) e CO ($M_d= 20,50$). As dimensões motivaram os adolescentes menores de 17 anos em pesos diferentes dos iguais ou maiores de 17 anos.

Ao analisar os principais motivos entre os sexos, as moças menores de 17 anos se motivam de maneira equitativa nas dimensões PR e ES ($M_d= 34,00$), diferentes das maiores ou iguais de 17 que demonstraram serem motivadas primeiro pela dimensão PR ($M_d= 34,00$) e, em seguida, pelas dimensões ES e SA com escores medianos equitativos ($M_d= 33,00$).

Com base nos motivos referidos pelos rapazes, observou-se que tanto os menores quanto os maiores ou iguais a 17 anos são motivados principalmente pelas dimensões PR, ES e SA. No entanto, existem algumas diferenças importantes. Os menores de 17 anos demonstraram maior motivação nas dimensões PR ($M_d= 36,00$), ES ($M_d= 34,50$) e SA ($M_d= 33,00$), enquanto os maiores de 17 anos foram mais motivados pelas dimensões PR ($M_d= 35,00$), SA ($M_d= 33,00$) e ES ($M_d= 32,00$). Essa diferenciação evidencia variações nos fatores motivacionais entre os dois grupos etários.

Tabela 4 - Motivos de prática regular de atividades físicas por idade e sexo entre adolescentes de Viçosa – MG (2023).

Motivos	Geral			Rapazes			Moças		
	<17 anos (n=206)	≥17 anos (n=354)	P	<17 anos (n=88)	≥17 anos (n=170)	P	<17 anos (n=118)	≥17 anos (n=184)	P
	M _d (IIQ)	M _d (IIQ)		M _d (IIQ)	M _d (IIQ)		M _d (IIQ)	M _d (IIQ)	
CE	28,00 (12,00)	27,00 (11,00)	0,890	29,50 (12,00)	27,00 (10,00)	< 0,05*U	27,00 (11,00)	26,50 (13,00)	0,492
SA	33,00 (09,00)	33,00 (11,00)	0,988	33,00 (10,00)	33,00 (11,00)	0,484	33,00 (09,00)	33,00 (11,00)	0,499
SO	24,00 (15,00)	23,00 (16,00)	0,952	22,00 (15,00)	23,00 (19,00)	0,846	25,00 (14,00)	24,00 (16,00)	0,856
CO	16,00 (21,00)	20,50 (22,00)	0,057	11,00 (13,00)	16,00 (19,00)	< 0,01*U	22,00 (22,00)	24,00 (19,00)	0,765
ES	34,00 (15,00)	33,00 (13,00)	0,593	34,50 (12,00)	32,00 (13,00)	0,188	34,00 (15,00)	33,00 (13,00)	0,692
PR	35,00 (10,00)	35,00 (10,00)	0,740	36,00 (10,00)	35,00 (09,00)	0,289	34,00 (10,00)	34,00 (11,00)	0,715

Legenda – M_d= Mediana IIQ = Intervalo Interquartilico; CE= Controle de Estresse; SA= Saúde; SO= Sociabilidade; CO= Competitividade; ES= Estética; PR= Prazer.. Teste utilizado: U-Mann Whitney.

Na tabela 5 os índices referentes às medianas das dimensões motivacionais entre os adolescentes foram estratificados por categorias de EN (Baixo Peso - BP, Eutróficos - ET e Excesso de Peso - EP) e de sexo. As possíveis diferenças da característica EN nos motivos de PRAF dos adolescentes é determinado pela ordenação e comparação dos escores medianos obtidos em cada dimensão motivacional dentro de cada grupo.

Ao analisar individualmente cada dimensão entre os grupos do EN, o teste *de Kruskal-Wallis* indicou que existem efeitos significativos dos grupos sobre as dimensões SO ($X^2(2) = 7,063$; $p < 0,05$) e CO ($X^2(2) = 7,531$; $p < 0,05$) na amostra geral. Sugerindo que o PRAF entre os adolescentes é diferente quando os mesmos pertencem a um determinado EN, particularmente nas dimensões CO e SO.

A análise detalhada das diferenças entre os grupos de EN revelaram alguns pontos interessantes pelo post-hoc de Dunn. Na dimensão SO, o grupo de adolescentes ET foi favorecido, com uma mediana significativamente maior (M_d = 24,00) em comparação com os adolescentes classificados como BP (M_d = 12,50) ($p < 0,05$). No entanto, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos BP e EP, nem entre os grupos EP e ET. Da mesma forma, na dimensão CO, a diferença foi observada apenas entre os grupos BP e ET, novamente

favorecendo o grupo de adolescentes ET ($M_d = 21,00$ vs. $M_d = 12,00$; $p < 0,05$). Não foram observadas diferenças significativas em relação aos demais motivos (PR, ES, SA, CE) entre os grupos do EN.

Além disso, é importante ressaltar que, em todas as categorias dos EN (amostra geral) as dimensões PR (BP: $M_d=34,00$; ET: $M_d=35,00$; EP: $M_d=36,00$), ES (BP: $M_d=34,00$; ET: $M_d=34,00$; EP: $M_d=27,00$), SA (BP: $M_d=27,00$; ET: $M_d=27,00$; EP: $M_d=28,00$) e CE (BP: $M_d=31,00$; ET: $M_d=33,00$; EP: $M_d=35,00$) evidenciaram medianas maiores que SO e CO, indicando a importância na expectativa da PRAF dos adolescentes mesmo sem apresentarem diferenças estatísticas entre as categorias de EN. Neste estudo, as medianas das dimensões avaliadas mantiveram-se em pontuações relativamente elevadas, variando de 27 a 36 pontos.

A partir da análise das medianas relacionadas aos motivos que impulsionam a PRAF entre os grupos do EN na amostra geral, é possível ordenar os motivos de PRAF dos adolescentes classificados como BP por relevância. As dimensões apresentaram a seguinte ordem, PR e ES, ambas com medianas de 34,00 pontos, seguidos das dimensões SA ($M_d=31,00$) e CE ($M_d=27,00$) e posteriormente as dimensões de SO ($M_d=12,50$) e CO ($M_d=12,00$).

Quanto aos adolescentes classificados como ET, seus motivos à PRAF foram dispostos e apresentados, gerando a seguinte ordem: PR ($M_d=35,00$), ES ($M_d=34,00$), SA ($M_d=33,00$) e CE ($M_d=27,00$), seguidos por SO ($M_d=24,00$), CO ($M_d=21,00$).

Por último, os indivíduos classificados como EP puderam igualmente ter seus motivos de PRAF ordenados. A disposição entre as dimensões foi a seguinte, PR ($M_d=36,00$), SA ($M_d=34,00$), CE ($M_d=28,00$), e ES ($M_d=27,00$), seguidas de SO ($M_d=23,00$) e CO ($M_d=16,00$).

Quando as diferenças nas dimensões, dentre os EN foi verificada (amostra geral) através do *pot-hoc* de *Dunn*, as duas últimas dimensões apresentadas (SO e CO) não demonstraram diferença entre os grupos dos EN na classificação de EP (SO: $p=0,730$; CO: $p=1,00$). Vale ressaltar que, embora as dimensões CO e SO tenham revelado diferenças estatisticamente significativas, manifestando-se de maneira distinta conforme o EN (BP X ET) dos adolescentes, elas consistentemente são visualizadas como os motivos menos preponderantes, exibindo os menores escores medianos em todas as categorias do EN. Isso sugere que, apesar de se expressarem de formas distintas conforme o EN, essas dimensões não emergiram como as principais impulsionadoras motivacionais para a participação e manutenção do comportamento de AF regular desses adolescentes.

Ao investigar se os motivos para a PRAF variam entre as categorias do EN dentro de cada sexo, o teste de *Kruskal-Wallis* no sexo feminino, demonstrou influência das categorias no motivo relacionado à dimensão CE ($X^2(2) = 6,750$; $p < 0,05$). No entanto, após análise com

o teste de *pot-hoc* de *Dunn*, as diferenças importantes entre as categorias não se mantiveram após o ajuste, podendo indicar que a motivo CE não muda significativamente entre os grupos do EN no sexo feminino.

Nos adolescentes do sexo masculino, também pôde-se observar um efeito das categorias do EN, no motivo relacionado à dimensão SO ($X^2(2) = 6,209$; $p < 0,05$). O teste post-hoc de *Dunn* indicou diferenças significativas entre os grupos, mas essas diferenças deixaram de ser estatisticamente significativas após o ajuste. Portanto, entre os rapazes, as motivações na dimensão SO não variaram significativamente entre os diferentes grupos do EN.

Na análise das moças com BP, os motivos se apresentaram com a seguinte ordenação entre as dimensões: PR ($M_d=33,00$), ES ($M_d=32,00$), SA ($M_d=31,00$) e CE ($M_d=19,00$) seguidos da dimensão SO ($M_d=14,00$) e CO ($M_d=13,00$). Já os rapazes BP os motivos foram ordenados e se apresentaram diferentemente das moças: ES ($M_d=36,00$), PR ($M_d=35,00$), SA ($M_d=31,00$), CE ($M_d=29,00$) seguidos de CO e SO com medianas equitativas ($M_d=11,00$).

Para as moças classificadas como ET, a ordenação dos motivos foi a seguinte: PR ($M_d=35,00$), SA ($M_d=33,00$), ES ($M_d=32,00$) e CE ($M_d=26,00$) seguidos das dimensões que apresentaram medianas equitativas, SO e CO ($M_d=24,00$). Os rapazes classificados como ET, apresentaram seus motivos em ordenação diferente das moças ET, onde a dimensão PR ($M_d=36,00$) se destacou com maior valor mediano; seguida de ES e SA, com medianas 34,00, e SO ($M_d=25,00$) seguidos da dimensão CO ($M_d=15,00$).

Já nas moças classificadas com EP, os motivos apresentaram ordenação diferentes das outras duas categorias (BP e ET). Sua ordenação se apresentou com a dimensão SA ($M_d=36,00$) com maior mediana, seguida de PR ($M_d=35,00$), ES ($M_d=34,00$), CE ($M_d=30,00$), SO ($M_d=29,00$) e CO ($M_d=26,00$). Quanto aos rapazes classificados com EP, as pontuações medianas dentre os motivos à PRAF também se diferiram das outras duas categorias de EN. A ordenação entre os adolescentes com EP foi, PR ($M_d=36,00$), SA ($M_d=34,50$), ES ($M_d=33,50$) seguidos do CE ($M_d=27,00$), CO ($M_d=13,00$) e SO ($M_d=17,50$). Essa discrepância destaca a complexidade motivacional entre ambos os sexos de acordo com as suas diferentes categorias de EN.

Quando comparados os motivos entre os sexos, dentro de cada grupo do EN, o teste *U-Mann Whitney* mostrou diferenças nas medianas entre os postos do sexo masculino e feminino nos motivos CE ($U=10464,50$; $p = <0,05$) e CO ($U=9566,00$; $p = <0,01$) do grupo ET. Isso indica que o sexo masculino ($M_d=29,00$) apresentaram-se ser mais motivados a PRAF pelo motivo CE quando comparados ao sexo feminino ($M_d=26,00$), e que na dimensão CO o sexo

feminino ($M_d=24,00$) se mostraram significativamente mais motivadas que seus pares ($M_d=15,00$).

No grupo de adolescentes com EP, foram identificadas diferenças significativas nas dimensões SO ($U=785,50$; $p = <0,05$) e CO ($U=850,50$; $p = <0,05$) entre os sexos. O sexo feminino se mostrou significativamente mais motivadas que os adolescentes pelos motivos SO ($M_d=29,00$ X $M_d=17,50$) e CO ($M_d=26,00$ X $M_d=13,00$). No grupo de adolescentes BP, não se identificou nenhuma diferença estatisticamente significativa entre os sexos em relação a cada dimensão a PRAF.

Apesar das diferenças estatisticamente significativas encontradas nas dimensões (CE, CO e SO) entre os sexos, em cada sexo e categorias do EN, as demais dimensões não apresentaram diferenças estatísticas consoante aos grupos dos EN. As dimensões PR, ES e SA apresentaram medianas consistentes em ambos os sexos, sugerindo uma alta relevância dessas dimensões na decisão do adolescente em aderir à PRAF e manter-se nesse comportamento.

Tabela 5 – Motivos de prática regular de atividades físicas entre as categorias do estado nutricional dos sexos e entre os sexos em adolescentes de Viçosa – MG (2023).

MO	CTG	Geral (n=444)		Rapazes (n=199)		Moças (n=245)	
		M_d (IIQ)	K-W <i>P</i>	M_d (IIQ)	K-W <i>P</i>	M_d (IIQ)	K-W <i>P</i>
	BP	27,00 (31,00)		29,00 (31,00)		19,00 (18,00)	
CE	ET* ^U	27,00 (32,00)	0,630	29,00 (31,00)	0,170	26,00 (32,00)	0,034*
	EP	28,00 (32,00)		27,00 (32,00)		30,00 (32,00)	
	BP	31,00 (26,00)		31,00 (20,00)		31,00 (26,00)	
SA	ET	33,00 (32,00)	0,152	34,00 (30,00)	0,303	33,00 (32,00)	0,389
	EP	35,00 (32,00)		34,50 (32,00)		36,00 (24,00)	
	BP* ^a	12,50 (26,00)		11,00 (24,00)		14,00 (26,00)	
SO	ET	24,00 (32,00)	0,029*	25,00 (32,00)	0,045*	24,00 (32,00)	0,166
	EP* ^U	23,00 (32,00)		17,50 (32,00)* ^b		29,00 (32,00)	
	BP* ^a	12,00 (24,00)		11,00 (18,00)		13,00 (24,00)	
CO	ET* ^U	21,00 (32,00)	0,023*	15,00 (33,00)	0,408	24,00 (32,00)	0,129
	EP* ^U	16,00 (32,00)		13,00 (32,00)		26,00 (32,00)	
	BP	34,00 (29,00)		36,00 (28,00)		32,00 (23,00)	
ES	ET	34,00 (32,00)	0,300	34,00 (32,00)	0,926	32,00 (32,00)	0,176
	EP	27,00 (32,00)		33,50 (32,00)		34,00 (32,00)	
	BP	34,00 (28,00)		35,00 (28,00)		33,00 (17,00)	
PR	ET	35,00 (32,00)	0,543	36,00 (32,00)	0,809	35,00 (32,00)	0,684
	EP	36,00 (28,00)		36,00 (28,00)		35,00 (24,00)	

Legenda – CTG= Categorias; MO= Motivos; (M_d) = Média; (IIQ) = Intervalo Interquartilico; K-W Kruskal-Wallis; CE= Controle de Estresse; SA= Saúde; SO= Sociabilidade; CO= Competitividade; ES= Estética; PR= Prazer; MO= Motivos; BP= Baixo do Peso; ET= Eutróficos; EP= Excesso de Peso; a = BP diferente de ET e n EP (amostra geral); b = EP diferente de ET e BP (entre os rapazes); U = diferença entre os sexos pelo do teste U-Mann Whitney; $p < 0,05^*$ e $p < 0,01^{**}$. Teste utilizado: Kruskal-Wallis, Post-hoc de Dunn e U-Mann Whitney.

DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo caracterizar os adolescentes em relação à PRAF e analisar as diferenças nos motivos dessa prática com base em características individuais como sexo, faixa etária e EN. Os resultados indicam que as características individuais como sexo, faixa etária e EN podem apresentar-se de maneiras diferentes (cada característica a sua maneira) aos motivos à PRAF em adolescentes.

Em relação ao EN, constatou-se que a maioria dos adolescentes foi classificada como ET (78,8%). No entanto, mais de 22% foram classificados como com EP, enquanto 36,6% da amostra foram considerados insuficientemente ativos. A prevalência de adolescentes ET pode estar diretamente associada à fase da puberdade e seu impacto na aquisição de massa magra livre de gordura (Oliveira et al., 2016). Nessa fase, os adolescentes ainda podem estar atingindo os níveis mais elevados no pico de velocidade de crescimento em altura (Oliveira et al., 2016). Por outro lado, a prevalência de adolescentes com EP reflete parcialmente a situação geral do Brasil ao longo do tempo, onde nas últimas décadas, a prevalência global de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes aumentou exponencialmente (Sbaraini, 2021). Essa tendência é mais acentuada entre os adolescentes mais velhos (Sbaraini, 2021), um padrão que também é evidenciado neste estudo.

O EP em adolescentes vai além de um desafio estético, trazendo implicações significativas em várias áreas. Na saúde física, esses adolescentes têm maior risco de desenvolver condições como hipertensão e diabetes, aumentando o risco de complicações cardiovasculares, endócrinas e reprodutivas (Leal et al., 2012; Carneiro et al., 2017). A obesidade também pode impactar a saúde mental, contribuindo para uma autoimagem negativa e induzindo a comportamentos sedentários e isolamento social (Leal et al., 2012; Carneiro et al., 2017). Além disso, adolescentes com EP têm maior probabilidade de se tornarem adultos obesos, aumentando o risco de doenças crônicas na idade adulta (Leal et al., 2012; Carneiro et al., 2017). Portanto, é fundamental adotar abordagens preventivas e holísticas para mitigar os efeitos adversos dessa condição na vida dos adolescentes, e uma das estratégias pode estar em compreender os aspectos motivacionais adolescentes (Leal et al., 2012; Carneiro et al., 2017).

Os adolescentes deste estudo são praticantes regulares de AF's á uma média de 3 anos e 3 meses. Esse é um dado importante já que a literatura sugere que a mudança comportamental pode ser categorizada em dois processos distintos: mudança inicial ou adoção do comportamento e manutenção do comportamento (Senna, Dessen, 2012; Rios, 2017). O primeiro, referido como mudança inicial ou adoção do comportamento, é o proceso pelo qual um indivíduo começa um novo comportamento, normalmente a curto prazo, e ocorre quando um comportamento é mantido por um período de até 6 meses (Downer et al., 2016). Isso pode ser visto em muitos aspectos da vida dos adolescentes, como a adoção de uma nova dieta ou o início de uma nova rotina de exercícios (Senna, Dessen, 2012).

Em contrapartida, o segundo processo de manutenção do comportamento, é a longo prazo, quando o comportamento se mantém por mais de 12 meses, conforme destacado por Downer et al. (2016) e Saida, Sørensen, Langberg (2017). Esta observação é particularmente relevante para os adolescentes envolvidos neste estudo, que têm mantido uma rotina regular de AF em média por mais de 3 anos.

Esse hábito de praticar AF regulares pode estar contribuindo para minimizar os níveis insuficientes de AF, dada a complexa relação entre o tempo dedicado à prática, e os benefícios específicos para o equilíbrio da composição corporal dos adolescentes (Gralla et al., 2019). Isso destaca a importância da consistência do hábito em praticar AF's regulares e o comprometimento geral dos jovens participantes ao longo do tempo (Lally et al., 2010). Em resumo, conforme literatura e os resultados obtidos neste estudo, a manutenção a longo prazo de comportamentos saudáveis, como praticar regularmente AF, pode ter um impacto significativo na saúde e no bem-estar dos adolescentes. Isso é especialmente relevante considerando a prevalência crescente de excesso de peso nesta população.

A prática de AF entre adolescentes é diversificada, com uma tendência para a prática de uma ou duas modalidades (Hallal et al., 2010; Luciano et al., 2016). Este comportamento pode ser justificado por vários fatores. A exemplo, o estudo de Hallal e colaboradores (2010) demonstraram que a proporção de jovens ativos é maior nos rapazes (56,2%) em comparação às moças (31,3%), resultados também encontrados no estudo de Da Cunha Voser e colaboradores em 2017, onde as meninas moças apresentaram maior índice de inatividade física quando comparadas aos rapazes (53,6% e 26,5%). Isso pode explicar por que os rapazes praticam dois tipos de AF regularmente, enquanto as moças praticam principalmente uma modalidade de AF (Hallal et al., 2010). Além disso, a falta de políticas e programas eficazes para aumentar a atividade física em adolescentes pode contribuir para o baixo envolvimento em múltiplas modalidades de AF (Oms, 2019; Augusto, Rosa, Milagres, 2020). Portanto, se faz

importante implementar estratégias de incentivo à prática de diversas modalidades de AF entre os adolescentes, considerando as diferenças entre os sexos.

Na amostra geral, a Atividade Físico-Esportiva (AFE) foi a mais praticada, com maior prevalência nas moças. Já os rapazes tiveram sua prevalência de prática em Exercícios Físicos (EF). A escolha dos rapazes entre os diferentes tipos de AF foi equilibrada. A maioria dos adolescentes praticava um dos quatro tipos agrupados de AF e a prática de múltiplos tipos de AF foi mais comum entre as moças do que entre os rapazes.

Essas diferenças na prática de AF podem ser explicadas por vários fatores sociais e culturais. As expectativas e normas associadas a comportamentos específicos para cada sexo influenciam a preferência pelo tipo de AF (Carvalho, Melo, 2019). A escolha das moças por determinados tipos de AF pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo a pressão social para manter uma imagem corporal ideal, a valorização da estética e a busca por saúde e bem-estar (Carvalho, Melo, 2019; Matias et al., 2010). Além disso, a competitividade, muitas vezes presente no ambiente esportivo, pode levar as moças a se engajarem em AF diferentes das praticadas pelos rapazes (Schwengber, Conceição, Pinheiro, 2019). No entanto, a falta de apoio social em algumas situações pode dificultar a adesão e a manutenção dessas AF's pelas moças, quando comparadas aos rapazes (Rguibi, Belahsen, 2006).

Os adolescentes do sexo masculino, por vezes, podem ser influenciados por diversas expectativas sociais (Abdelghaffar et al., 2019). As AFHL frequentemente refletem interesses culturais e recreativos mais associados ao sexo masculino, como as aulas de Educação física, atividades ao ar livre mais casuais como andar de skate, patins e outros passatempos específicos (Santos et al., 2016). Além disso, as normas de masculinidade podem estar associadas a formas específicas de expressão física, influenciando assim as escolhas no tipo de AF (De Looze et al., 2019). É importante ressaltar que, para destacar a importância de identificar a prevalência do tipo de AF e o ambiente em que são praticadas, o estudo conduzido por Silva et al., em 2019, também identificou uma grande variedade de AF praticadas em diferentes ambientes. Os resultados de Silva e colaboradores (2019) corroboram com os dados deste estudo, reforçando a diversidade de AF encontrada entre os adolescentes.

Neste estudo, observou-se que tanto nos rapazes quanto moças preferem realizar AF em ambientes fechados, seguidos por uma combinação de ambos os ambientes, e finalmente, em ambientes ao ar livre. Essas preferências podem ser moldadas por fatores sociais, como a interação social e a percepção de segurança (Esteban-Cornejo et al., 2016), e culturais, como a influência de colegas e estereótipos de gênero (Cheng, Mendonça, Farias Júnior, 2014; Martínez-Andrés et al., 2020). Além disso, aspectos individuais e a disponibilidade de

instalações, como a oferta de mais AF em ambientes fechados, podem influenciar as escolhas dos indivíduos por um determinado ambiente (Kudlacek, Fromel, Groffik, 2020).

Quando a prioridade das dimensões motivacionais entre os grupos pela característica individual sexo é observada, as dimensões PR, ES e SA apresentam medianas equivalentes, seguidas das dimensões CE, CO e SO. A análise dos motivos entre os sexos sugere uma motivação predominantemente intrínseca, conforme indicado pela dimensão PR, identificada como comumente a principal responsável pela manutenção da PRAF. Esse achado repercute descobertas anteriores, corroboradas por Wankel (1993), reforçando que os adolescentes buscam ativamente os benefícios físicos e psicológicos da AF, impulsionados principalmente pela satisfação intrínseca.

Vale destacar que, as medianas associadas aos motivos para a PRAF apresentaram valores moderadamente altos, variando de 27 a 35 pontos, demonstrando o quão as dimensões motivacionais do instrumento abrangem as expectativas da PRAF nos adolescentes, isso destaca, também, a importância desses fatores no engajamento consistente dos adolescentes em AF (Miranda; Santos, 2020). Isso inicialmente indica que, todos os motivos avaliados têm um papel significativo neste processo motivacional. Portanto, pode-se concluir que, as medianas apresentadas no estudo mantiveram-se em pontuações elevadas, estando próximas dos valores possíveis de serem alcançados.

Ao considerar as dimensões ES e SA com medianas equitativas, sugere-se que, entre os adolescentes de 15 a 19 anos, as percepções dos benefícios para saúde e estética advindos da PRAF estão atreladas não somente aos motivos de situações ideais de padrões de imagem corporal, mas de forma igual à obtenção de saúde por sua prática constante (Pires et al., 2017). A igualdade das medianas entre as dimensões (ES X SA) sugere também que os adolescentes atribuem a mesma importância a ambos os motivos, possivelmente percebendo benefícios semelhantes em ambas as dimensões. Isso reflete uma compreensão equilibrada dos ganhos de saúde e estética derivados da PRAF (Pires et al., 2017).

A característica individual sexo revelou diferenças notáveis em duas dimensões (SO e CO), sugerindo que adolescentes do sexo masculino e feminino têm interesses distintos na PRAF (Eriksson, Strimling, 2023). Essas diferenças podem ser atribuídas a várias razões, incluindo a tendência dos rapazes de serem mais competitivos do que as moças (Balbinotti, Capozzoli, 2008; Eriksson, Strimling, 2023). No entanto, essa competitividade pode se manifestar de maneiras diferentes: os rapazes podem ser mais propensos a PRAF em ambientes físicos ou esportivos, enquanto as moças podem competir mais em ambientes sociais e se envolver em PRAF nesses contextos (Araújo, 2005). Isso sugere que, embora ambos os sexos

possam se envolver em PRAF, os contextos escolhidos para isto podem variar, influenciados por seus motivos a PRAF (Belingheri et al., 2021).

Além disso, o medo do fracasso pode ser mais prevalente entre as moças do que entre os rapazes (Eriksson, Strimling, 2023). Isso pode fazer com que as moças se esforcem mais para serem socialmente aceitas e bem-sucedidas, o que pode aumentar a importância de socializar ou competir na eminência de melhorar algumas dessas dificuldades (Eriksson, Strimling, 2023). As moças também podem ser mais propensas a se envolver em processos de comparação social, o que pode aumentar a importância da sociabilidade entre elas (Valls, 2022). Por fim, as moças podem ter uma maior necessidade de validação social, o que pode aumentar sua consciência sobre a importância da sociabilidade (Kesebir, 2020). É importante lembrar que essas tendências são generalizações e podem não se aplicar a todos os indivíduos.

Os achados deste estudo ganham importância ao considerar a complexa interação de fatores sociais, culturais e psicológicos na PRAF entre adolescentes de diferentes sexos. Segundo Portela-Pino et al. (2020), esses fatores são complexos e interconectados. Socialmente, as normas e influências dos pares são essenciais. A aceitação e o estímulo do grupo social podem direcionar as preferências de prática (Coplan, Hipson, Bowker, 2021). As moças, por exemplo, tendem a enfatizar a sociabilidade e buscam conexões interpessoais e apoio social em suas AF's (Coplan, Hipson, Bowker, 2021). A necessidade psicológica básica de pertencer a um grupo ou ambiente, juntamente com o desenvolvimento da autonomia e competência, pode explicar a ênfase na dimensão social entre as adolescentes (Ryan, Deci, 2020). Além disso, a companhia de amigos que também praticam AF's é uma prática comum entre os jovens ativos (Samulski, Chagas, 1995).

Culturalmente, valores e expectativas culturais, aliados às normas de gênero, moldam as percepções sobre a importância da sociabilidade versus competitividade nas AF (Boiché et al., 2014). A prevalência do motivo CO no sexo feminino pode ser justificada pela interação complexa de fatores sociais (normas e valores do grupo social, estrutura social da escola ou comunidade, influência dos pares), culturais (cultura esportiva, expectativas culturais de gênero, influência midiática) e individuais (personalidade e temperamento, experiências de vida e educação), moldando a expressão da competitividade entre as moças (Chalabaev et al., 2013).

Estudos sugerem que a CO pode variar entre os sexos, dependendo do contexto. Niederle e Vesterlund (2011) observaram que, em alguns contextos, as mulheres podem ser menos competitivas do que os homens. No entanto, em contextos que incentivam a competição, as mulheres podem perceber outras mulheres como sendo mais competitivas. Além disso, Cassar e Rigdon (2021) propõem que as mulheres podem ser tão competitivas quanto os homens

quando o incentivo para ganhar é importante para elas. Isso sugere que o contexto e os incentivos podem influenciar a extensão da competitividade entre os sexos. Portanto, o ambiente em que as mulheres estão inseridas pode tanto restringir quanto ampliar uma determinada dimensão da PRAF.

Do ponto de vista psicológico, as necessidades de afiliação e a busca por autoestima influenciam as escolhas de AF (Dunton, Schneider, Cooper, 2007). Essas dimensões (SO e CO) destacam-se na literatura (Lores et al., 2004; Balbinotti et al., 2011; Portela-Pino et al., 2020), ressaltando a necessidade de compreender as interações dinâmicas entre eles para desenvolver estratégias eficazes de promoção da AF entre adolescentes, levando em consideração as nuances motivacionais entre os sexos, conforme evidenciado neste estudo.

Conforme a TAD (Ryan, Deci, 2000), a necessidade de afiliação percebida nas atividades de socialização, é umas das necessidades psicológicas básicas associada à motivação intrínseca, sendo que a sociabilidade é a dimensão que melhor pode explicar a participação de jovens em AF esportivas (Allen, 2003). Embora a SO tenha se expressado de maneiras diferentes entre rapazes e moças e no atual estudo não representar a dimensão que mais motiva a PRAF dos adolescentes. Isso sugere que outros fatores, além da sociabilidade, podem estar desempenhando um papel mais significativo na motivação dos adolescentes para a prática de AF.

A diferença na dimensão da SO entre ambos os sexos é relevante quando se considera a motivação para a PRAF. A TAD destaca a importância da competência, autonomia e relacionamento como fatores motivacionais significativos (Ryan & Deci, 2000). Esses elementos não são interpretados como unitários, mas sim como componentes que, em determinados momentos, podem ter maior ênfase do que outros (Ryan & Deci, 2000). Além disso, as diversas manifestações de sociabilidade em diferentes contextos e ambientes podem influenciar a motivação social para a PRAF entre diferentes sexos (Allen, 2003).

Ao analisar os motivos por faixa etária, observou-se diferenças significativas, particularmente em relação aos motivos de CE e CO. Os adolescentes mais jovens (menores de 17 anos) demonstraram uma inclinação significativamente maior para a prática de AF visando o CE ($U=6294,00$; $p < 0,05$), em comparação aos adolescentes mais velhos (maiores ou iguais a 17 anos). Em contraste, os adolescentes mais velhos exibiram maiores prevalências no motivo CO em comparação aos seus pares mais jovens. Indicando que a motivação para a PRAF entre adolescentes difere com base na faixa etária. Essa variação sugere também que a motivação para a prática regular de AF passa por modificações à medida que os adolescentes envelhecem, variando ao longo do processo de crescimento dos adolescentes (Navarro et al., 2021).

As mudanças nas motivações para a prática regular de AF entre adolescentes podem ser intrinsecamente ligadas às mudanças nas prioridades e interesses ao longo do amadurecimento (Oliveira et al., 2018; Portela-Pino, Valverde-Esteve, Martínez-Patiño, 2021). Diversos estudos respaldam a ideia de que adolescentes mais jovens possam ser predominantemente motivados por fatores como o CE, que abrange a utilização da AF como meio de gerenciar ansiedade e estresse cotidiano (Barbosa, 2006). Em contrapartida, adolescentes mais velhos podem apresentar motivações distintas, principalmente relacionadas à CO.

A personalidade pode influenciar significativamente como os indivíduos se comportam em contextos competitivos (Butt et al., 2011; Steltenpohl et al., 2019). Por exemplo, pessoas com traços de personalidade mais competitivos podem ser mais motivadas a se destacar em situações competitivas (Steltenpohl et al., 2019). Embora a personalidade não esteja diretamente ligada à faixa etária, a idade pode influenciar a maneira como os traços de personalidade são expressos. Por exemplo, a competitividade é frequentemente observada no início da adolescência (13 e 14 anos), especialmente entre os rapazes (Barbosa, 2006; Juchem, 2006). No entanto, ao atingir o final da adolescência (18 a 20 anos), a competitividade pode diminuir em comparação com outras dimensões motivacionais (Capazzoli, 2006; Balbinotti, Capazzoli, 2008). Isso não significa que a competitividade desaparece completamente, mas sim que outros motivos a PRAF podem se tornar mais proeminentes (El Othman et al., 2020). Portanto, na tentativa de compreender os motivos que impulsionam a PRAF é importante considerar o fator competitividade e a faixa etária entre os adolescentes (Matthews, 2020).

O estresse crônico tem implicações significativas para adolescentes, tanto mais velhos quanto mais novos (Baleotti, 2018). Pesquisas indicam que o estresse pode afetar negativamente a saúde física e mental dos adolescentes, resultando em problemas de relacionamento, mau humor, baixa produtividade e outros resultados negativos (Silva, Leonidio, Freitas, 2015; Baleotti, 2018). Além disso, o estresse está associado a comportamentos de risco em adolescentes, incluindo questões relacionadas à sexualidade, relações familiares problemáticas e uso de drogas (Silva, Leonidio, Freitas, 2015; Baleotti, 2018).

A PRAF pode ser uma ferramenta eficaz para ajudar os adolescentes a gerenciar o estresse (Baleotti, 2018; Campos et al., 2019). Ela tem sido associada à redução de emoções relacionadas ao estresse, como ansiedade. Notavelmente, adolescentes mais velhos que se adaptaram às demandas diárias de estresse tendem a usar o CE como um motivo importante para praticar AF regularmente (Silva, Leonidio, Freitas, 2015; Baleotti, 2018). A literatura corrobora essas descobertas, indicando que o CE é um motivo relevante para a PRAF entre os adolescentes (Campos et al., 2019). A dimensão do CE provou ser um fator importante,

geralmente desempenhando um papel importante na gestão do estresse para os adolescentes (Silva, Leonidio, Freitas, 2015; Baleotti, 2018; Campos et al., 2019). A consistência das principais dimensões motivacionais entre os sexos reforça a ideia de que essas dimensões são uniformes dentro da amostra, independentemente do sexo.

A análise estratificada por sexo e idade destaca a importância de considerar fatores sociodemográficos ao entender os motivos para a PRAF (López-Castedo, Dominguez-Alonso, Portela-Pino, 2018). Isso evidencia que as motivações para a AF variam significativamente entre diferentes grupos demográficos. O sexo e a idade emergem como variáveis fundamentais que moldam os motivos subjacentes à participação constante em AF (Molanorouzi, Khoo, Morris, 2015; James et al., 2018). A consideração do sexo revela padrões motivacionais distintos entre rapazes e moças, refletindo influências sociais, culturais e psicológicas específicas de cada grupo (Van Uffelen, Gz; Khan, Burton, 2017; Demetriou et al., 2019).

Ao analisar a evolução dos motivos para a PRAF ao longo do ciclo de vida, observa-se que as prioridades, os interesses e as necessidades psicológicas manifestam-se de maneiras diferentes à medida que os indivíduos envelhecem (Molanorouzi, Khoo, Morris, 2015; James et al., 2018). Assim, é fundamental entender as dinâmicas interativas entre sexo e idade. Isso nos permite desenvolver estratégias de promoção da AF que sejam adaptadas às características específicas de diferentes grupos populacionais.

Ao constatar que os demais motivos (SA, SO, ES, PR) não apresentam diferenças significativas entre os grupos de idade e sexo, esse achado pode indicar que alguns motivos de manutenção e engajamento à PRAF, como PR, SA, e ES podem permanecer consistentes em diferentes faixas etárias e entre os sexos. Ao analisar as variações nos motivos para a PRAF, que são influenciadas pela idade e pelo sexo, pode-se personalizar programas de intervenção de forma mais eficaz. Isso envolve o estímulo mais evidente de um conjunto de dimensões durante a intervenção (Navarro et al., 2021). Esta personalização visa atender às necessidades específicas de diferentes grupos, levando em consideração a prioridade, a sequência e o conceito do construto de cada dimensão (Balbinotti, 2006). Dessa forma, é possível estimular cada grupo de maneira mais adequada, potencialmente promovendo a PRAF de forma mais eficiente (Egli et al., 2011; Navarro et al., 2021).

Deste modo, com base nos resultados mencionados, pode-se adotar estratégias personalizadas para promover a PRAF. Primeiramente, é importante segmentar a abordagem com base na faixa etária dos indivíduos. Para os mais jovens, pode por exemplo, salientar os benefícios estéticos e sociais, enquanto para os mais velhos, destacar os benefícios para a saúde e o bem-estar. Além disso, uma abordagem individualizada reconhece que cada pessoa é única,

adaptando as recomendações aos interesses e objetivos específicos de cada um. Integrar as três dimensões (prazer, saúde e estética) em mensagens e programas de incentivo também é importante. Por fim, oferecer feedback contínuo sobre o progresso e os benefícios alcançados motiva os praticantes a continuarem se exercitando (Balbinotti, Capazzoli, 2008).

Os dados deste estudo fortalecem a afirmação, exemplificada na literatura, de que estratégias focadas na competição podem ser particularmente eficazes para atrair a participação de adolescentes mais velhos do sexo masculino (Capazzoli, 2006; Balbinotti, Capazzoli, 2008).

Em contrapartida, estratégias que realçam a importância da estética corporal podem ter um apelo mais uniforme, atraindo adolescentes de ambos os sexos de maneira equitativa (Gonçalves, Martínez, 2018). Além disso, é importante notar que a competitividade é um aspecto forte também percebido no sexo feminino, como evidenciado por um estudo que investigou as orientações competitivas de estudantes universitárias do sexo feminino matriculadas em aulas de AF competitivas e não competitivas (Gill, 1986), junto à competitividade feminina evidenciada na investigação dos fatores que influenciam a participação feminina nos esportes (Fang et al., 2022). Esses estudos fundamentam as diferenças peculiares nos aspectos de competitividade entre os sexos.

No tocante ao EN dos adolescentes, os resultados revelam sua influência significativa nos motivos de adesão e manutenção de PRAF. Especificamente, as dimensões de CO e SO evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos BP e ET, indicando que adolescentes com distintos EN apresentam dimensões motivacionais específicas para a PRAF, mesmo quando os motivos se mostram uniformes entre os grupos. Essa observação se alinha ao estudo de Balbinotti et al., (2011), no qual as dimensões motivacionais para a PRAF se apresentaram de maneira diferente em ordenação, a depender da categoria do EN de adolescentes com faixa etária contida no presente estudo.

O padrão motivacional identificado nos adolescentes com obesidade descritos nos estudos de Balbinotti e colaboradores (2011) e Power e colaboradores (2011) se assemelham ao encontrado neste estudo, em que os adolescentes com EP demonstraram escores medianos uniformes entre as dimensões PR e SA corroborando a ideia de que a relação entre saúde, prazer e a PRAF é influenciada ao contexto do EN dos adolescentes. O alinhamento sugere uma consciência compartilhada pelos adolescentes com sobrepeso da importância não apenas do prazer, mas também a promoção da saúde relacionados ao EN por meio da PRAF pode ser justificada por uma variedade de fatores (Jacob et al., 2021).

As diferenças entre as categorias do EN para os motivos de PRAF foram observadas na dimensão CO e SO. No caso da CO, a diferença foi observada entre adolescentes com BP e ET,

podendo sugerir que aqueles com BP podem ser mais motivados pela competição. Estudos demonstram que as diferenças na motivação para a competitividade entre adolescentes de diferentes EN podem estar atribuídas a fatores comuns como a percepção da imagem corporal, pressão social (Biddle, Mutrie, 2007), autoeficácia (Lodewyk, Gammage, Sullivan, 2009) e experiências passadas (Deci, Ryan, 1984). Esses elementos influenciam as motivações individuais de cada grupo em relação à participação em AF competitivas.

Ao analisar a dimensão SO, observou-se que as diferenças também foram encontradas apenas entre adolescentes BP e ET, com os ET apresentando maiores escores medianos nesta dimensão. Este achado é apoiado pelo estudo de revisão de Salvy et al. (2012), que destaca a importância do contexto social, como a presença de parceiros durante os treinos, na motivação dos adolescentes. Os adolescentes ET, a exemplo, podem se sentir mais confortáveis ou confiantes em ambientes sociais, o que pode aumentar sua motivação para a PRAF (Sundar et al., 2018).

Além disso, os adolescentes com EP podem buscar AF como uma maneira de melhorar sua saúde e bem-estar, o que pode aumentar ainda mais sua motivação para participar de atividades que envolvem interação social (Förster et al., 2023). No entanto, é importante notar que as demais dimensões de PR, SA, ES e CE, se mantiveram consistentes em todos os grupos. Isso indica que esses não variam significativamente com base no EN, o que está alinhado com vários estudos (Juchem, 2006; Zambonato, 2008; Balbinotti, 2011; Valério, 2021). Isso reforça a ideia de que existem motivos comuns e uniformes na motivação para a PRAF entre adolescentes e outras populações.

As principais diferenças nos motivos que impulsionam adolescentes de diferentes categorias de EN a se envolverem em AF fornecem informações relevantes para a promoção da saúde e o planejamento de intervenções direcionadas (Vani et al., 2021). Como se pode observar, os adolescentes com BP demonstraram uma motivação mais significativa relacionada ao PR e ES, destacando a importância do aspecto prazeroso e da preocupação com a imagem corporal nesse grupo, afetando mais diretamente adolescentes do sexo feminino (Tiggemann, Zaccardo, 2015; Vani et al., 2021).

Os adolescentes ET demonstraram ter motivações mais elevadas para PR e ES, similares ao BP, mas também valorizaram fortemente a SA. Adolescentes eutróficos podem valorizar prazer e estética devido à apreciação da beleza e à influência cultural (Aleem, Correa-Herran, Grzywacz, 2020) e além disso, podem valorizar a saúde ao possivelmente reconhecerem a importância de um peso saudável para o bem-estar geral (Vieira, Del Ciampo, Del Ciampo, 2012). Por outro lado, os adolescentes com EP destacaram o PR e a SA como seus principais

motivos a PRAF. Isso pode indicar que as intervenções para essas categorias devem se concentrar em proporcionar experiências prazerosas e destacar os benefícios para a saúde associados à AF (Portella et al., 2021). Isso também sugere que a motivação pode ser um aspecto importante das mudanças sustentáveis no estilo de vida (Stodden et al., 2008; Utesch et al., 2019; Portella et al., 2021).

No entanto, o fato de estarem motivados pela dimensão SA não necessariamente reflete mudanças sustentáveis no estilo de vida. Embora a motivação pela saúde seja um fator inicial para um estilo de vida ativo (Warburton, Er, Bredin, 2017), a sustentabilidade dessas mudanças é multifatorial (Böhme, Walsh, Wamsler, 2022). Depende do ambiente social e acesso a recursos (Who, 2019), prazer na atividade (Cabrita et al., 2017) e também a integração na rotina diária (Who, 2019). Barreiras como falta de tempo ou acesso a instalações adequadas podem superar a motivação pela saúde (Bantham et al., 2021). Portanto, uma abordagem abrangente é necessária para mudanças sustentáveis no estilo de vida (Böhme, Walsh, Wamsler, 2022).

Além das diferenças relacionadas ao EN, a análise revelou que o sexo também desempenha um papel na motivação para a prática de AF. As diferenças dos motivos dentre o sexo masculino foram observadas principalmente na dimensão de SO no grupo de adolescentes entre os grupos de EN, mesmo que com o port-hoc de Dunn os grupos tenham deixado de apresentar tal diferença, o teste inicial indicou que inicialmente que, ao depender do sexo e pertencer a um determinado grupos de EN, os motivos a PRAF podem se apresentar de maneiras diferentes. De maneira geral, a diferença pode refletir variações culturais ou sociais na maneira como adolescentes do sexo masculino ou feminino com BP, ET ou com EP são encorajados a se envolverem em AF (Dias et al., 2017; Ferreira et al., 2021).

Adolescentes com peso abaixo do ideal e EP lidam frequentemente com preocupações adicionais relacionadas à autoestima e imagem corporal (Moehlecke et al., 2020). Essas preocupações podem moldar significativamente seus motivos para se envolverem em AF, com rapazes e moças respondendo de maneiras distintas às motivações relacionadas à SO (Oliveira et al., 2018). A obesidade ou o EP podem ter um impacto psicológico diferenciado entre rapazes e moças, influenciando suas expectativas em relação à prática de AF de maneiras diversas (Avila et al., 2015). As moças, por exemplo, podem ser mais sensíveis às pressões relacionadas ao corpo e recorrer à AF como uma ferramenta para lidar com o estresse cotidiano, enquanto rapazes podem ser mais inclinados ao desejo de sociabilizar (Shao, Zhou, 2023). A dimensão SO é considerada um dos motivos mais relevantes para a prática de AF, associando-se a fatores motivacionais essenciais, especialmente no contexto de aceitação social e autoestima (Weinberg, Gould, 2016). Essa dinâmica complexa evidencia a importância de considerar as

diferentes motivações de acordo com o sexo e o EN na compreensão dos padrões de AF entre os adolescentes.

No contexto das diferenças entre adolescentes BP e ET, os adolescentes podem ser vulneráveis às pressões sociais por várias razões. A adolescência é uma fase de mudanças físicas e emocionais significativas, e a aceitação social pode ser muito importante para os adolescentes (Assis, Avanci, 2020). As pressões sociais associadas à imagem corporal podem afetar adolescentes de todos os tipos de corpo (Bravo, Domingues, 2018). Em culturas que promovem um padrão específico de beleza ideal, essas pressões podem ser ainda mais intensas, e os adolescentes podem sentir a necessidade de se adequar a esses padrões estéticos para serem aceitos por seus pares ou para se sentirem bem consigo mesmos (Bravo, Domingues, 2018).

Os adolescentes com BP e os ET enfrentam desafios específicos em relação à pressão para manter seu peso dentro de determinados padrões de beleza (Chagas et al., 2019). Essa pressão é particularmente intensa nesses grupos, uma vez que os ideais de beleza frequentemente favorecem corpos magros (Chagas et al., 2019). Os adolescentes ET podem sentir-se pressionados a manter seu peso atual para continuarem se encaixando nos padrões de beleza predominantes (Ferreira et al., 2021). Essa pressão pode estar relacionada à busca por uma aparência que corresponda aos ideais de magreza e saúde (Ferreira et al., 2021). Por outro lado, os adolescentes com BP podem enfrentar uma pressão diferente. Eles podem sentir a necessidade de ganhar peso para se adequar aos padrões de beleza que favorecem uma aparência mais ‘cheia’ ou ‘curvilínea’ (Chagas et al., 2019). Essa busca por um corpo mais robusto pode ser influenciada pelas expectativas sociais e pela percepção de atratividade (Chagas et al., 2019; Ferreira et al., 2021). Em resumo, a pressão relacionada ao peso varia entre os grupos de EN de adolescentes, e compreender essas diferenças é fundamental para promover uma imagem corporal saudável e positiva.

A pressão para se adequar aos ideais de beleza pode levar à prática de AF excessivas ou inadequadas, dietas não saudáveis e até mesmo a transtornos alimentares (Copetti, Quiroga, 2018). É fundamental promover uma imagem corporal positiva e hábitos saudáveis entre os adolescentes, independentemente de seu peso ou tipo de corpo. Políticas públicas devem incentivar o “viver bem consigo mesmo”, reconhecendo que a satisfação com a imagem corporal está ligada ao bem-estar subjetivo (Ferreira et al., 2021). Além disso, é importante considerar as especificidades da adolescência, como as transformações físicas e emocionais, para garantir o acesso integral aos serviços de saúde e a promoção de um desenvolvimento saudável (Lemes et al., 2018; Buss et al., 2020). A educação sobre a diversidade dos corpos e

a promoção de estilos de vida saudáveis podem ajudar a mitigar algumas dessas pressões sociais (Buss, 2000; Buss et al., 2020).

Na perspectiva da TAD, a autoimagem é um fator que influencia a percepção de autonomia e controle pessoal entre adolescentes de diferentes estados nutricionais (EN), incluindo os ET e de BP (Moehlecke et al., 2020). Adolescentes com uma autoimagem positiva, seja ET ou BP, podem se sentir mais confiantes e no controle de suas ações (Lemes et al., 2018). Isso pode aumentar sua motivação intrínseca para se engajar em AF, o que pode justificar as diferenças observadas entre esses dois grupos (Pinho et al., 2019). A TAD sugere que a motivação intrínseca é mais forte quando as atividades estão alinhadas com os valores e interesses pessoais (Ryan, Deci, 2000). Portanto, se um adolescente, seja ET ou BP, valoriza a aparência física e deseja ter um corpo esteticamente atraente, ele pode ser mais motivado para se engajar em AFs que percebe mais benéficas para alcançar esse objetivo (Deci, Ryan, 1984).

No entanto, é importante reconhecer que a motivação baseada unicamente na aparência pode não ser sustentável a longo prazo (Ryan, Deci, 2020). A TAD enfatiza a importância de encontrar prazer e satisfação nas atividades em si, e não apenas nos resultados que elas podem produzir (Ryan, Deci, 2020). Além disso, o apoio social de amigos e familiares pode influenciar as escolhas de AF (Lisboa et al., 2021). Quando os adolescentes percebem esse apoio, tendem a praticar mais AF, reforçando a importância do apoio social na promoção da AF (Deci, Ryan, 1984). Portanto, para promover uma motivação duradoura para a prática de AFs, pode ser benéfico auxiliar os adolescentes a encontrar AFs que eles apreciem e que estejam alinhadas com seus outros valores e interesses, além da aparência física (Ryan, Deci, 2000).

A dimensão CO, apesar de apresentar o escore mediano mais baixo entre os adolescentes com EP, demonstrou motivar esse grupo de forma distinta. Isso ressalta que, embora a competitividade pode oferecer oportunidades significativas contribuindo para a autoestima e senso de pertencimento seja em equipe ou individualmente (Balbinotti, Capozzoli, 2008). É essencial estar atento à maneira como cada grupo do EN é motivado por essa dimensão. Esse entendimento mais aprofundado das motivações proporciona uma base sólida para estratégias de promoção da AF que levem em conta as nuances específicas dos diferentes EN entre os adolescentes (Balbinotti, Capozzoli, 2008).

Os grupos de adolescentes BP e ET podem estar mais inclinados a se envolver em AF como uma maneira de melhorar a saúde ou alcançar metas pessoais relacionadas ao condicionamento físico (Casqueiro et al., 2015; Da Silva Araújo et al., 2019) e essas são características que fazem parte de indivíduos competitivos (Lovisolo, Borges, Muniz, 2013). A competição pode ser vista como uma forma de superar desafios e melhorar suas habilidades.

Por outro lado, adolescentes com EP podem experimentar uma motivação diferente, como a busca por AF que sejam menos competitivas e mais inclusivas (Balbinotti et al., 2011).

Esses resultados sugerem que o EN dos adolescentes pode ter um impacto diferenciado nos motivos que os levam a se engajar regularmente em AF's, especialmente nas dimensões de CO e SO. Em resumo, pertencer a uma categoria específica de EN pode influenciar diretamente os motivos pelos quais os adolescentes optam por praticar AF's de forma regular. Independentemente do EN, os adolescentes podem sentir-se mais motivados a participar de AF quando têm amigos ou colegas envolvidos nessas práticas (Lisboa et al., 2021).

Particularmente isso pode ser verdadeiro para aqueles em um EN saudável, onde a competição pode ser vista como um desafio positivo (Katiso, Kerbo, Dake, 2021). No entanto, independentemente do EN, a motivação para participar de AF's pode ser maior quando eles têm amigos ou colegas envolvidos nessas práticas (Laird et al., 2016). A busca por interações sociais e o desejo de pertencimento a um grupo coeso parecem ser fatores motivacionais essenciais, conforme indicado por estudos anteriores (Cheng et al., 2014; Lisboa et al., 2021). Essa dinâmica destaca a relevância das relações sociais e da competitividade na formação de hábitos saudáveis, influenciando significativamente as escolhas de AF entre os adolescentes.

Este estudo apresenta tanto potencialidades quanto limitações que merecem ser consideradas. Entre seus pontos fortes, destacam-se as análises dos diferentes motivos a PRAF entre adolescentes, considerando características individuais, como sexo, faixa etária e EN. A caracterização geral da prática de AF dos adolescentes é outro ponto positivo, ao mapear a diversidade de PRAF e a frequência média de prática. Com uma amostra representativa, o estudo identifica os principais motivos para a PRAF com base nas características individuais dos adolescentes, fornecendo compreensões sobre como esses motivos de PRAF são influenciados consoante tais características. Isso evidencia a variedade de fatores motivacionais entre os adolescentes. Essa abordagem abrangente permite uma análise mais completa e contextualizada dos fatores que incentivam os adolescentes a manterem uma rotina regular de AF.

Por outro lado, algumas limitações também devem ser reconhecidas. O uso de questionários pode introduzir vieses de resposta e autodeclaração na AF dos adolescentes, afetando a precisão devido a fatores como memória e percepção. No entanto, é importante ressaltar que em pesquisas epidemiológicas e comportamentais, a utilização de instrumentos autorreferidos é comum, dada a sua praticidade, custo acessível e capacidade de ser aplicado a um grande número de participantes. Outra possível restrição pode ser que os resultados não

sejam aplicáveis a adolescentes de diferentes populações, dado que o estudo foi realizado em uma região específica.

CONCLUSÃO

O presente estudo objetivou caracterizar a AF regular, analisar as diferenças entre as dimensões motivacionais e a prioridade entre elas em cada grupo consoante as características (faixa etária e EN) individuais dos adolescentes de Viçosa-MG. Essa abordagem possibilitou uma compreensão mais profunda do comportamento dos adolescentes em relação a PRAF. Na amostra geral, a maioria dos adolescentes foram classificados como suficientemente ativos. Além disso, foi constatado que rapazes e moças praticavam diferentes quantidades de AF e ambos preferiam PRAF em ambientes fechados. Foram identificadas também variações significativas nos motivos que os levam à PRAF, considerando fatores como sexo, idade e EN.

Notou-se que os rapazes mais jovens têm motivações diferentes entre as dimensões CE e CO quando comparados aos mais velhos, com os mais jovens apresentando escore mais expressivo na dimensão CE, enquanto os mais velhos apresentaram maiores escores na dimensão CO. Na amostra geral e entre os sexos, a dimensão PR foi a mais prevalente entre os adolescentes. As dimensões PR, SA e ES foram as mais importantes, enquanto a CO foi a menos importante, independentemente da característica individual. Ao se comparar os grupos, as dimensões SO e CO, foram as únicas dimensões que apresentaram e sustentaram diferenças significativas. Isso valida a necessidade de estratégias personalizadas para promover a AF, adaptadas aos motivos específicos de acordo com cada característica individual.

A diferença entre as categorias do EN nos motivos de PRAF destaca a necessidade de abordagens sensíveis às diferentes necessidades associadas ao perfil nutricional. Tal relação sugere que a promoção da AF deve ser personalizada. Futuras pesquisas podem explorar causalidades e interações entre características individuais, além de aprofundar as motivações por meio de regulações comportamentais.

Esses achados ampliam a compreensão sobre os motivos que levam os adolescentes de Viçosa-MG à PRAF, oferecendo informações valiosas para profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas. É importante incentivar estratégias personalizadas que visem não apenas o bem-estar físico, mas também aspectos relacionados à saúde mental, levando em consideração a idade, o sexo e o EN do indivíduo.

Compreender os motivos individuais para a PRAF em adolescentes é fundamental para incentivar a formação de hábitos saudáveis que se estendam até a vida adulta, contribuindo para

uma sociedade mais ativa e saudável. A aplicação prática desses resultados envolve o desenvolvimento de programas a partir de políticas públicas, que considerem a PRAF e suas adaptações às preferências individuais. Visando aumentar a adesão, o engajamento e a manutenção dos adolescentes na PRAF, é possível promover uma mudança efetiva e duradoura no estilo de vida dos jovens.

REFERÊNCIAS

ABDELGHAFAR, El-Ammari et al. Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: A qualitative analysis. **Environmental health and preventive medicine**, v. 24, n. 1, p. 1-13, 2019.

ALLEN, Justine B. Social motivation in youth sport. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 25, n. 4, p. 551-567, 2003.

ALEEM, Hassan; CORREA-HERRAN, Ivan; GRZYWACZ, Norberto M. A theoretical framework for how we learn aesthetic values. **Frontiers in human neuroscience**, v. 14, p. 345, 2020.

ARAÚJO, Maria de Fátima. Diferença e igualdade nas relações de gênero: revisitando o debate. **Psicologia Clínica**, v. 17, p. 41-52, 2005.

ASSAR, Alessandra; RIGDON, Mary L. A opção de cooperar aumenta a competitividade das mulheres e elimina a disparidade de gênero. **Evolução e Comportamento Humano**, v. 42, n. 6, pág. 556-572, 2021.

ASSIS, Simone Gonçalves de; AVANCI, Joviana Quintes; SERPELONI, Fernanda. O tema da adolescência na saúde coletiva-revisitando 25 anos de publicações. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4831-4842, 2020.

AUGUSTO, Brenda Gomes Figueiredo; ROSA, Daniella Moraes; MILAGRES, Ivonete Lima. ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO ENTRE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO. 2020.

AVILA, Christian et al. An overview of links between obesity and mental health. **Current obesity reports**, v. 4, p. 303-310, 2015.

BALBINOTTI, A.A.M. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física. Laboratório de Psicologia do Esporte – **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**: Porto Alegre, 2004.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Estudos fatoriais e de consistência interna da Escala Balbinotti de Motivos à Competitividade no Esporte (EBMCE-18). **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 318-327, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 384-394, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

BANTHAM, Amy et al. Overcoming barriers to physical activity in underserved populations. **Progress in cardiovascular diseases**, v. 64, p. 64-71, 2021.

BARBOSA, MLL. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. [Dissertação] 2006.

BELINGHERI, Paola et al. Twenty years of gender equality research: A scoping review based on a new semantic indicator. **Plos one**, v. 16, n. 9, p. e0256474, 2021.

BIDDLE, Stuart; MUTRIE, Nanette. **Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions**. Routledge, 2007.

BÖHME, Jessica; WALSH, Zack; WAMSLER, Christine. Sustainable lifestyles: towards a relational approach. **Sustainability science**, v. 17, n. 5, p. 2063-2076, 2022.

BOICHÉ, Julie et al. Social antecedents and consequences of gender-sport stereotypes during adolescence. **Psychology of Women Quarterly**, v. 38, n. 2, p. 259-274, 2014.

BRAVO, Francine Mirapalheta; DOMINGUES, Josiane Vian. Concepções de beleza para adolescentes anoréxicos (as) e bulímicos (as) em uma escola na cidade de Rio Grande/RS. **RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, v. 4, 2018.

BUSS, Paulo Marchiori et al. Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 163-177, 2000.

BUTT, Joanne et al. Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 8, n. 8, p. 1074-1083, 2011.

CABRITA, Miriam et al. An exploratory study on the impact of daily activities on the pleasure and physical activity of older adults. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 14, p. 1-11, 2017.

CAETANO, Isabella Toledo et al. Ecological correlates related to adolescent movement behaviors: A latent class analysis. **PloS one**, v. 17, n. 7, p. e0271111, 2022.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2951-2958, 2019.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre. [**Dissertação**]. 2010.

CARNEIRO, Carolina de Souza et al. Excesso de peso e fatores associados em adolescentes de uma capital brasileira. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, p. 260-273, 2017.

CARVALHO, Julia Baerlocher; MELO, Mônica Cristina. A família e os papéis de gênero na adolescência. **Psicologia & Sociedade**, v. 31, p. e168505, 2019.

CASQUEIRO, André et al. A relação entre o gênero e motivação para a prática de atividades desportivas. **Medi@ções: Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal**, v. 3, p. 40-51, 2015.

CHAGAS, Larissa Mecca et al. Perception of the Body Image and Nutritional Status in Adolescents. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019.

CHALABAEV, Aïna et al. The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. **Psychology of sport and exercise**, v. 14, n. 2, p. 136-144, 2013.

CHENG, Luanna Alexandra; MENDONÇA, Gerfeson; FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de. Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. **Jornal de pediatria**, v. 90, p. 35-41, 2014.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. The influence of media on eating disorders and the self-image in adolescents. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

COPLAN, Robert J.; HIPSON, Will E.; BOWKER, Julie C. Social withdrawal and loneliness in adolescence: Examining the implications of too much and not enough solitude. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 50, n. 6, p. 1219-1233, 2021.

DA CUNHA VOSER, Rogério et al. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS. **RBPFEV-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 11, n. 70, p. 820-825, 2017.

DA SILVA ARAÚJO, Bárbara Gicélia et al. Participação de adolescentes brasileiros nas aulas de Educação Física Escolar: revisão sistemática. **Pensar a Prática**, v. 22, 2019.

DAMÁSIO, B. F.; DUTRA, D. de F. Análise fatorial exploratória: um tutorial com o software Factor. **Manual de desenvolvimento de instrumentos psicológicos**, p. 241-266, 2017.

DE LA OMS SOBRE, OMS Directrices. Actividad física y Hábitos Sedentarios. **World Health Organization**, 2020.

DE LOOZE, Margaretha et al. Gender inequality and sex differences in physical fighting, physical activity, and injury among adolescents across 36 countries. **Journal of Adolescent Health**, v. 64, n. 5, p. 657-663, 2019.

DE ROSE JR. D. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Artmed Editora, 2009.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *Motivation and self-determination in human behavior*. NY: **Plenum Publishing Co**, 1985.

DEMETRIOU, Yolanda et al. Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. **Systematic reviews**, v. 8, p. 1-6, 2019.

DIAS, Patricia Camacho et al. Obesity and public policies: the Brazilian government's definitions and strategies. **Cadernos de saude publica**, v. 33, 2017.

DOWNER, Mary Kathryn et al. Predictors of short-and long-term adherence with a Mediterranean-type diet intervention: the PREDIMED randomized trial. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 13, n. 1, p. 1-16, 2016.

DUNTON, Genevieve Fridlund; SCHNEIDER, Margaret; COOPER, Dan M. An investigation of psychosocial factors related to changes in physical activity and fitness among female adolescents. **Psychology and Health**, v. 22, n. 8, p. 929-944, 2007.

EGLI, Trevor et al. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. **Journal of American college health**, v. 59, n. 5, p. 399-406, 2011.

EL OTHMAN, Radwan et al. Personality traits, emotional intelligence and decision-making styles in Lebanese universities medical students. **BMC psychology**, v. 8, p. 1-14, 2020

ERIKSSON, Kimmo; STRIMLING, Pontus. Gender differences in competitiveness and fear of failure help explain why girls have lower life satisfaction than boys in gender equal countries. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1131837, 2023.

ESTEBAN-CORNEJO, Irene et al. Parental and adolescent perceptions of neighborhood safety related to adolescents' physical activity in their neighborhood. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 87, n. 2, p. 191-199, 2016.

FANG, Ping et al. Influencing Factors Related to Female Sports Participation Under the Implementation of Chinese Government Interventions: An Analysis Based on the China Family Panel Studies. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 875373, 2022.

FERREIRA, Arthur Pate de Souza et al. Aumento nas prevalências de obesidade entre 2013 e 2019 e fatores associados no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021.

FÖRSTER, Lucas-Johann et al. Mental health in children and adolescents with overweight or obesity. **BMC public health**, v. 23, n. 1, p. 135, 2023.

GILL, Diane L. Competitiveness among females and males in physical activity classes. **Sex Roles**, v. 15, p. 233-247, 1986.

GONÇALVES, Vivianne Oliveira; MARTÍNEZ, Juan Parra. Gender and physical exercise in adolescents and college students. **Cadernos de Pesquisa**, v. 48, p. 1114-1128, 2018.

GRALLA, Morgan H. et al. Associations of objectively measured vigorous physical activity with body composition, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic health in youth: A review. **American Journal of Lifestyle Medicine**, v. 13, n. 1, p. 61-97, 2019.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 151-158, 2005.

GUTHOLD, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **The Lancet Child and Adolescent Health**, v. 4, n. 1, p. 23–35, 2020.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. suppl 2, p. 3035-3042, 2010.

JACOB, Chandni Maria et al. A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 18, p. 1-22, 2021.

JAMES, Michaela et al. Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, p. 1-9, 2018.

JANUÁRIO, Nuno et al. Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. **Motricidade**, v. 8, n. 4, p. 38-51, 2012.

JUCHEM, Luciano. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis. [**Dissertação**]. 2006.

KATISO, Selamawit Woldeyohanes; KERBO, Amene Abebe; DAKE, Samson Kastro. Adolescents' nutritional status and its association with academic performance in South Ethiopia; a facility-based cross-sectional study. **BMC nutrition**, v. 7, n. 1, p. 1-9, 2021

KESEBIR, Selin. Research: How women and men view competition differently. **Harvard Business Review**. <https://hbr.org/2019/11/research-how-men-and-women-view-competition-differently>. Accessed, v. 12, 2020.

KUDLACEK, Michal; FROMEL, Karel; GROFFIK, Dorota. Associations between adolescents' preference for fitness activities and achieving the recommended weekly level of physical activity. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 18, n. 1, p. 31-39, 2020.

LAIRD, Yvonne et al. The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 13, p. 1-14, 2016.

LALLY, Phillippa et al. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. **European journal of social psychology**, v. 40, n. 6, p. 998-1009, 2010.

LEAL, Vanessa Sá et al. Desnutrição e excesso de peso em crianças e adolescentes: uma revisão de estudos brasileiros. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 30, p. 415-422, 2012.

LEMES, Daniela Carolina Molina et al. Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes escolares do ensino fundamental da rede pública estadual de Canoas/RS, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4289-4298, 2018.

LISBOA, Tailine et al. Social support from family and friends for physical activity in adolescence: Analysis with structural equation modeling. **Cadernos de Saude Publica**, v. 37, 2021.

LODEWYK, Ken R.; GAMMAGE, Kimberley L.; SULLIVAN, Philip J. Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 28, n. 4, p. 362-377, 2009.

LOH, Venurs HY et al. Built environment and physical activity among adolescents: the moderating effects of neighborhood safety and social support. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 16, p. 1-8, 2019.

LÓPEZ-CASTEDO, Antonio; DOMINGUEZ-ALONSO, José; PORTELA-PINO, Iago. Variáveis preditoras de motivação e barreiras para a prática de exercício físico na adolescência. **Journal of Human Sport and Exercise**. 2018.

LORES, Ana Pavón et al. Motivos de prática físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Apunts. Educación física y deportes**, v. 2, n. 76, p. 13-21, 2004.

LOVISOLO, Hugo Rodolfo; BORGES, Carlos Nazareno Ferreira; MUNIZ, Igor Barbarioli. Competição e cooperação: na procura do equilíbrio. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, p. 129-143, 2013.

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, p. 191-194, 2016.

MARTÍNEZ-ANDRÉS, María et al. Barriers and facilitators to leisure physical activity in children: a qualitative approach using the socio-ecological model. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 9, p. 3033, 2020.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 370-378, 2010.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Atividade física & Saúde**. v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATTHEWS, Gerald. A grand challenge for personality and social psychology: competition, cooperation, or co-existence?. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 1570, 2020.

MAZIERO, Celí et al. O lazer como fator de permanência e reprodução social no meio rural: estudo do município de Saudade do Iguaçu, PR. **Interações (Campo Grande)**, v. 20, p. 509-522, 2019.

MIRANDA, Gabriel Medeiros; SANTOS, Leonardo Sucupira Marra Ribeiro dos. **Aspectos motivacionais para a prática da atividade física**, 2020.

MOEHLECKE, Milene et al. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. **Jornal de pediatria**, v. 96, p. 76-83, 2020.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 1-12, 2015.

NASCIMENTO, Carolina Campos et al. Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

NAVARRO, Jessica et al. Adolescent motivation toward physical exercise: The role of sex, age, enjoyment, and anxiety. **Psychological reports**, v. 124, n. 3, p. 1049-1069, 2021.

NIEDERLE, Muriel; VESTERLUND, Lise. Gênero e competição. **Anu. Ver.** v. 1, pág. 601-630, 2011.

OLIVEIRA, Aldair J. et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 156-162, 2018.

OLIVEIRA, Patrícia Morais de et al. Association between fat mass index and fat-free mass index values and cardiovascular risk in adolescents. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, p. 30-37, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mais de 80% dos estudantes adolescentes não praticam atividades físicas**. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381>. Acesso em: 27 de dezembro de 2023.

OWEN, Katherine B. et al. Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. **Preventive medicine**, v. 67, p. 270-279, 2014.

PALMEIRA, António Labisa et al. Análise fatorial confirmatória da regulação comportamental em questionário de exercício – Versão Portuguesa. 2007.

PINTO, André Araújo et al. Physical Activity Levels in Brazilian Adolescents: A Secular Trend Study (2007–2017/18). **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 16901, 2022.

PIRES, Valéria Nascimento Lebeis et al. **Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários**. 2017. Tese de Doutorado.

PORTELA-PINO, Iago et al. Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 1, p. 168, 2020.

PORTELA-PINO, Iago; VALVERDE-ESTEVE, Teresa; MARTÍNEZ-PATIÑO, María José. Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people. **Plos one**, v. 16, n. 6, p. e0253750, 2021.

PORTELLA, Giovana Chekin et al. Encouraging physical fitness in Brazilian adolescents with excess weight: can they outperform their eutrophic peers in some activities? **International Journal of Adolescent Medicine and Health**, v. 34, n. 2, p. 41-48, 2021.

POWER, Thomas G. et al. Obesity, cardiovascular fitness, and physically active adolescents' motivations for activity: A self-determination theory approach. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, n. 6, p. 593-598, 2011.

RIOS, Leonardo Essado. ABC das Teorias de Mudança de Comportamento: Resenha crítica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, p. 356-358, 2017.

ROMERO-PARRA, Nuria et al. Sex and educational level differences in physical activity and motivations to exercise among Spanish children and adolescents. **European Journal of Pediatrics**, v. 182, n. 2, p. 533-542, 2023.

RGUIBI, Mohamed; BELAHSEN, Reikia. Body size preferences and sociocultural influences on attitudes towards obesity among Moroccan Sahraoui women. **Body Image**, v. 3, n. 4, p. 395-400, 2006.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p.68-78, 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary educational psychology**, v. 61, p. 101860, 2020.

SAIDA, Trine Gro Riktrup Hansen; SØRENSEN, Tina Juul; LANGBERG, Henning. Long-term exercise adherence after public health training in at-risk adults. **Annals of physical and rehabilitation medicine**, v. 60, n. 4, p. 237-243, 2017.

SALVY, Sarah-Jeanne et al. Influence of peers and friends on overweight/obese youths' physical activity. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 40, n. 3, p. 127, 2012.

SAMULSKI, Dietmar Martin; CHAGAS, Mauro Heleno; DE SOUZA, Pedro Americo. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Universidade Federal de Minas Gerais, 1995.

SANTOS, Mariana Silva et al. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 2, p. 76-85, 2009.

SANTOS, Sueyla Ferreira da Silva dos et al. Prevalence and factors associated with leisure-time physical activity: survey repeated in university students. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 18, p. 577-590, 2016.

SENNA, Sylvia Regina Carmo Magalhães; DESSEN, Maria Auxiliadora. Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 28, p. 101-108, 2012.

SILVA, Maritza Lordsleem; LEONIDIO, Ameliane da Conceição Reubens; FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, p. 331-339, 2015

SBARAINI, Mariana et al. Prevalence of overweight and obesity among Brazilian adolescents over time: a systematic review and meta-analysis. **Public health nutrition**, v. 24, n. 18, p. 6415-6426, 2021.

SCHWENGBER, Maria Simone Vione; CONCEIÇÃO, Cauana Peyrot; PINHEIRO, Naira Leticia Giongo Mendes. AS MULHERES RURAIS E A TRÍADE DAS CONDIÇÕES DE LAZER: APRENDIZAGENS FÍSICO-ESPORTIVAS, OS ESPAÇOS E A PARIDADE DE CONDIÇÕES—“SE ELE JOGA, EU TAMBÉM JOGO”. **Arquivos em Movimento**, v. 15, n. 1, p. 211-229, 2019.

SHAO, Tianyi; ZHOU, Xiaogang. Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review. **Frontiers in physiology**, v. 14, p. 654, 2023.

SILVA, Alexandre Augusto de Paula da et al. Characterization of physical activities performed by adolescents from Curitiba, Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, p. 211-215, 2019.

SILVA, Juliana da et al. Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 4277-4288, 2018.

STELTENPOHL, Crystal N. et al. Me time, or we time? Age differences in motivation for exercise. **The Gerontologist**, v. 59, n. 4, p. 709-717, 2019.

STEWART, A., et al. **Padrões Internacionais para Avaliação Antropométrica**. ISAK, 2011.

STODDEN, David F. et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. **Quest**, v. 60, n. 2, p. 290-306, 2008.

SULLIVAN, M. K; DEAN G.A; MIR A. R. **Tamanho da amostra para uma proporção ou um estudo descritivo: Cálculo amostral**. Openepi. Universidade Emory, 2021. Disponível em: <http://www.openepi.com/SampleSize/SSPropor.htm>. Acesso em: 14 fev. 2023.

SUNDAR, Turid Kristin Bigum et al. Overweight adolescents' views on physical activity—experiences of participants in an internet-based intervention: a qualitative study. **BMC Public Health**, v. 18, n. 1, p. 1-10, 2018.

TIGGEMANN, Marika; ZACCARDO, Mia. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitpiration imagery on women's body image. **Body image**, v. 15, p. 61-67, 2015.

UTESCH, Till et al. The relationship between motor competence and physical fitness from early childhood to early adulthood: a meta-analysis. **Sports Medicine**, v. 49, p. 541-551, 2019.

VALÉRIO, Ana Carolina Bergamin. **Fatores motivacionais na prática de corrida de rua**. Tese de Doutorado. [sn]. 2021.

VALLS, Marjorie. Gender differences in social comparison processes and self-concept among students. In: **Frontiers in Education**. Frontiers, p. 815619. 2022.

VAN SLUIJS, Esther MF et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. **The Lancet**, v. 398, n. 10298, p. 429-442, 2021.

VAN UFFELEN, Jannique GZ; KHAN, Asaduzzaman; BURTON, Nicola W. Gender differences in physical activity motivators and context preferences: a population-based study in people in their sixties. **BMC public health**, v. 17, n. 1, p. 1-11, 2017.

VANI, Madison F. et al. 'Can you move your fat ass off the baseline?' Exploring the sport experiences of adolescent girls with body image concerns. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 13, n. 4, p. 671-689, 2021.

VIEIRA, Mariana Vilela; DEL CIAMPO, Ieda Regina Lopes; DEL CIAMPO, Luiz Antonio. Eating habits and practice of physical activity among eutrophic and overweight adolescents. **International Journal of Nutrology**, v. 5, n. 1, p. 22-27, 2012.

WANKEL, Leonard M. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, 1993.

WARBURTON, Darren ER; BREDIN, Shannon SD. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. **Current opinion in cardiology**, v. 32, n. 5, p. 541-556, 2017.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Child and adolescent health and development: progress report 2009: highlights. Geneva: **World Health Organization**, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world**. World Health Organization, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Growth reference data for 5-19 years**. WHO, 2007. Disponível em: <<https://www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-forage>>. Acesso em: 28 dez. 2023

ZAMBONATO, Flavio. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS [**Dissertação**]. 2008.

6.2. Artigo 2: Motivação à Prática Regular de Atividade Física na Adolescência: Uma Análise Correlacional entre Regulações Comportamentais

RESUMO

Compreender as relações entre a motivação para a Prática Regular de Atividades Física (PRAF) consoante as características individuais de adolescentes são de fundamental importância para a auxiliar profissionais de saúde e educação na elaboração de estratégias para a promoção de hábitos saudáveis nessa fase da vida. Assim este estudo buscou observar as relações entre as regulações do comportamento motivado e autodeterminação à PRAF consoante as características individuais como sexo, idade e Estado Nutricional (EN) de adolescentes do município de Viçosa-MG. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, realizado com 560 adolescentes, com idades entre 15 a 19 anos, matriculados no ensino médio de 10 escolas de Viçosa-MG. Os dados de caracterização da amostra e regulações motivacionais foram coletados por meio de questionários, assim foram realizadas avaliações antropométricas para determinar o Índice de Massa Corporal e posteriormente o EN. Os testes estatísticos utilizados foram U – *Mann Whitney*, *Kruskal-Wallis* e *post hoc* de *Dunn*. O nível de significância adotado foi estabelecido em $\alpha = 5\%$. Os resultados revelaram padrões e interações distintas nas relações entre regulações comportamentais, destacando o Índice de Autonomia Relativa (RAI) e sua relação com as diferentes regulações motivacionais. Nas correlações consoante os sexos as moças apresentaram maiores correlações entre regulações que retratam maior autonomia e a internalização da PRAF, enquanto a amotivação apresentou correlações negativas entre regulações mais autônomas em ambos os sexos. Cada faixa etária apresentou particularidades em seu comportamento motivado, sugerindo que durante o processo de crescimento, diferentes são as relações entre as regulações motivacionais a PRAF, e que a faixa etária também deve ser considerada na percepção da regulação do comportamento motivado dos adolescentes. O estudo também indica que a motivação para a PRAF em adolescentes, também variou ao considerar o EN em cada sexo, exigindo intervenções diferenciadas ao pensar na motivação enquanto processo interno que permite a compreensão do comportamento motivado de adolescente a PRAF. Cada categoria do EN na amostra geral e em cada sexo apresentou relações diferentes. Conclui-se que ao analisar a correlações entre as regulações do comportamento motivado à PRAF consoante as características individuais dos adolescentes, é possível identificar perfis específicos. Essas descobertas são valiosas para a compreensão das dinâmicas motivacionais em adolescentes e contribuem para a elaboração de estratégias mais eficazes de promoção da PRAF nesse grupo etário. Isso permite que profissionais que trabalham com AF regular possam compreender como a motivação se apresenta de acordo com as características individuais dos adolescentes, auxiliando no incentivo da motivação mais autônoma, visando o engajamento e manutenção à PRAF. Além de utilizar essas correlações para potencializar a manutenção, engajamento e possível adesão de adolescentes à PRAF, é importante destacar que a percepção das relações entre as regulações motivacionais e as características individuais dos adolescentes ressalta a necessidade de analisar de uma abordagem individualizada. Essa abordagem deve considerar as regulações motivacionais de acordo com as peculiaridades de cada característica individual.

Palavras-Chave: Atividade física. Adolescente. Motivação.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas (PRAF) em adolescentes é um componente vital para o desenvolvimento saudável durante a transição da juventude para a idade adulta (Lazzoli et al., 1998; Hallal et al., 2010; Sawyer et al., 2018). Esta atividade contribui não apenas para a formação de uma melhor densidade óssea, equilíbrio e funções motoras grossas, mas também desempenha um papel crucial na saúde física e mental, além de aumentar a probabilidade de manutenção de hábitos ativos na vida adulta (Nahas, Markus, Silva, Garcia, 2012; Pascoe et al., 2020; Gomes et al., 2020). Isso gera um efeito direto sobre a saúde e, quando praticada desde cedo, pode otimizar o desenvolvimento tanto físico como cognitivo, contribuindo para um crescimento saudável e melhores resultados de aprendizagem (Pasa, 2017).

Incentivar a prática de exercícios físicos durante a juventude é essencial para criar um alicerce robusto que possa diminuir a incidência de comportamentos sedentários na fase adulta, o que resulta em uma vida de maior qualidade (Hallal et al., 2010). A compreensão das motivações subjacentes a essa prática é fundamental para elaborar estratégias eficazes de promoção de hábitos saudáveis nessa fase da vida (Nascimento et al., 2019; Cachón-Zagalaz et al., 2023). Nesse contexto, a motivação, que desempenha um papel central na sustentação de comportamentos, particularmente em relação às AF's em adolescentes, é também influenciada pela regulação do comportamento motivado (Peixoto, 2021).

A Teoria da Autodeterminação (TAD) oferece uma estrutura valiosa para entender os impulsionadores da PRAF (Ryan, Deci, 2020). A regulação do comportamento motivado, um conceito central na TAD, refere-se ao grau em que um indivíduo está motivado para realizar uma atividade por razões intrínsecas (por exemplo, prazer pessoal) ou extrínsecas (por exemplo, recompensas externas) (Ryan, Deci, 2020). Vale ressaltar que a expressão da regulação do comportamento motivado pode variar dependendo de características individuais específicas dos adolescentes, tais como sexo, idade e estado nutricional (Balbinotti et al., 2011; Navarro et al., 2021).

A análise das regulações do comportamento motivado que levam os adolescentes a praticar AF's regulares, considerando suas motivações e características individuais, pode auxiliar na compreensão da aderência e manutenção dessa prática (Silva et al., 2012; Ryan, Deci, 2020; Silva, 2021). A necessidade de personalização de estratégias motivacionais é evidente, ao reconhecer a singularidade de cada adolescente em suas motivações e preferências (Peixoto, 2021). Estratégias de promoção de AF que se ajustam às características individuais são mais propensas a serem eficazes e sustentáveis ao longo do tempo e abordagens flexíveis

permitem uma adaptação contínua conforme as necessidades e preferências mudam (Oms, 2018). Além disso, trabalhar na prevenção do desinteresse dos adolescentes, antecipando os fatores motivacionais que podem levar à perda de interesse ao longo do tempo, possibilita a criação de estratégias preventivas e proativas para manter o engajamento e incentivar a PRAF como um hábito contínuo (Hallal et al., 2010; Costa et al., 2021).

A motivação para a PRAF é um campo complexo, influenciado por uma interação dinâmica de diferentes tipos de motivações (Deci et al., 1985). Essas motivações podem ser categorizadas em dois grupos principais: motivações controladas e autônomas (Deci et al., 1985). A amotivação é a total ausência de motivação ou interesse em participar de uma atividade, e por isso não pertence a nenhum dos dois grupos, já as regulações externa e introjetada, que são impulsionadas por fatores externos ou por pressões internas e obrigações pessoais, respectivamente são consideradas motivações controladas (Ryan, Deci, 2000). Por outro lado, as motivações autônomas são impulsionadas por um senso de volição pessoal e incluem as regulações identificada, integrada e intrínseca (Ryan, Deci, 2020). A regulação identificada ocorre quando a atividade é valorizada e considerada importante (Ryan, Deci, 2020). A regulação integrada envolve a combinação de diferentes aspectos da identidade pessoal, e a regulação intrínseca é caracterizada pelo prazer e satisfação derivados da própria atividade (Ryan, Deci, 2020).

Embora existam pesquisas sobre a motivação para a prática de AF em adolescentes (Lonsdale et al., 2013; Cachón-Zagalaz et al., 2023), a análise das correlações entre as diferentes regulações do comportamento motivado adolescente consoante suas características individuais ainda é um campo pouco explorado. Este estudo busca preencher essa lacuna, investigando a associação entre as regulações consoantes as características individuais de adolescentes. Acredita-se que essa abordagem pode revelar padrões mais profundos e nuances na motivação dos adolescentes para a AF regular. Essas informações são valiosas para orientar estratégias de intervenção direcionadas a esse público (Ryan, Deci, 2020). Ao avaliar as correlações entre as regulações, pode-se contribuir para a prática ao fornecer esclarecimentos sobre como diferentes fatores motivacionais e individuais interagem, potencialmente direcionando intervenções mais eficazes.

Ao compreender como as regulações do comportamento motivado consoante as características individuais específicas dos adolescentes se correlacionam, os pesquisadores e profissionais de saúde podem personalizar abordagens e intervenções, criando estratégias mais eficazes para incentivar a PRAF entre os adolescentes. Assim, este estudo propôs verificar como se apresentam as relações entre as regulações do comportamento motivado e

autodeterminação à PRAF consoante as características individuais (sexo, idade, estado nutricional) dos adolescentes, contribuindo para uma compreensão mais abrangente de seus fatores motivacionais à PRAF.

METODOLOGIA

Desenho do Estudo

O presente estudo é observacional, transversal, segue uma abordagem quantitativa descritiva. Realizado entre março e junho de 2023, ocorreu em sete escolas públicas (6 estaduais e 1 federal) e 3 escolas privadas de Viçosa-MG. O estudo faz parte de um projeto mais amplo denominado “Aspectos Motivacionais da Prática e Não Prática Regular de Atividade Física em Adolescentes de Viçosa-MG”. O projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Viçosa (CEP-UFV) sob o número de parecer 5.807.631.

Amostra

A amostra foi composta por 560 adolescentes de 15 a 19 anos que praticavam atividades físicas regularmente, abrangendo ambos os sexos. A seleção ocorreu em escolas públicas e privadas de Viçosa-MG, que ofereciam ensino médio do primeiro ao terceiro ano.

O dimensionamento da amostra geral foi calculado com base nos dados do ano letivo de 2023 fornecidos pela Superintendência Regional de Ensino de Ponte Nova (SRE-Ponte Nova), registrando 4.476 adolescentes matriculados no ensino médio. Utilizando o software *OpenEpi*, versão 3.01 (Sullivan, Dean, Mir, 2021), o cálculo amostral considerou uma frequência esperada de 50%, nível de confiança de 95%, efeito de desenho de 1.0 e intervalo de confiança de 95%. Isso resultou em um tamanho amostral mínimo de 354 estudantes, acrescido de 10% para possíveis perdas, totalizando 389 adolescentes. Neste estudo, a amostra analisada consistiu de 560 adolescentes.

Os critérios de inclusão para participação nos procedimentos de coleta de dados foram: 1) idade entre 15 e 19 anos, matrícula regular no ensino médio em Viçosa-MG; 2) apresentação de Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinados; 3) ausência de limitações físicas ou cognitivas que impedissem o preenchimento dos instrumentos ou a realização das avaliações.

Procedimento de Coleta de Dados

Uma equipe de pesquisa, composta por docentes, pós-graduandos e graduandos em Educação Física na Universidade Federal de Viçosa-MG (UFV), foi inicialmente formada e capacitada para utilizar os instrumentos de pesquisa e compreender a logística da coleta de dados. Após a aprovação do comitê de ética, foram realizados contatos telefônicos para agendar reuniões presenciais com as escolas, nas quais o estudo foi apresentado, esclarecendo Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), e discutindo a execução do projeto.

Após a aprovação das escolas, o contato direto com os professores de Educação Física foi estabelecido para iniciar a coleta de informações. Em colaboração com esses professores, os objetivos e detalhes do projeto foram minuciosamente explicados aos adolescentes, os quais foram convidados para participar voluntariamente. Em seguida, os adolescentes receberam TCLE e/ou TALE, com o TCLE sendo encaminhado aos responsáveis legais. Dúvidas foram esclarecidas para garantir a compreensão total antes das assinaturas no TALE pelos adolescentes. O TCLE precisava ser assinado pelos responsáveis legais antes do início das avaliações, com duas vias disponíveis, uma anexada à pesquisa e outra para os responsáveis. Adolescentes com idade ≥ 18 anos receberam apenas o TCLE com sua cópia correspondente.

A coleta de dados ocorreu em duas fases. Inicialmente, os questionários foram administrados presencialmente em sala de aula, supervisionados por pelo professor responsável da turma e ao menos duas pessoas da equipe. Na segunda etapa, retornou-se para esclarecer possíveis pendências nas respostas dos adolescentes aos questionários e realizar as avaliações antropométricas. Estas últimas foram conduzidas nas dependências da escola.

Variáveis do estudo

Caracterização da Amostra

As informações sociodemográficas foram coletadas por meio de um questionário desenvolvido para este estudo, abrangendo variáveis como sexo, idade, ano escolar, tipo de escola (pública ou privada), presença de deficiência, data de nascimento, entre outras informações.

Para simplificar a análise da faixa etária (15-19 anos), os dados foram divididos em duas categorias com base na idade média (17 anos). Isso permitiu uma análise mais simplificada e a

uniformidade na distribuição das faixas etárias da amostra. Assim, a faixa etária foi classificada como “menos de 17 anos” e “17 anos ou mais”.

Estado Nutricional

O Estado Nutricional (EN) foi avaliado através do Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pela divisão da massa corporal em quilogramas pela estatura em metros elevados ao quadrado, resultando em kg/m^2 (Stewart et al., 2011). Inicialmente, realizaram-se medições antropométricas da estatura e da massa corporal, utilizando um estadiômetro portátil de alta precisão (Sanny, Brasil) e uma balança digital de precisão de 0,1 kg (TEC-117, Tech Line), respectivamente. Todas as medidas seguiram os protocolos *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK) (Stewart et al., 2011).

Os valores de IMC foram então categorizados conforme os critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (Onis et al., 2007), abrangendo as classificações de baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade. Essas categorias foram posteriormente agrupadas em "baixo peso (BP)", "eutróficos (ET)" e "excesso de peso (EP)" (agrupando sobrepeso e obesidade).

Motivação de Adolescentes à Prática Regular de Atividades

O comportamento regulado para à prática de AF adolescente foi avaliado através do Questionário de Regulação do Comportamento para o exercício físico – BREQ-2 (Markland, Tobin, 2004). O instrumento é baseado na 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 foi validada para adolescentes brasileiros por Palmeira et al. (2007).

O BREQ-2 pode ser utilizado como ferramenta multidimensional, fornecendo escores separados para cada constructo motivacional, o calculo específico definindo por Vallerand e Rousseau (2001) permite a determinação de cada indivíduo dentro do *continuum* da autodeterminação, ao calcular o Índice de Autonomia Relativa (RAI) que prediz o Índice de Autodeterminação (IAD) = $(2 \times \text{motivação intrínseca} + \text{regulação identificada}) - [(\text{regulação introjetada} + \text{regulação externa}) / 2 + 2 \times \text{amotivação}]$. O RAI descreve o nível do comportamento autônomo individual ou em grupo, onde, um RAI mais alto está associado a

um indivíduo mais autônomo, e conseqüentemente um RAI mais baixo a um participante não autônomo (Ryan, Connel, 1989).

Afim de avaliar a pertinência do uso deste instrumento (BREQ-2) no contexto desta pesquisa, foram calculados índices robustos de sua estrutura interna pelo programa *FACTOR*® versão 12.04.05 (Damásio, Dutra, 2017). Na análise fatorial confirmatória, empregou-se diversas métricas para avaliar o ajuste do modelo. Entre elas, destacam-se o Chi-quadrado dividido pelo número de graus de liberdade (X^2/gl), onde um valor mais baixo sugere um melhor ajuste. Adicionalmente, utilizamos o Índice de Tucker-Lewis (TLI) e o Índice de Ajuste Comparativo (CFI), que são medidas incrementais de ajuste em relação a um modelo base, sendo valores mais próximos de 1 indicativos de um bom ajuste. Por fim, a Raiz do Erro Quadrático Médio de Aproximação (RMSE) é empregada para avaliar o erro de aproximação do modelo em relação à população, sendo valores menores indicativos de um melhor ajuste (Damásio, Dutra, 2017).

Os resultados são satisfatórios ($X^2/gl= 1,41$; TLI= 0,995; CFI= 0,997; RMSE= 0,024). Indicando que o instrumento fundamentalmente avalia as regulações motivacionais nos adolescentes do município de Viçosa-MG.

Análise Estatística

Durante o processo de coleta de dados, as informações foram registradas em planilhas no software *Microsoft Excel*®. Em seguida, os dados foram submetidos à análise estatística utilizando o software *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows*, versão 25.0 (*IBM Corporation*®, Nova Iorque, Estados Unidos). As análises abrangem abordagens inferenciais para avaliação dos dados. Para verificar a normalidade dos dados, realizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, com correção de *Lilliefors*, estabelecendo um nível de significância de $p < 0,05$. Dado que os dados não atenderam aos critérios de normalidade, optou-se pela utilização de um teste inferencial não paramétrico (Correlação de *Spearman*). O nível de significância adotado foi estabelecido em $\alpha = 5\%$.

Sendo assim, foi utilizado o coeficiente de correlação por postos de *Spearman*, também conhecido como ρ (*rho*) de *Spearman* por Cohen em 1992. Esse teste avaliou correlações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes, consoante sexo, faixa etária e EN. As forças correlacionais foram interpretadas como segue: (ρ + ou -) 0.00 a 0.19 (correlação bem fraca), 0.20 a 0.39 (correlação fraca), 0.40 a 0.69 (correlação moderada), 0.70 a 0.89 (correlação forte), e 0.90 a 1.00 (correlação muito forte).

RESULTADOS

Na Tabela 1, foram analisadas as correlações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes, tanto na amostra geral quanto separadamente por sexo. Inicialmente, na amostra geral, a amotivação apresentou uma correlação fraca e positiva com a regulação externa ($\rho = 0,218$). Conforme as correlações foram verificadas, a amotivação mostrou uma correlação negativa fraca e moderada com as demais regulações (Introjetada: $\rho = -0,170$; Identificada: $\rho = -0,373$; Intrínseca: $\rho = -0,356$). A regulação externa esteve positivamente associada de forma fraca com a regulação introjetada ($\rho = 0,203$) e negativamente de forma bem fraca com a regulação intrínseca ($\rho = -0,123$). As correlações foram positivas fracas e moderadas entre a regulação introjetada, com as regulações identificada ($\rho = 0,513$) e intrínseca ($\rho = 0,261$). A regulação identificada se relacionou positiva e moderadamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,610$).

No sexo feminino, as correlações indicaram que a amotivação se correlacionou positivamente de forma fraca com a regulação externa ($\rho = 0,206$) e negativamente de forma bem fraca e fraca com as demais regulações (Introjetada: $\rho = -0,147$; Identificada: $\rho = -0,334$; Intrínseca: $\rho = -0,386$). A regulação externa se correlacionou positivamente de forma fraca com a regulação introjetada ($\rho = 0,203$) e negativamente de forma bem fraca com a regulação intrínseca ($\rho = -0,123$). As correlações foram positivas e moderadas entre a regulação introjetada com a regulação identificada ($\rho = 0,513$), e fraca com a regulação intrínseca ($\rho = 0,316$). A regulação identificada no sexo feminino se correlacionou positiva e moderadamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,678$).

Para os adolescentes do sexo masculino, observou-se que, semelhante ao sexo feminino, apresentaram uma correlação fraca e positiva entre amotivação e regulação externa ($\rho = 0,230$). No entanto, diferentemente, houve uma correlação negativa bem fraca, fraca e moderada com as regulações introjetada ($\rho = -0,186$), identificada ($\rho = -0,402$) e regulação intrínseca ($\rho = -0,336$). A associação foi positiva de maneira bem fraca entre a regulação externa e a regulação introjetada ($\rho = 0,179$), e negativa de maneira bem fraca com a regulação intrínseca ($\rho = -0,142$). As correlações foram positivas e moderadas entre a regulação introjetada e a regulação identificada ($\rho = 0,487$) e fracas com a regulação intrínseca ($\rho = 0,206$). A regulação identificada se correlacionou positiva e moderadamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,552$).

Tabela 1 - Correlações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes do município de Viçosa-MG, tanto na amostra geral quanto separadamente por sexo (2023).

Amostra	RCM	1	2	3	4	5	6
Geral (n=560)	1- AM	1					
	2- EX	0,218**	1				
	3- INTJ	- 0,170**	0,203**	1			
	4- IDEN	- 0,373**	0,006	0,513**	1		
	5- INTR	- 0,356**	- 0,123**	0,261**	0,610**	1	
	6- RAI	- 0,600**	- 0,386**	0,121**	0,682**	0,875**	1
Feminino (n=302)	1- AM	1					
	2- EX	0,206**	1				
	3- INTJ	- 0,147*	0,229**	1			
	4- IDEN	- 0,334**	0,004	0,552**	1		
	5- INTR	- 0,386**	- 0,102	0,316**	0,678**	1	
	6- RAI	- 0,601**	- 0,371**	0,153*	0,706**	0,886**	1
Masculino (n=258)	1- AM	1					
	2- EX	0,230**	1				
	3- INTJ	- 0,186**	0,179**	1			
	4- IDEN	- 0,402**	0,012	0,487**	1		
	5- INTR	- 0,336**	- 0,142*	0,206**	0,552**	1	
	6- RAI	- 0,597**	- 0,396**	0,094	0,657**	0,870**	1

Legenda - Correlação de Coeficiente de Spearman (2 extremidades); $p < 0,05^*$ e $p < 0,01^{**}$; RCM = Regulações do Comportamento Motivado; AM = Amotivação; EX = Regulação Externa; INTJ = Regulação Introjetada; IDEN = Regulação Identificada; INTR = Regulação Intrínseca; RAI = Índice de Autonomia Relativa (Índice de Autodeterminação).

A Tabela 2, apresenta as correlações das regulações do comportamento motivado entre adolescentes, consoante os grupos de idade, especificamente distinguindo aqueles com 17 anos ou mais dos que têm menos de 17 anos, tanto na amostra geral quanto entre os sexos.

Na amostra geral, a amotivação entre os adolescentes menores de 17 anos apresentou correlações negativas fraca e moderada com as regulações introjetada ($\rho = -0,327$), identificada ($\rho = -0,475$) e intrínseca ($\rho = -0,400$), mas não com a regulação externa. Nos adolescentes maiores ou iguais a 17 anos, a regulação externa se correlacionou positiva e fracamente com a amotivação ($\rho = 0,271$), diferentemente dos mais jovens. A regulação introjetada demonstrou uma associação positiva e moderada com a regulação intrínseca ($\rho = 0,647$) nos mais jovens, enquanto a regulação identificada ($\rho = -0,315$) e intrínseca ($\rho = -0,331$) apresentaram correlações negativas e fracas com a amotivação nos mais velhos.

Em consenso, os adolescentes de ambas as faixas etárias apresentaram correlações bem fracas e fracas nas regulações externa com a introjetada (<17 : $\rho = 0,202$; ≥ 17 : $\rho = 0,197$), com os mais velhos apresentando correlação bem fraca e negativa entre a regulação externa e a regulação intrínseca ($\rho = -0,158$). Entre os grupos de idade as correlações que envolveram a

regulação introjetada, foram de moderadas e baixas com a regulação identificada (<17 : $\rho = 0,572$; ≥ 17 : $\rho = 0,468$) e intrínseca (<17 : $\rho = 0,323$; ≥ 17 : $\rho = 0,216$) em ambos os grupos de idade. Por fim, a regulação identificada, se correlacionou positiva e moderadamente com a regulação intrínseca (<17 : $\rho = 0,648$; ≥ 17 : $\rho = 0,588$) em ambas as faixas etárias.

As correlações na amostra geral revelam que os adolescentes mais jovens apresentaram correlações com valores mais elevados entre as regulações introjetada, identificada e intrínseca, que os mais velhos. Entre os mais velhos, a única correlação positiva e fraca é entre a amotivação e a regulação extrínseca ($\rho = 0,271$), e uma correlação negativa e muito fraca entre a regulação externa e intrínseca ($\rho = -0,158$). Em ambos os grupos de idade, o RAI se correlacionou fortemente com a regulação intrínseca na mostra geral (<17 : $\rho = 0,892$; ≥ 17 : $\rho = 0,864$) e entre as moças (<17 : $\rho = 0,863$; ≥ 17 : $\rho = 0,874$). Já entre os rapazes os adolescentes <17 anos apresentaram um RAI correlacionado positivamente de maneira muito forte com a regulação intrínseca (<17 : $\rho = 0,927$) e positivamente forte nos ≥ 17 anos (≥ 17 : $\rho = 0,858$).

Entre as moças mais jovens, a amotivação correlacionou-se de forma positiva e bem fraca com a regulação externa ($\rho = 0,187$). Em relação às demais regulações, as correlações foram negativas de fraca a moderada (INTRJ: $\rho = -0,327$; IDEN: $\rho = -0,497$; INTR: $-0,312$). A regulação externa não apresentou correlação com nenhuma outra regulação além da amotivação. A regulação introjetada associou-se positiva e moderadamente com a regulação identificada ($\rho = 0,567$) e fracamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,318$). A regulação identificada correlacionou-se positiva e moderadamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,526$).

Por outro lado, nas moças mais velhas, a amotivação correlacionou-se positivamente e de forma fraca com a regulação externa ($\rho = 0,260$) e negativamente de maneira também fraca com as regulações identificada ($\rho = -0,339$) e intrínseca ($\rho = -0,352$). A regulação externa associou-se fracamente e positivamente com a introjetada ($\rho = 0,233$) e bem fraca e negativamente com a regulação intrínseca ($\rho = -0,171$). A regulação introjetada mostrou uma correlação moderada e positiva com a regulação identificada ($\rho = 0,431$), ao contrário das moças mais jovens, não apresentando correlação com a regulação intrínseca. Finalmente, a regulação identificada correlacionou-se moderada e positivamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,571$).

Em resumo, entre as moças, nos dois grupos de idade observou-se correlações semelhantes entre as motivações controladas e autônomas. Quanto ao RAI, nas duas categorias de faixas etárias do sexo feminino, as correlações estiveram de acordo com o constructo da TAD, destacando-se a ausência de correlação entre o RAI e a regulação introjetada nas adolescentes mais velhas.

Analisando os adolescentes do sexo masculino com menos de 17 anos, observou-se correlações negativas e fracas entre a amotivação e as regulações introjetada ($\rho = -0,275$), identificada ($\rho = -0,452$) e intrínseca ($\rho = -0,312$). A regulação externa apenas correlacionou-se com a regulação introjetada, de maneira fraca e positiva ($\rho = 0,331$). A regulação identificada associou-se positiva e moderadamente com a regulação introjetada ($\rho = 0,565$), e fracamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,319$). Finalmente, a regulação identificada apresentou correlação positiva e forte com a regulação intrínseca ($\rho = 0,800$).

Já nos rapazes mais velhos, as correlações foram negativas e fracas entre a amotivação e as regulações externa ($\rho = -0,291$), identificada ($\rho = -0,281$) e intrínseca ($\rho = -0,316$). A regulação externa, apenas se correlacionou com a regulação introjetada de maneira positiva e fraca ($\rho = -0,176$). A regulação introjetada se correlacionou com outras duas regulações de maneira moderada e positiva com a regulação identificada ($\rho = 0,530$) e positiva e fraca com a regulação intrínseca ($\rho = 0,305$). A regulação identificada, diferentemente do observado nos rapazes mais jovens, correlacionou-se positiva e moderadamente com a regulação intrínseca ($\rho = 0,609$). Importante notar que, diferente do sexo feminino, no RAI os adolescentes mais novos apresentaram correlação com magnitude positiva e muito forte com a regulação intrínseca ($\rho = 0,927$).

As correlações entre as regulações do comportamento motivado entre os adolescentes se apresentaram de maneira diferente tanto pela idade quanto consoante ao sexo. No entanto, a idade parece ter um impacto mais significativo nas correlações entre as regulações, visto que a medida em que se envelhecem e adquire-se experiências de vida, tais experiências podem influenciar a capacidade de autodeterminação. Os rapazes mais jovens, tendem a exibir correlações mais fortes entre regulações mais externa e amotivação, enquanto os mais velhos apresentam correlações mais elevadas entre regulações mais autônomas. Entre os rapazes, observou-se um padrão correlacional parecido entre os grupos de idade, apresentando diferença apenas na força de correlação entre a regulação externa e introjetada (<17 : $\rho = 0,331$; ≥ 17 : $\rho = 0,176$). As moças mais jovens apresentaram correlações e magnitudes maiores quando observados as mais velhas principalmente entre a amotivação e as demais regulações. Não houve correlação entre amotivação e regulação introjetada nas moças mais velhas. Essas distinções ressaltam variações significativas nas dinâmicas motivacionais, indicando diferentes padrões de correlação entre as regulações do comportamento motivado conforme a faixa etária e o sexo.

Tabela 2 – Relações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes do município de Viçosa-MG, consoantes faixas etárias e sexos (2023).

Amostra	RCM	< 17 anos						≥ 17 anos						
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
Geral (n=560)	1- AM	1						1						
	2- EX	0,067	1					0,271**	1					
	3- INTJ	- 0,327**	0,202**	1				- 0,073	0,197**	1				
	4- IDEN	- 0,475**	0,324	0,572**	1			- 0,315**	- 0,034	0,468**	1			
	5- INTR	- 0,400**	0,360	0,323**	0,647**	1		- 0,331**	- 0,158**	0,216**	0,588**	1		
	6- RAI	- 0,608**	- 0,305**	0,212**	0,720**	0,892**	1	- 0,598**	- 0,433*	0,062	0,661**	0,864**	1	
Feminino (n=302)	1- AM	1						1						
	2- EX	0,187*	1					0,260**	1					
	3- INTJ	- 0,351**	0,112	1				- 0,069	0,223**	1				
	4- IDEN	- 0,497**	0,047	0,567**	1			- 0,339**	- 0,014	0,431**	1			
	5- INTR	- 0,312**	- 0,099	0,318**	0,526**	1		- 0,352**	- 0,171*	0,129	0,571**	1		
	6- RAI	- 0,585**	- 0,347**	0,229*	0,669**	0,863**	1	- 0,604**	- 0,430**	0,003	0,638**	0,874**	1	
Masculino (n=258)	1- AM	1						1						
	2- EX	0,050	1					- 0,291**	1					
	3- INTJ	- 0,275**	0,331**	1				- 0,081	0,176*	1				
	4- IDEN	- 0,452**	0,109	0,565**	1			- 0,281**	0,051	0,530**	1			
	5- INTR	- 0,520**	- 0,026	0,319**	0,800**	1		- 0,316**	- 0,136	0,305**	0,609**	1		
	6- RAI	- 0,640**	- 0,252*	0,176	0,781**	0,927**	1	- 0,586**	- 0,431**	0,132	0,668**	0,858**	1	

Legenda - Correlação de Coeficiente de Spearman (2 extremidades); $p < 0,05^*$ e $p < 0,01^{**}$; RCM = Regulações do Comportamento Motivado; AM = Amotivação; EX = Regulação Externa; INTJ = Regulação Introjettata; IDEN = Regulação Identificada; INTR = Regulação Intrínseca; RAI = Índice de Autonomia Relativa (Índice de Autodeterminação).

A Tabela 3 apresenta as correlações entre as regulações do comportamento motivado e o Estado Nutricional (EN) dos adolescentes, separados por sexo. Analisando as categorias do EN de forma individual, temos adolescentes classificados como Baixo Peso (BP), Eutróficos (ET) e adolescentes com Excesso de Peso (EP). Considerando o BP, no sexo feminino, não foram encontradas correlações significativas entre as regulações do comportamento motivado na categoria BP. No sexo masculino, a amotivação mostrou uma correlação negativa e moderada com a regulação introjetada ($\rho = -0,677$) e não foram identificadas correlações significativas entre a regulação externa e o restante das regulações. A regulação introjetada dos adolescentes BP apresentou correlações positivas, moderadas e fortes, com as regulações intrínseca ($\rho = 0,623$) e identificada ($\rho = 0,816$). A regulação identificada demonstrou uma correlação positiva e forte ($\rho = 0,843$) com a regulação intrínseca.

Entre os adolescentes classificados como ET, no sexo feminino a amotivação se correlacionou de maneira positiva e bem fraca com a regulação externa ($\rho = 0,161$), e negativa de bem fraca a moderada com as demais regulações (Introjetada $\rho = -0,195$; Identificada: $\rho = -0,426$; Intrínseca: $\rho = -0,342$). A regulação introjetada se correlacionou positivamente e bem fraca com a regulação externa ($\rho = 0,187$). Nas motivações mais autônomas, as correlações foram positivas fracas e moderadas (Introjetada X Identificada: $\rho = 0,471$); (Introjetada X Intrínseca: $\rho = 0,213$); (Identificada X Intrínseca: $\rho = 0,537$).

No sexo masculino na categoria ET as correlações foram um pouco diferentes do sexo feminino. A amotivação apresentou correlação negativa de fraca a moderada com algumas regulações (EX: $\rho = -0,268$; Identificada: $\rho = -0,339$; Intrínseca: $-0,462$), não apresentando correlação com a regulação introjetada. Considerando a regulação externa, a única correlação foi positiva e fraca com a regulação introjetada ($\rho = 0,224$). A regulação introjetada se correlacionou positivamente de forma fraca e moderada com a regulação identificada ($\rho = 0,505$) e intrínseca ($\rho = 0,318$). A regulação identificada apresentou correlação positiva e forte com a regulação intrínseca ($\rho = 0,705$).

Entre os adolescentes classificados com EP, as regulações do comportamento motivado se apresentaram de maneira diferente das outras duas categorias. No sexo feminino, a amotivação se correlacionou positiva e fracamente com a regulação externa ($\rho = 0,399$), e negativamente de forma fraca e moderada com as regulações identificada ($\rho = 0,353$) e intrínseca ($\rho = 0,504$), respectivamente. A regulação introjetada se correlacionou de maneira positiva, com magnitudes moderada e fraca com as regulações identificada ($\rho = 0,563$) e intrínseca ($\rho = 0,295$). A regulação identificada se correlacionou positivamente e forte com a regulação intrínseca ($\rho = 0,708$).

Nos adolescentes com EP do sexo masculino, a amotivação se correlacionou de forma negativa, fraca e moderada nas regulações identificada ($\rho = -0,360$) e intrínseca ($\rho = -0,450$). A regulação introjetada se correlacionou positiva e moderadamente com a regulação identificada ($\rho = 0,514$), não se correlacionando com a regulação intrínseca. A regulação identificada se correlacionou de forma positiva e moderada com a regulação intrínseca ($\rho = 0,506$). Tanto para o sexo feminino quanto para o sexo masculino, não houve correlações entre a regulação externa com a introjetada, identificada ou intrínseca.

Os padrões de correlações entre as regulações do comportamento motivado a PRAF, variam de acordo com o EN e o sexo dos adolescentes. Nos rapazes com BP, a amotivação mostrou uma correlação negativa e moderada com a regulação introjetada ($\rho = -0,677$). A regulação introjetada apresentou correlações positivas, moderadas e fortes, com as regulações intrínseca ($\rho = 0,623$) e identificada ($\rho = 0,816$). Já nas moças BP não houveram correlações em nenhuma das regulações.

Nas moças ET, a amotivação teve uma correlação positiva e fraca com a regulação externa ($\rho = 0,161$) e correlações negativas e de fracas a moderadas com as demais regulações (Introjetada: $\rho = -0,195$; Identificada: $\rho = -0,426$; Intrínseca: $\rho = -0,342$). Já nos rapazes ET, a amotivação teve uma correlação negativa fraca com a regulação externa ($\rho = -0,268$) e correlações negativas de fracas a moderadas com as regulações identificada ($\rho = -0,339$) e

intrínseca ($\rho = -0,462$). Houve uma correlação positiva e fraca entre a regulação externa e introjetada ($\rho = 0,224$). As regulações autônomas apresentaram correlações maiores, onde a regulação introjetada e identificada tiveram uma correlação positiva moderada ($\rho = 0,505$) e a regulação introjetada e intrínseca tiveram uma correlação positiva e fraca ($\rho = 0,318$). A correlação entre a regulação identificada e intrínseca foi forte ($\rho = 0,705$) entre os rapazes, já nas moças, a mesma correlação foi moderada ($\rho = 0,537$).

Nos adolescentes com EP, as correlações entre as moças apresentaram algumas diferenças das observadas nos rapazes. A regulação introjetada nas moças não apresentou correlação com a amotivação e a regulação externa, enquanto nos rapazes, a regulação intrínseca não apresentou correlação com a introjetada. A correlação entre a regulação identificada e intrínseca foi positiva em ambos os sexos, mas, com forças diferentes, sendo forte entre as moças ($\rho = 0,708$) e moderada nos rapazes ($\rho = 0,506$). Em ambos os sexos não houve correlação entre a regulação externa e as demais. O RAI também apresentou diferença entre os sexos, com uma correlação muito forte com a regulação intrínseca nas moças ($\rho = 0,917$) e forte nos rapazes ($\rho = 0,849$), ambas positivas. Esses resultados destacam a complexidade dos padrões motivacionais em relação ao EN e o sexo.

Resumindo os resultados das tabelas 1, 2 e 3, observou-se uma consistente relação seja ela positiva ou negativa, do RAI com as demais regulações motivacionais. Tais relações apresentaram-se negativa fraca a forte ($\rho = -0,252$ a $\rho = -0,741$) entre o RAI e a amotivação, e entre o RAI as motivações mais controladas (Regulação Externa e Introjetada, respectivamente). Por outro lado, as relações positivas foram observadas entre o RAI e as regulações mais autônomas (Regulação Identificada e Intrínseca, respectivamente), correlação positiva bem fraca a muito forte ($\rho = 0,121$ a $\rho = 0,927$). Portanto como esperado o RAI apresentou uma relação inversa com a amotivação e as motivações controladas, e uma relação direta com as motivações autônomas.

Tabela 3 - Associações entre as regulações do comportamento motivado de adolescentes do município de Viçosa-MG, consoantes as categorias do estado nutricional na amostra geral e entre os sexos (2023).

Amostra	RCM	Feminino						Masculino					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Baixo Peso (n=18)	1- AM	1						1					
	2- EX	0,693	1					0,212	1				
	3- INTJ	0,270	0,654	1				- 0,677*	0,562	1			
	4- IDEN	- 0,401	- 0,296	0,216	1			- 0,547	0,44	0,816**	1		
	5- INTR	- 0,045	- 0,296	0,288	0,321	1		- 0,431	0,517	0,623*	0,843**	1	
	6- RAI	- 0,401**	- 0,741	0,180	0,464	0,821*	1	- 0,512	0,206	0,575	0,844**	0,917**	1
Eutróficos (n=327)	1- AM	1						1					
	2- EX	0,161*	1					- 0,268**	1				
	3- INTJ	- 0,195**	0,187**	1				- 0,104	0,224**	1			
	4- IDEN	- 0,426**	0,023	0,471**	1			- 0,339**	0,044	0,505**	1		
	5- INTR	- 0,342**	- 0,125	0,213**	0,537**	1		- 0,462**	- 0,042	0,318**	0,705**	1	
	6- RAI	- 0,603**	- 0,379**	0,178	0,649**	0,860**	1	- 0,687**	- 0,319**	0,152	0,709**	0,891**	1
Excesso de Peso (n=99)	1- AM	1						1					
	2- EX	0,399**	1					- 0,183	1				
	3- INTJ	- 0,230	0,070	1				- 0,215	0,223	1			
	4- IDEN	- 0,353**	0,108	0,563**	1			- 0,360**	0,102	0,514**	1		
	5- INTR	- 0,504**	- 0,207	0,295*	0,708**	1		- 0,450**	- 0,174	0,259	0,506**	1	
	6- RAI	- 0,719**	- 0,387**	0,249	0,683**	0,917**	1	- 0,604**	- 0,470**	0,066	0,621**	0,849**	1

Legenda - Correlação de Coeficiente de Spearman (2 extremidades); $p < 0,05^*$ e $p < 0,01^{**}$; RCM = Regulações do Comportamento Motivado; AM = Amotivação; EX = Regulação Externa; INTJ = Regulação Introjetada; IDEN = Regulação Identificada; INTR = Regulação Intrínseca; RAI = Índice de Autonomia Relativa (Índice de Autodeterminação).

DISCUSSÃO

Este estudo teve o objetivo de verificar como se apresentam as correlações entre as regulações do comportamento motivado à PRAF consoante as características individuais (sexo, idade, estado nutricional) dos adolescentes. Os resultados destacam a diversidade das correlações entre as regulações do comportamento motivado em adolescentes, evidenciando nuances distintas entre os sexos, faixas etárias, estados nutricionais.

Os resultados das análises das correlações entre as regulações do comportamento motivado em adolescentes, apresentados nas Tabelas 1, 2 e 3, revelam padrões interessantes e interações distintas nas relações entre essas regulações. Inicialmente, destaca-se a consistente associação do RAI com as diferentes regulações motivacionais. Essa relação variou de uma correlação negativa fraca e forte com a amotivação e motivações mais controladas, como a regulação externa e introjetada, a uma correlação positiva bem fraca e muito forte com as regulações mais autônomas, incluindo a regulação identificada, integrada e intrínseca.

Esses resultados indicam que quanto mais os adolescentes se sentem autodeterminados para se engajar em atividades saudáveis, mais eles apresentam regulações motivacionais que refletem o seu interesse, valor e identificação com essas atividades, e aqueles que se sentem menos autodeterminados eles apresentam regulações motivacionais que refletem a sua falta de intenção, coerção ou culpa em relação a essas atividades estes resultados corroboram com o descrito pela literatura (Barbosa, Wagner, 2013; Matias et al., 2014; Ferreira et al., 2020).

Ao analisar a Tabela 1, que aborda as correlações na amostra geral, destaca-se que a amotivação se correlacionou positivamente de forma fraca com a regulação externa. Este resultado sugere uma possível influência de fatores externos (ambientais) na ausência de motivação (Silva et al., 2012). No entanto, essa correlação foi contrabalançada por associações negativas, indicando que a amotivação estava inversamente relacionada com motivações mais internalizadas e autônomas, como a regulação identificada e intrínseca. Esse padrão sugere que a ausência de motivação a PRAF está associada a uma menor internalização de comportamentos e objetivos (Silva et al., 2012; Kelso et al., 2020).

As correlações revelaram uma sequência nas regulações motivacionais, onde cada regulação se correlaciona positivamente com a subsequente no *continuum* de autonomia. Tal sequência é importante para compreender a relação sequencial e causal nas regulações motivacionais ao observar o continuum de autodeterminação entre os indivíduos (Vasconcelos et al., 2020). A TAD pressupõe uma relação causal entre fatores sociais, mediadores psicológicos, autodeterminação e suas consequências (Deci et al., 1985; Barbosa et al., 2019).

Em outras palavras, cada tipo de regulação motivacional influencia a próxima no *continuum* de autonomia, formando uma sequência (Deci, Ryan, 2000). Esta relação sequencial é explicada pela Teoria da Integração Organismica (TIO), que sugere que os indivíduos são capazes de internalizar normas e valores externos, convertendo-os em suas próprias motivações (Reeve, Deci, Ryan, 2004). No entanto, isso só é possível se o ambiente social apoiar suas necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento (Deci, Ryan, 2000).

No entanto, a regulação externa não se correlacionou com a regulação identificada. Isso pode ser devido à natureza desses dois tipos de regulação. A regulação externa é geralmente motivada por recompensas ou punições externas, enquanto a regulação identificada é motivada por valores pessoais e identificação com a atividade (Silva, 2021). Essa falta de correlação direta pode ser justificada ao considerar a posição de cada regulação motivacional dentro do *continuum*, onde a regulação externa representa o início da motivação controlada e a identificada marca o início da regulação autônoma (Deci et al., 1985; Silva, 2021).

A identificação a ausência de correlações entre as regulações é importante para o desenvolvimento de estratégias eficazes, pois indica que diferentes abordagens podem ser necessárias para promover diferentes tipos de regulações motivacionais (Ryan, Deci, 2020). A exemplo, para promover a regulação externa, o uso de recompensas ou punições externas pode ser mais eficaz. Em contraste, para promover a regulação identificada, apelar para os valores pessoais do indivíduo e sua identificação com a atividade pode ser mais benéfico (Ryan, Deci, 2020). Quanto às demais regulações, é possível que elas também sejam motivadas por estímulos diferentes (Deci et al., 1985). Portanto, ao desenvolver estratégias para promover regulações específicas, é importante considerar essas diferenças, pois cada tipo de regulação pode ser influenciado por uma variedade de fatores (Deci, Ryan, 2000).

Observaram-se diferenças nas correlações entre as regulações do comportamento motivado por sexo. A amotivação, em ambos os sexos, correlacionou-se positivamente com a regulação externa, indicando que a falta de motivação está associada a uma maior regulação por fatores externos. Além disso, a amotivação apresentou correlações negativas significativas com as regulações introjetada, identificada e intrínseca, sugerindo uma interação entre a falta de motivação e diferentes formas de regulações motivacionais (Pansera et al., 2016; Porto, Bzuneck, Boruchovitch, 2016; Gonçalves, 2017; Borges et al., 2021). A análise das correlações entre as regulações do comportamento motivado em adolescentes revelou padrões semelhantes em ambos os sexos para a amotivação e a regulação externa, sugerindo uma tendência comum na interação dessas regulações. No entanto, as correlações entre as regulações mais autônomas e intrínsecas apresentaram diferenças mais acentuadas entre os sexos (Bassi et al., 2018).

Embora as correlações não permitam uma comparação direta, alguns padrões distintos emergem. As correlações da amotivação e motivação controlada foram mais robustas no sexo masculino do que no sexo feminino. Em contraste, as correlações entre as motivações mais autônomas embora algumas vezes com a mesma força, apresentaram valores mais acentuados no sexo feminino. O RAI exibiu um padrão semelhante, mostrando maiores valores no sexo feminino tanto na amostra geral quanto em relação entre os sexos, sem uma comparação direta entre eles. As regulações motivacionais apresentaram correlações com a regulação subsequente, tanto na amostra geral quanto em cada sexo, com a única exceção sendo a ausência de correlação entre as regulações externa e identificada. A única diferença nas forças correlacionais entre os sexos foi entre amotivação e regulação identificada onde para as moças foi fraca e para os rapazes foi moderada.

Essas diferenças podem ser atribuídas a uma variedade de fatores, incluindo diferenças biológicas, sociais e culturais (Bassi et al., 2018; Rodrigues, 2022). No entanto, é importante

lembrar que as correlações, embora úteis, não permitem inferências causais. Além disso, pesquisas futuras podem se beneficiar da exploração dessas diferenças e semelhanças em maior profundidade, para entender melhor como as regulações do comportamento motivado operam em diferentes contextos e populações.

Ao ponderar sobre a relevância da adesão contínua à PRAF, torna-se essencial orientar e selecionar atividades físicas que proporcionem prazer e satisfação ao indivíduo. Independentemente do sexo, a escolha de AF que são intrinsecamente gratificantes podem aumentar a probabilidade de aderência a longo prazo à PRAF (Sabaté, 2003). Isto é consistente com a TAD, a qual sugere que as pessoas são mais propensas a se engajar e persistir em comportamentos que são intrinsecamente motivadores e alinhados com seus valores e interesses pessoais (Balbinotti et al., 2011). Portanto, ao promover a PRAF entre adolescentes, é importante considerar não apenas os aspectos físicos da atividade, mas também como ela se alinha com as motivações e interesses individuais do adolescente (Who, 2023).

Considera-se que as correlações entre as regulações mais autônomas encontradas no sexo feminino podem ser um indicativo de que as moças apresentam uma maior internalização e autodeterminação em seus comportamentos motivados ao observar as correlações expressas nos rapazes (Chiland, Douek, 2014). Essas diferenças podem estar relacionadas a fatores socioculturais, como as normas e expectativas aos padrões entre os sexos, que podem influenciar a forma como os adolescentes se percebem e se comportam em relação à PRAF (Gonçalves et al., 2007; Condessa et al., 2019; Rodrigues, 2022).

A pressão social pode impactar a motivação dos adolescentes de maneiras diversas (Ciranka, Van Den Bos, 2019). A necessidade de se adequar aos padrões de beleza pode influenciar positiva e negativamente a motivação para a PRAF em moças (Chagas et al., 2019; Seabra et al., 2008). Os rapazes podem sentir menos dessa pressão, o que pode afetar sua motivação para a PRAF de maneira diferente (Barbosa, Da Silva, 2016; Femino et al., 2010). A influência social pode ser benéfica ou prejudicial, dependendo de como é internalizada (Ciranka, Van Den Bos, 2019).

A motivação intrínseca, geralmente, é mais sustentável a longo prazo do que a extrínseca (Pansera et al., 2016). Portanto, é importante que os adolescentes desenvolvam autonomia na regulação da AF regular e que considerem diferentes níveis de internalização das regulações extrínsecas para promover sua autonomia e bem-estar psicológico (Locatelli, Bzuneck, Guimarães, 2007; Deci, Ryan, 2020). Em suma, é essencial apoiar os adolescentes no desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e em estabelecer uma relação saudável com a AF, independentemente das influências sociais (Fantineli et al., 2020).

O padrão observado no RAI reflete, em grande parte, as correlações do comportamento motivado dos adolescentes, ao expressar a força e direcionamento em ambos os sexos. Esse achado sugere que moças e rapazes apresentam grande coerência e consistência na internalização de comportamentos e objetivos, contribuindo para uma maior autodeterminação e permanência na PRAF, visto sua correlação positiva, moderada e forte com regulações mais autônomas (identificada e intrínseca) (Bzuneck, Boruchovitch, 2016). Em suma, o RAI tanto geral quanto entre os sexos representou a força correlacional entre as regulações e o grau de autonomia dos adolescentes para a PRAF.

Os resultados demonstram múltiplas relações entre as regulações do comportamento motivado em adolescentes, com variações baseadas na idade e no sexo. Na amostra geral, os adolescentes <17 de anos que, apresentaram relações negativas fracas a moderadas com a amotivação, existe uma tendência a rejeitar normas e valores externos, podendo levar a sua desistência ou interrupção (Fullmer et al., 2018; Deci, Ryan, 2000; Ryan, Decy, 2020). Já entre os adolescentes ≥ 17 anos, a relação positiva e fraca entre a amotivação e regulação externa sugere que, fatores externos podem contribuir para uma maior presença de amotivação a PRAF, indicando que aqueles que recebem recompensas ou punições externas para a PRAF podem se sentir mesmo que fracamente desmotivados para continuar a atividade (Nogg et al., 2021).

As diferenças nas correlações entre as regulações do comportamento motivado e a faixa etária foram explicadas em outros estudos por refletirem as mudanças no desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos adolescentes, que podem afetar a sua motivação e a sua PRAF (Just, Enumo, 2015; De Luca, 2019). Um dos fatores de causalidade atribuído pela literatura é que os adolescentes mais jovens tendem a estar mais sujeitos à influência dos pais, dos professores e dos amigos, situação esta que pode apoiar ou minar a sua autonomia, competência e relacionamento em relação à PRAF (Moraes et al., 2007; Coelho, Dell'aglio, 2018).

Por outro lado, os adolescentes mais velhos podem estar mais envolvidos em processos de busca de identidade, de autonomia e de independência, que sugerem o aumento ou diminuição de sua motivação para PRAF (Brasil, 2023). As motivações referidas podem interferir na forma como os adolescentes internalizam as normas e valores externos, e como eles se regulam para aderir a comportamentos saudáveis (Brasil, 2023). Estratégias futuras podem se basear na especificidade de cada correlação entre as regulações consoante a faixa etária, afim de nortear estudos que busquem analisar a fundo as causas da evasão de adolescentes a PRAF.

A análise das regulações do comportamento motivado em adolescentes destaca a influência significativa da idade e do estágio de desenvolvimento na motivação para a PRAF

(Furtado et al., 2023). No caso dos adolescentes mais jovens, suscetíveis à influência de pais, professores e amigos, é essencial envolver esses grupos na promoção da PRAF (Furtado et al., 2023). Estratégias eficazes podem incluir educar esses influenciadores sobre a importância da AF e fornecer-lhes ferramentas para encorajar os adolescentes a participarem ativamente da PRAF (Furtado et al., 2023).

Por outro lado, todos os adolescentes, imersos em processos de busca de identidade, autonomia e independência, necessitam compreender como a PRAF pode contribuir para sua saúde e bem-estar (Shao, Zhou, 2023). Nesse contexto, é fundamental promover AF alinhadas aos seus interesses e que possam ser realizadas de forma independente (Shao, Zhou, 2023). Adicionalmente, a internalização das normas e valores da PRAF é fundamental para todos os adolescentes, podendo ser alcançada por meio de programas educacionais que abordem os benefícios da AF e ofereçam estratégias para superar obstáculos à participação constante na PRAF (Furtado et al., 2023).

Nos adolescentes mais jovens, as correlações indicaram associações negativas fracas e moderadas entre a amotivação e as regulações introjetada, identificada e intrínseca. Isso sugere que, quanto mais os adolescentes mais jovens são motivados pelas regulações autônomas, menos eles se sentem amotivados para a PRAF (Porto, Goncalves, 2017). Por outro lado, nos adolescentes mais velhos do sexo masculino, foram observadas correlações negativas e fracas entre a amotivação e as regulações externa, identificada e intrínseca. Isso pode indicar uma possível mudança gradual para motivações mais autônomas (Peixoto, 2021). Tal justificativa está alinhada com a TAD, que sugere que as pessoas são naturalmente inclinadas a se mover em direção a um crescimento e integração psicológicos mais autônomos, referindo-se ao desenvolvimento holístico e multifacetado dos indivíduos (Ryan, Deci, 2020).

A correlação fraca e negativa entre a amotivação e a regulação externa demonstra que, quanto mais um adolescente é controlado por forças externas (como pais ou rendimento acadêmico), menos ele se sente motivado (Bzuneck, Boruchovitch, 2016). Isso pode ocorrer porque, à medida que os adolescentes crescem, eles desejam ter mais controle sobre suas próprias vidas (Bzuneck, Boruchovitch, 2016). Além disso, isso também pode sugerir que a motivação se torna mais autônoma com o processo de crescimento e desenvolvimento (Loureno, De Paiva, 2010). À medida que os adolescentes crescem, eles vão internalizando os valores e objetivos relacionados à AF (Piola et al., 2020).

Entre as moças, os padrões de correlação foram semelhantes aos da amostra geral, com algumas diferenças. As moças mais jovens apresentaram uma correlação negativa fraca entre a amotivação e a regulação introjetada e intrínseca, uma correlação bem fraca com a regulação

externa e uma correlação moderada com a regulação identificada. Isso pode sugerir que, para as moças mais jovens, a falta de motivação (amotivação) tem um impacto maior na motivação identificada (a motivação que vem de identificar-se com o valor ou importância de uma tarefa) do que nas outras formas de motivação (Lourenço, De Paiva, 2010). Por outro lado, as moças mais velhas apresentaram uma correlação negativa fraca entre a amotivação e as regulações externa, identificada e intrínseca. Isso pode sugerir que, para as moças mais velhas, a falta de motivação tem um impacto semelhante em todas essas formas de motivação, as diferentes relações podem ser explicadas a partir das particularidades do processo de crescimento e desenvolvimento (Porto, Gonçalves, 2017).

A aplicação dessas descobertas pode variar dependendo do contexto (Coelho, Dell'aglio, 2018). Por exemplo, em um ambiente educacional, os educadores podem usar essas informações para desenvolver estratégias de ensino e aprendizagem que levem em consideração as diferenças na motivação entre adolescentes de diferentes idades (Porto et al., 2023). Eles podem se concentrar em aumentar a motivação identificada em adolescentes mais jovens e em equilibrar diferentes formas de motivação em adolescentes mais velhas (Coelho, Dell'aglio, 2018; Rossi et al., 2020; Porto et al., 2023).

Adicionalmente, observou-se que as adolescentes mais velhas não mostraram correlação entre a regulação introjetada e a motivação intrínseca. No entanto, nas mais jovens, foi identificada uma correlação positiva, embora fraca. Isso sugere que, com o passar do tempo, as adolescentes podem desenvolver uma motivação intrínseca mais robusta, que não está mais atrelada à pressão interna para a realização de uma atividade (regulação introjetada) (Matias, Andrade, Manfrin, 2019; Polo et al., 2021). Por outro lado, a relação positiva e fraca entre a regulação introjetada e a motivação intrínseca nas adolescentes mais jovens indica que elas ainda estão em processo de desenvolvimento de sua motivação intrínseca (Deci, Ryan, 2000; Polo et al., 2021). Nesse estágio, elas ainda podem depender de fatores internos, como culpa ou orgulho, para realizar uma atividade. Isso ressalta a importância de atender às necessidades de autonomia e pertencimento ao incentivar o comportamento de AF regular (Deci, Ryan, 2000; Prudencio et al., 2020; Polo et al., 2021).

A análise das correlações entre as regulações do comportamento motivado em rapazes proporciona reflexões valiosas para a discussão sobre as dinâmicas motivacionais nessa população e faixa etária (Bzuneck, 2018). Para os rapazes mais jovens, observa-se uma tendência geral de correlações negativas e fracas a moderada da amotivação com as regulações introjetada, identificada e intrínseca. Isso sugere uma possível relação entre a falta de motivação e a presença de regulações mais internas e autônomas (Bzuneck, 2018).

A associação positiva e moderada entre a regulação identificada e a regulação introjetada observada nos rapazes mais jovens pode indicar que, mesmo em casos de motivação mais interna, há uma influência de fatores externos internalizados (Weiner, 2010). Além disso, a correlação positiva e forte entre a regulação identificada e intrínseca sugere que, em alguns casos, a motivação identificada pode evoluir para uma forma mais intrínseca ao longo do tempo (Lourenço, De Paiva, 2010; Bzuneck, 2018).

No grupo de rapazes mais velhos, as correlações negativas e fracas da amotivação com as regulações externa, identificada e intrínseca indicam que a falta de motivação está associada a uma variedade de regulações, tanto externas quanto internas. A correlação positiva e bem fraca entre a regulação introjetada e externa sugere uma possível influência da motivação controlada nas regulações de motivação mais autônomas (Silva, 2021). As correlações entre a regulação identificada e a regulação intrínseca nos adolescentes mais velhos mostram uma relação positiva e moderada, sugerindo que a motivação identificada pode estar associada a uma motivação mais autônoma e intrínseca nessa fase (≥ 17 anos) (Locatelli, Bzuneck, Guimarães, 2007).

Em observação com o sexo feminino, onde as correlações foram distintas, é notável a diferença na intensidade das correlações entre os adolescentes mais novos e mais velhos do sexo masculino em relação à regulação identificada e intrínseca. Os rapazes mais jovens exibiram uma forte correlação positiva, enquanto os mais velhos apresentaram uma correlação positiva moderada. Isso pode sugerir que, conforme os rapazes crescem e se desenvolvem tanto física quanto cognitivamente, a conexão entre a regulação identificada e a motivação intrínseca também se transforma (Silva, 2021).

Em outras palavras, quando os adolescentes percebem um valor pessoal em uma atividade de maneira consciente (regulação identificada), eles tendem a ter uma forte motivação intrínseca para se engajar nela, demonstrando o processo de adaptação ao comportamento de AF regular (Deci, Ryan, 2000; Pansera et al., 2016). No entanto, essa correlação parece ser apenas moderada em adolescentes mais velhos. Isso sugere que, à medida que amadurecem, a motivação intrínseca e a regulação identificada podem não estar tão fortemente interligadas, com outros fatores assumindo um papel mais proeminente (Kiyani et al., 2021; Kaur, Saini, Grewal 2021). Esses incluem a influência dos pares (Kiyani et al., 2021), traços de personalidade e autoeficácia (Kaur, Saini, Grewal 2021). À medida que os adolescentes crescem, esses fatores podem se tornar cada vez mais significativos na formação de sua motivação (Pansera et al., 2016).

As variações nas correlações entre os diferentes tipos de regulação do comportamento motivado, levando em conta as categorias do EN e os sexos, revelam particularidades importantes nas motivações para a PRAF. No grupo de adolescentes categorizados como BP na amostra geral, uma distinção entre os sexos é observada. Para as moças, a falta de correlações significativas entre a amotivação e as regulações do comportamento motivado na categoria BP sugere que outros fatores, além dessas regulações, podem estar influenciando as correlações do comportamento motivado adolescente de acordo com o EN nestes indivíduos.

Embora a motivação seja um componente fundamental na regulação do comportamento motivado para a PRAF, ela pode ser influenciada por uma variedade de fatores psicológicos e sociais. Isso inclui a percepção de competência (Brand, Cheval, 2019), o apoio social (Brand, Cheval, 2019; Conley et al., 2020), e o ambiente em que a AF é realizada (Victo, Solé, Ferrari, 2021). Esses fatores podem atuar independentemente das regulações do comportamento motivado. Além disso, outros fatores como gênero, idade, etnia e autoconceito também foram identificados como influenciadores significativos no nível intrapessoal (Hu et al., 2021) o que pode explicar a ausência de correlações significativas observadas (Shao, Zhou, 2023). Portanto ao analisar as motivações para a PRAF entre os adolescentes, é fundamental considerar esses elementos (Hu et al., 2021).

De várias maneiras as pressões sociais e as expectativas culturais podem atuar como fatores desencorajadores na PRAF em adolescentes com BP (Copetti, Quiroga, 2018). Por exemplo, a percepção de que a AF é menos importante ou menos valorizada em determinados contextos culturais ou sociais pode levar a uma menor motivação para a PRAF (Peixoto, 2021; Rodrigues, 2022). Isso pode ser evidenciado pela falta de compreensão sobre a importância da AF ou a falta de interesse nela (Tabile, Jacometo, 2017).

Além disso, indivíduos com BP podem enfrentar desafios específicos. A pressão para se conformar com certas normas ou expectativas sociais, como um corpo mais robusto ou musculoso, pode levar a sentimentos de inadequação ou insegurança (Nascimento et al., 2019). Esses sentimentos podem ser particularmente intensos em indivíduos com BP, que podem se sentir ainda mais distantes dessas normas (Mazer, Macedo, Jurema, 2017). Isso, por sua vez, pode desencorajar a participação na PRAF (Silva, 2009). Portanto, é importante abordar essas questões específicas ao promover a PRAF entre adolescentes com BP, podendo incluir a educação sobre a importância da AF para todos os tipos de corpo e a promoção de uma imagem corporal positiva (Araújo, Mello, Leite, 2007).

No entanto, no sexo masculino com BP, foi observada uma correlação negativa e moderada entre a amotivação e a regulação introjetada. Estudos anteriores corroboram com essa

ideia, mostrando uma correlação negativa entre desmotivação e o envolvimento em atividades obrigatórias (Bzuneck, Boruchovitch, 2016; Porto, Gonçalves, 2017). Isso sugere que a falta de motivação pode estar associada a uma menor internalização das normas e valores relacionados à PRAF (Gonçalves, 2017).

A falta de interesse ou a falta de compreensão sobre a importância da PRAF pode levar a uma menor motivação em indivíduos com BP (Gonçalves, Alchieri, 2010; Freire et al., 2014). A ausência de correlação entre as regulações comportamentais nas moças BP pode indicar que essas variáveis são independentes umas das outras nesse grupo específico (Gonçalves, Alchieri, 2010). Em outras palavras, isso pode significar que a mudança em uma variável não necessariamente implica em uma mudança correspondente na outra (Gonçalves, Alchieri, 2010). Além disso, pode haver uma relação complexa que não é capturada por uma medida de correlação linear (Gonçalves, Alchieri, 2010).

Pode ser que as moças neste estudo tenham uma gama mais ampla de fatores influenciando seu comportamento motivado, tornando as correlações menos aparentes (Gonçalves, Alchieri, 2010). Além disso, a falta de esclarecimento para o estabelecimento de um diálogo saudável ou falhas de comunicação também podem contribuir para essa situação (Polonia, Dessen, 2005; Firth et al., 2020). Isso pode ser especialmente relevante para indivíduos com BP, que podem ter dificuldades de comunicação ou compreensão (Firth et al., 2020).

Além disso, a pressão social ou as expectativas culturais também podem desempenhar um papel desmotivador na PRAF (Firth et al., 2020; Liu et al., 2022). Para combater esses desafios, a implementação de programas de educação e conscientização sobre a PRAF e a nutrição adequada pode ser uma solução eficaz. Além disso, o apoio social e a criação de um ambiente que promova a PRAF também podem ser estratégias úteis (Pepino, 2014; Shrestha et al., 2019).

Esses resultados destacam a diversidade das relações sobre a motivação para a PRAF em adolescentes com BP. Eles também sublinham a necessidade de abordagens diversificadas para promover a PRAF nessa população, levando em consideração não apenas fatores individuais, mas também contextos sociais e culturais (Liu et al., 2022). Portanto, é essencial que futuras pesquisas e intervenções considerem esses fatores ao tentar aumentar a motivação para a PRAF entre os adolescentes com BP.

Padrões específicos nas correlações entre diferentes tipos de regulação comportamental foram observados no grupo de adolescentes ET, revelando nuances na motivação para PRAF. Entre as moças, a amotivação correlacionou-se positivamente com a regulação externa e

negativamente com outras regulações, sugerindo que as menos motivadas podem ser mais influenciadas por fatores externos (Stolk, Gross, Zastavker, 2021). As correlações com regulações mais autônomas foram de muito fracas a moderadas, indicando que as moças motivadas por estas tendem a ser menos influenciadas por fatores externos (Nguyen, Werner, Soenens, 2019; Affuso et al., 2023).

Nos adolescentes do sexo masculino ET, a amotivação apresentou uma correlação negativa, fraca e moderada, com algumas regulações. Isso indica que os rapazes ET que apresentam na sua regulação comportamental a amotivação, tendem a ser, de maneira fraca ou moderada, menos motivados por regulações identificada ou intrínseca. Além disso, a regulação identificada mostra uma correlação positiva e forte com a regulação intrínseca, sugerindo que, possivelmente os adolescentes ET do sexo masculino que se identificam fortemente com a PRAF encontram prazer e satisfação inerentes a própria prática (Symonds et al., 2019; Stolk, Gross, Zastavker, 2021; Ito, Umemoto, 2022; Guay, 2022).

A análise das correlações entre os diferentes tipos de regulação do comportamento motivado revela também padrões distintos nos adolescentes com EP. No sexo feminino, a amotivação se correlaciona positiva e fracamente com a regulação externa, sugerindo que as moças com EP que apresentam ser amotivadas a PRAF podem ser mais influenciadas por fatores externos (Sanchis-Sanchis et al., 2020). Além disso, a regulação introjetada demonstra influenciar diretamente outras regulações, com correlações positivas moderadas e fracas com as regulações identificada e intrínseca. Sugerindo, portanto, que quando as adolescentes internalizam as normas e valores para se envolverem em AF regular por sentimento de culpa ou por pressões externas (regulação introjetada), inicialmente percebem e reconhecer os benefícios da AF e possivelmente encontram satisfação inerente no comportamento (AF) (regulações identificada e intrínseca) (Clement et al., 2014; Gonçalves, 2017; Matias, Andrade, Manfrin, 2019).

No grupo de adolescentes do sexo masculino com EP, observou-se que a amotivação estava fracamente e moderadamente associada de maneira negativa às regulações identificada e intrínseca, assim como no grupo do sexo feminino. Isso sugere que, para esses jovens, uma menor motivação está vinculada a uma menor internalização de normas e valores. Isso indica uma inferência correspondente entre os sexos nesse grupo específico (Rufini, Bzuneck, Oliveira, 2012; Bzuneck, Boruchovitch, 2016). Além disso, a ausência de correlações entre a regulação externa e as regulações introjetada, identificada ou intrínseca em ambos os sexos para adolescentes com EP sugere que a regulação externa opera de maneira independente das outras formas de regulação do comportamento motivado nesse grupo do EN (Silva, 2021).

Os padrões de correlações observados neste estudo destacam como cada categoria do EN apresenta relações diferentes em cada sexo para a PRAF. No entanto, é fundamental lembrar que, correlação não implica causalidade. As diferenças nas correlações podem ter implicações significativas para o desenvolvimento de intervenções personalizadas, levando em consideração o EN e o sexo, para promover efetivamente a PRAF ou para melhor direcionar a permanência dos adolescentes na prática por mais tempo. Embora este estudo não tenha analisado qual regulação é mais forte ou mais fraca nos grupos dos estados nutricionais, essa poderia ser uma área promissora para pesquisas futuras.

Este estudo explora detalhadamente as correlações entre diferentes tipos de regulação do comportamento motivado em adolescentes, proporcionando uma perspectiva abrangente. Considera variáveis como sexo, EN e faixa etária. Seus pontos fortes incluem uma abordagem completa do tema e uma representação amostral significativa da população.

As contribuições são relevantes para a TAD, pois a identificação dos padrões complexos das correlações entre as diferentes características individuais fornece suporte à teoria. Este parece ser o primeiro trabalho que aborda a correlação das regulações do comportamento motivado em adolescentes de acordo com suas características individuais. A relevância prática é discutida em termos de implicações para estratégias de promoção da AF.

No entanto, algumas limitações necessitam ser consideradas. A ausência de uma perspectiva longitudinal limita a capacidade da pesquisa de identificar tendências ou mudanças ao longo do tempo, e a falta de avaliação de fatores moderadores potenciais pode limitar a capacidade da pesquisa de deferir conclusões de causa e efeito. Essas limitações reforçam a necessidade de pesquisas futuras mais abrangentes para superar esses desafios e fornecer compreensões mais completas e precisas.

CONCLUSÃO

Em síntese, o estudo realça a diversidade das correlações entre as regulações motivacionais em adolescentes, variando com sexo, idade e EN. Destaca-se a autonomia e a internalização da PRAF no sexo feminino, enquanto que em ambos os sexos, a amotivação correlacionou-se negativamente com regulações mais autônomas. Nos grupos de idade destacam-se como cada faixa etária apresenta particularidades em seu comportamento motivado aperfeiçoando e permitindo que o processo de crescimento e desenvolvimento adolescente seja único. O estudo também sugere que a motivação para a PRAF em adolescentes

difere ao considerar o EN em cada sexo, exigindo intervenções diferenciadas ao pensar na motivação enquanto comportamento multifacetado.

No geral, os resultados do estudo ressaltam a necessidade de estratégias personalizadas para promover a motivação para a PRAF. Sugere-se uma abordagem personalizada de programas de AF, alinhada às preferências de cada grupo, para estimular motivações intrínsecas. A criação de ambientes inclusivos e a educação sobre benefícios específicos são enfatizadas. A promoção de modelos de referência relevantes e o envolvimento da comunidade são estratégias eficazes para fortalecer a motivação. A implementação de avaliações contínuas, feedback personalizado e sistemas de incentivos direcionados às características individuais visam adaptar as estratégias às mudanças nas necessidades e motivações. A abordagem sensível ao contexto cultural e a busca de parcerias estratégicas complementam as estratégias, visando uma promoção eficiente da motivação para a PRAF.

Embora o estudo tenha buscado aprofunda-se na compreensão das correlações entre as regulações motivacionais para a PRAF em adolescentes, avaliando também as correlações entre o grau de autodeterminação pelo RAI em consonância com sexo, faixa etária e EN, sugere-se que futuras pesquisas devem adotar abordagens longitudinais para explorar possíveis causalidades. Essas descobertas fornecem informações valiosas para a compreensão das dinâmicas motivacionais em adolescentes, contribuindo para a elaboração de estratégias mais eficazes de promoção da PRAF nesse grupo etário, levando em consideração as complexidades e nuances do comportamento motivado em adolescentes. Compreender essas correlações parece essencial para desenvolver estratégias de promoção da saúde e bem-estar na adolescência, orientando intervenções personalizadas para fomentar hábitos saudáveis de PRAF e promover um estilo de vida equilibrado e saudável.

REFERÊNCIAS

AFFUSO, Gaetana et al. The effects of teacher support, parental monitoring, motivation and self-efficacy on academic performance over time. **European Journal of Psychology of Education**, v. 38, n. 1, p. 1-23, 2023.

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 16, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 17, p. 384-394, 2011.

BARBOSA, Paola Vargas; WAGNER, Adriana. A autonomia na adolescência: Revisando conceitos, modelos e variáveis. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 18, p. 649-658, 2013.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes et al. Validade do modelo hierárquico da motivação intrínseca e extrínseca no esporte escolar. **Psico-USF**, v. 24, p. 529-540, 2019.

BARBOSA, Bruno Rafael Silva Nogueira; DA SILVA, Laionel Vieira. A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. **Razón y Palabra**, v. 20, n. 94, p. 672-687, 2016.

BASSI, Marta et al. Adolescents' regulatory emotional self-efficacy beliefs and daily affect intensity. **Motivation and Emotion**, v. 42, p. 287-298, 2018.

BORGES, Juliana Correia et al. Motivation Levels and Goals for the Practice of Physical Exercise in Five Different Modalities: A Correspondence Analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 793238, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. O desenvolvimento do adolescente. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/O_Desenvolvimento_do_Adolescente_-_18_09_2019_-_Final.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2023.

BRAND, Ralf; CHEVAL, Boris. Theories to explain exercise motivation and physical inactivity: ways of expanding our current theoretical perspective. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1147, 2019.

BZUNECK, José Aloyseo. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. **ETD Educação Temática Digital**, v. 20, n. 4, p. 1059-1075, 2018.

BZUNECK, José Aloyseo; BORUCHOVITCH, Evely. Motivation and Self-regulation of Motivation in the Educational Context. **Psicologia Ensino & Formação**, v. 7, n. 2, p. 73-84, 2016.

CACHÓN-ZAGALAZ, Javier et al. Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. **Children**, v. 10, n. 4, p. 659, 2023.

CIRANKA, Simon; VAN DEN BOS, Wouter. Social influence in adolescent decision-making: A formal framework. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1915, 2019.

COELHO, Clara Cela de Arruda; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Engajamento escolar: Efeito do suporte dos pais, professores e pares na adolescência. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 22, p. 621-629, 2018.

COHEN, Jacob. Statistical power analysis. **Current directions in psychological science**, v. 1, n. 3, p. 98-101, 1992.

CONDESSA, Luciano Antonacci et al. Fatores socioculturais associados à atividade física de meninos e meninas: PeNSE 2012. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, 2019.

CONLEY, May I. et al. The importance of social factors in the association between physical activity and depression in children. **Child and adolescent psychiatry and mental health**, v. 14, n. 1, p. 1-15, 2020.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. The influence of media on eating disorders and the self-image in adolescents. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.

CHAGAS, Larissa Mecca et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional de adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 69-78, 2019.

CHILAND, Colette; DOUEK, Sybil Safdie. La construcción de la identidad de género en la adolescencia. **Revista Brasileira de Psicanálise**, v. 48, n. 4, p. 175-185, 2014.

CLEMENT, Luiz et al. Motivação autônoma de estudantes de física: evidências de validade de uma escala. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, p. 45-55, 2014.

DAMÁSIO, B. F.; DUTRA, D. de F. Análise fatorial exploratória: um tutorial com o software Factor. **Manual de desenvolvimento de instrumentos psicológicos**, p. 241-266, 2017.

DECI, Edward L. et al. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**, p. 11-40, 1985.

DE LUCA, Ana. Motivated Behavior - Neuro - Ana de Luca MOTIVATED BEHAVIOR - REGULATORY AND NON-REGULATORY. 2019. **Tese (Doutorado)** – Curso de Psicologia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

FANTINELI, Edmar Roberto et al. Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3989-4000, 2020.

FERREIRA, M. J. et al. Self-determined motivation and psychological well-being in adolescents: the mediating role of basic psychological needs satisfaction. **Psychology: Reflection and Criticism**, v. 33, n. 1, p. 1-11, 2020.

FERMINO, Rogério César et al. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil. **Revista de saúde pública**, v. 44, n. 6, p. 986-995, 2010.

FIRTH, Joseph et al. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? **.Bmj**, v. 369, 2020.

FULLMER, Matthew O. et al. Adolescent physical activity and motivational profiles while keeping a physical activity record. **Journal of Teaching in Physical Education**, v. 37, n. 1, p. 1-11, 2018.

FURTADO, Amanda Regis et al. Fatores associados aos níveis de atividade física em adolescentes. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 32, p. e20220244, 2023.

FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 345-349, 2014.

GOMES, A. C. et al. Socioeconomic status, social support, oral health beliefs, psychosocial factors, health behaviours and health-related quality of life in adolescents. **Quality of Life Research**, v. 29, n. 1, p. 141–151, 2020.

GONÇALVES, Helen et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USf**, v. 15, p. 125-134, 2010.

GUAY, Frédéric. Applying self-determination theory to education: Regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. **Canadian Journal of School Psychology**, v. 37, n. 1, p. 75-92, 2022.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. suppl 2, p. 3035-3042, 2010.

HU, Donglin et al. Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: a systematic review from the social ecological model perspective. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 6, p. 3147, 2021.

ITO, Takamichi; UMEMOTO, Takatoyo. Examining the causal relationships between interpersonal motivation, engagement, and academic performance among university students. **PloS one**, v. 17, n. 9, p. e0274229, 2022.

JUST, Ana Paula; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Emotional and behavioral problems in adolescence: the role of stress. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 35, n. 89, p. 350-370, 2015.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 4, p. 107-109, 1998.

LIU, Rain W. et al. Culture and Social Norms: Development and Application of a Model for Culturally Contextualized Communication Measurement (MC3M). **Frontiers in Communication**, v. 6, p. 770513, 2022.

LOCATELLI, Adriana Cristine Dias; BZUNECK, José Aloyseo; GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini. A motivação de adolescentes em relação com a perspectiva de tempo futuro. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, p. 268-276, 2007.

LONSDALE, C. et al. Motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of evidence from studies framed by self-determination theory. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 16, p. e80, 2013.

LOURENÇO, Abílio Afonso; DE PAIVA, Maria Olímpia Almeida. A motivação escolar e o processo de aprendizagem. **Ciências & cognição**, v. 15, n. 2, 2010.

KAUR, Vipandeep; SAINI, Shaloo; GREWAL, Kuldeep Kaur. FACTORS AFFECTING ACADEMIC MOTIVATION OF ADOLESCENTS. **International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)**, v. 9, p. 2271- 2274, jan. 2021.

KELSO, Anne et al. Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 51, p. 101770, 2020.

KIYANI, Tayyaba et al. Individual, interpersonal, and organizational factors affecting physical activity of school adolescents in Pakistan. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 13, p. 7011, 2021.

MARKLAND D, TOBIN V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. **J Sport Exerc Psychol**. 26(2):191-6; 2004.

MATIAS, Thiago Sousa et al. Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. **Revista da educação física/UEM**, v. 25, p. 211-222, 2014.

MATIAS, Thiago Sousa; ANDRADE, Alexandre; MANFRIN, Julia Moraes. Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-8, 2019.

MAZER, Angela K.; MACEDO, Brisa Burgos D.; JURUENA, Mário Francisco. Transtornos da personalidade. **Medicina**, v. 50, n. 1, p. 85-97, 2017.

MORAES, Raquel et al. Socialização parental e valores: um estudo com adolescentes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, p. 167-177, 2007.

NASCIMENTO, Carolina Campos et al. Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme do et al. The social construction of body as the pursuit of the ideal of beauty has influenced health concepts in contemporary Brazilian society. **Mudanças**, v. 27, n. 1, p. 53-61, 2019.

NAHAS, MARKUS V.; SILVA, K. S.; GARCIA, LMT. Atividade física na infância e adolescência. **Manual de atividades físicas para prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Elsevier, v. 1, p. 145-161, 2012.

NAVARRO, Jéssica et al. Motivação do adolescente para o exercício físico: o papel do sexo, idade, prazer e ansiedade. **Relatórios psicológicos**, v. 124, n. 3, pág. 1049-1069, 2021.

NOGG, Kelsey A. et al. Motivation for physical activity among US Adolescents: a self-determination theory perspective. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 55, n. 2, p. 133-143, 2021.

NGUYEN, Thuy-vy T.; WERNER, Kaitlyn M.; SOENENS, Bart. Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college. **Motivation and Emotion**, v. 43, p. 571-591, 2019.

Organização Mundial da Saúde. **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável**. 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2023.

ONIS, Mercedes de et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. **Bulletin of the World Health Organization**, v. 85, n. 9, p. 660-667, 2007.

PALMEIRA, A. L., et al. **Análise fatorial confirmatória do questionário de regulação comportamental no exercício – Versão em Português**. 2007.

PANSERA, Simone Maria et al. Motivação intrínseca e extrínseca: diferenças no sexo e na idade. **Psicologia escolar e educacional**, v. 20, p. 313-320, 2016.

PASA, Pablo. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**, v. 16, n. 1, 2017.

PASCOE, Michaela et al. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. **BMJ open sport & exercise medicine**, v. 6, n. 1, p. e000677, 2020.

PEIXOTO, Evandro Morais. Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021.

PEPINO, Serena. **Nutrition, education and awareness raising for the right to adequate food**. FAO, 2014.

PEIXOTO, Evandro Morais. Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 20, n. 1, p. 52-60, 2021.

PIOLA, Thiago Silva et al. Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2803-2812, 2020.

POLO, Maria Clara Elias et al. Antecedentes motivacionais para a prática de atividade física na atenção primária à saúde. **Movimento**, v. 26, 2021.

POLONIA, Ana da Costa; DESSEN, Maria Auxiliadora. Em busca de uma compreensão das relações entre família escola. **Psicologia escolar e educacional**, v. 9, p. 303-312, 2005.

PORTO, Renata Sol Magalhães et al. A motivação para aprender na adolescência e o ensino remoto emergencial. **Audiology-Communication Research**, v. 28, p. e2733, 2023.

PORTO, Rebeca Cruz; GONÇALVES, Marina Pereira. Motivação e envolvimento acadêmico: um estudo com estudantes universitários. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, p. 515-522, 2017.

PRUDENCIO, Layane Emília Costa Martins et al. A utilização da Teoria da Autodeterminação no Brasil: um mapeamento sistemático da literatura. **Psicologia Revista**, v. 29, n. 2, p. 422-447, 2020.

REEVE, Johnmarshall; DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Self-determination theory: A dialectical framework for understanding socio-cultural influences on student motivation. **Big theories revisited**, v. 4, p. 31-60, 2004.

RODRIGUES, Giovanna Oliveira. Motivação para a prática de atividade física: uma revisão de literatura. 2022.

ROSSI, Tainá et al. Autoeficácia geral percebida e motivação para aprender em adolescentes do Ensino Médio. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 23, n. 1, p. 264-271, 2020.

RUFINI, Sueli Édi; BZUNECK, José Aloyseo; OLIVEIRA, Katya Luciane de. A qualidade da motivação em estudantes do ensino fundamental. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 22, p. 53-62, 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p.68-78, 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. **Contemporary educational psychology**, v. 61, p. 101860, 2020.

SABATÉ, Eduardo (Ed.). **Adherence to long-term therapies: evidence for action**. World Health Organization, 2003.

SANCHIS-SANCHIS, Alejandro et al. Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 946, 2020.

SAWYER, S. M. et al. The age of adolescence...and young adulthood – Authors' reply. **The Lancet Child and Adolescent Health**, v. 2, n. 4, p. e7, 2018.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de saúde pública**, v. 24, p. 721-736, 2008.

SILVA, Ana Carolina Feldenheimer da; JAIME, Patrícia Constante. Promoção da alimentação adequada e saudável na atenção básica: avanços e desafios. **Alimentação e Nutrição na Atenção Básica: reflexões cotidianas e contribuições para práticas do cuidado**, 2021.

SILVA, Djardison Duarte. **Relação entre as regulações motivacionais com níveis de atividade física espontânea e comportamento sedentário: um estudo transversal**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2021.

SILVA, Flávia Gonçalves da. Subjectivity, individuality, personality and identity: conceptions from cultural-historical psychology. **Psicologia da Educação**, n. 28, p. 169-195, 2009.

SILVA, Rodrigo Batalha et al. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

SULLIVAN, M. K; DEAN G.A; MIR A. R. **Tamanho da amostra para uma proporção ou um estudo descritivo: Cálculo amostral**. Openepi. Universidade Emory, 2021. Disponível em: <http://www.openepi.com/SampleSize/SSPropor.htm>. Acesso em: 14 jun. 2022.

SCALVEDI, Maria Luisa et al. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake: an assessment among a sample of Italian adults. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, p. 714493, 2021.

SHAO, Tianyi; ZHOU, Xiaogang. Correlatos dos hábitos de atividade física em adolescentes: uma revisão sistemática. **Fronteiras na fisiologia**, v. 14, p. 654, 2023.

SHRESTHA, Rachana Manandhar et al. School health and nutrition program implementation, impact, and challenges in schools of Nepal: stakeholders' perceptions. **Tropical Medicine and Health**, v. 47, n. 1, p. 1-11, 2019.

STEWART, A., et al. **Padrões Internacionais para Avaliação Antropométrica**. ISAK, 2011.

STOLK, Jonathan D.; GROSS, Michael D.; ZASTAVKER, Yevgeniya V. Motivation, pedagogy, and gender: Examining the multifaceted and dynamic situational responses of women and men in college STEM courses. **International Journal of STEM Education**, v. 8, n. 1, p. 35, 2021.

SYMONDS, Jennifer et al. The development of motivation and amotivation to study and work across age-graded transitions in adolescence and young adulthood. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 48, p. 1131-1145, 2019.

TABILE, Ariete Fröhlich; JACOMETO, Marisa Claudia Durante. Factors influencing the learning process: a case study. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 103, p. 75-86, 2017.

VALLERAND, Robert J.; ROUSSEAU, François L. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Handbook of sport psychology**, v. 2, n. 1, p. 389-416, 2001.

VASCONCELLOS, Diego et al. Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. **Journal of educational psychology**, v. 112, n. 7, p. 1444, 2020.

VICTO, Eduardo Rossato de; SOLÉ, Dirceu; FERRARI, Gerson. Systematic review of the community environment for physical activity in young people-an update to the Report Card Brazil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 23, p. e83464, 2021.

WEINER, Bernard. The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. **Educational psychologist**, v. 45, n. 1, p. 28-36, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Promoting adolescent well-being**. Acesso em: em 08 de dezembro de 2023, disponível em: <https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being>. 2023.

7 CONCLUSÃO GERAL

Os resultados desta dissertação oferecem informações valiosas para o desenvolvimento de estratégias direcionadas à redução da evasão de adolescentes na prática regular de atividades físicas (PRAF). Estratégias personalizadas, alinhadas com características individuais como sexo, faixa etária e estado nutricional (EN), podem aumentar sua eficácia. O estudo revelou que a maioria dos adolescentes é suficientemente ativa e prefere praticar Atividades Físicas (AF's) em ambientes fechados, indicando a necessidade de mais espaços, que presem pela segurança dos participantes e que sejam adequados para essas práticas. Isso sublinha a importância de considerar ambientes fechados como clubes, ginásios, entre outros ao desenvolver programas para a PRAF.

Além disso, o estudo enfatizou que dimensões como prazer (PR), saúde (SA) e estética (ES) são as mais influentes na decisão dos adolescentes em participar da PRAF. As dimensões de competitividade (CO) e sociabilidade (SO) mostraram variações significativas entre as características individuais dos adolescentes. Integrar as dimensões de prazer, saúde e estética em mensagens e programas de incentivo à PRAF é essencial para maximizar o engajamento dos adolescentes. Oferecer feedback contínuo sobre o progresso e os benefícios alcançados também se demonstra eficaz para manter a motivação dos praticantes.

Para promover a saúde e o bem-estar dos adolescentes através da PRAF, é essencial adotar abordagens diversificadas e adaptativas. Isso inclui a implementação de programas educacionais sobre a AF regular, suas intensidades, benefícios e adequabilidade individual. Além disso, projetos em escolas públicas e privadas podem ser desenvolvidos para aumentar a conscientização sobre os benefícios da AF regular para o EN, especialmente entre adolescentes com necessidades específicas. Incentivar a PRAF com uma educação personalizada que abranja desde esportes competitivos até atividades recreativas é fundamental. Considerando que a quantidade de AF regular varia entre os sexos, disponibilizar e incentivar múltiplas atividades pode auxiliar na maior adesão a PRAF. Além disso, é importante garantir o acesso a espaços públicos adequados e acessíveis, especialmente para aqueles que enfrentam desafios relacionados ao EN. Esses espaços devem incluir áreas para alimentação saudável, educação nutricional, acessibilidade e apoio social atendendo às necessidades de adolescentes com diferentes EN.

O envolvimento ativo dos pais desempenha um papel fundamental na criação de um ambiente de apoio para os adolescentes. Estratégias que desafiam estereótipos de gênero e promovem competições saudáveis são essenciais para motivar tanto rapazes quanto moças. Para

as moças, estratégias que fomentem a socialização a partir da participação em AF regulares em grupo são particularmente relevantes, enquanto para os rapazes, abordagens que envolvam competição e superação são mais eficazes.

As estratégias para promover a PRAF entre adolescentes devem ser multifacetadas e personalizadas, levando em conta diversas dimensões motivacionais, grupos etários, sexo e EN. Incentivar uma variedade de AF's, encorajar o acesso dos adolescentes a espaços públicos e envolvê-los ativamente em seu processo individual são passos essenciais para garantir uma adesão sustentável. Além disso, a implementação de sistemas de monitoramento e avaliação é fundamental para ajustar estratégias e medir o impacto das intervenções de forma adaptativa. Essas abordagens devem ser flexíveis para se ajustarem às necessidades individuais e contextos locais, assegurando uma promoção eficaz e sustentável da AF entre os adolescentes.

Com base nas correlações entre as regulações do comportamento motivado dos adolescentes, podemos derivar várias implicações práticas e estratégias de incentivo para a PRAF. Inicialmente, é importante reconhecer que a amotivação está negativamente associada com todas as formas de motivação intrínseca e identificada. Isso sugere que adolescentes desmotivados podem carecer de uma conexão significativa com os benefícios pessoais ou identitários da AF. Portanto, as intervenções devem focar em aumentar a autoestima e a autoeficácia dos adolescentes, destacando os benefícios físicos, sociais e emocionais da prática regular de exercícios.

Para as moças, onde há uma ligação positiva entre a regulação identificada e a intrínseca, é importante enfatizar AF que promovam um senso de identidade pessoal e satisfação interna. Programas que ofereçam uma variedade de opções de exercício e permitam a escolha baseada em interesses pessoais e habilidades, além de criar um ambiente de apoio e camaradagem, podem fortalecer a motivação intrínseca.

Já para os rapazes, onde há uma correlação moderada entre regulação introjetada e identificada, o foco deve estar em atividades que incentivem um senso de responsabilidade pessoal e identificação com os valores da prática física. Isso pode incluir desafios e competições que estimulem o senso de conquista pessoal e pertencimento ao grupo. Estratégias que valorizem a superação de desafios físicos também podem ser particularmente motivadoras para esse grupo.

Dividindo por grupos de idade e sexo, os adolescentes mais jovens (menores de 17 anos) apresentaram correlações negativas moderadas entre a amotivação e as regulações introjetada, identificada e intrínseca. Para esse grupo, é essencial focar em estratégias que estimulem a descoberta de interesses pessoais e a autoeficácia por meio de uma variedade de AF. Já os

adolescentes mais velhos (17 anos ou mais) apresentaram uma correlação positiva e fraca entre a amotivação e a regulação externa, sugerindo que fatores externos podem influenciar positivamente sua motivação para a PRAF. Programas que ofereçam desafios e competições, destacando os benefícios tangíveis e sociais da AF, podem ser eficazes para esse grupo.

Em ambos os grupos etários, as correlações entre as regulações introjetada e identificada foram moderadamente positivas, indicando que promover um senso de responsabilidade pessoal e valorização das AF como parte da identidade pessoal pode fortalecer a motivação intrínseca. Além disso, a forte correlação entre a regulação identificada e a regulação intrínseca sugere que ajudar os adolescentes a reconhecerem os benefícios pessoais e intrínsecos da AF é fundamental para aumentar sua motivação autodeterminada.

No que diz respeito ao sexo, as moças mais jovens mostraram correlações negativas significativas entre a amotivação e as regulações introjetada, identificada e intrínseca, além de correlações positivas moderadas entre a regulação introjetada e identificada. Isso indica que para as jovens, é importante criar um ambiente de apoio e oferecer oportunidades para que elas se envolvam em AF que promovam tanto a responsabilidade pessoal quanto a identificação com os benefícios para a saúde e o bem-estar.

Para as moças mais velhas, a correlação positiva fraca entre a amotivação e a regulação externa sugere que fatores externos ainda podem desempenhar um papel na motivação inicial para a prática de AF. Além disso, as correlações moderadas entre a regulação introjetada e identificada indicam que estratégias que promovam um senso de identidade pessoal e responsabilidade podem ser particularmente eficazes.

Para adolescentes com BP, é importante fomentar a identificação positiva com a AF. Para os adolescentes ET, onde a amotivação correlacionou-se negativamente com várias regulações, estratégias que promovam um ambiente de suporte e valorização das AF podem ser eficazes. Fortalecer a autonomia e a motivação intrínseca é fundamental. Para os adolescentes com EP, valorizar a identificação com a AF e reduzir a amotivação são estratégias relevantes. Essas abordagens devem considerar as necessidades específicas de cada grupo, visando fortalecer a autonomia e o engajamento positivo com a AF ao longo do tempo.

Em resumo, as estratégias de incentivo à prática regular de atividades físicas devem ser adaptadas às especificidades motivacionais e às diferenças de idade, sexo e estado nutricional entre os adolescentes. Isso garantirá intervenções eficazes na promoção de uma motivação autodeterminada e sustentável para a AF, contribuindo assim para a melhoria da saúde e bem-estar geral dos adolescentes. Este estudo representa um passo significativo para a promoção da

saúde e bem-estar dos adolescentes, inspirando futuras ações e políticas públicas nesta área fundamental.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) participante, sob sua responsabilidade, está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “Aspectos motivacionais da prática e não prática regular de atividade física em adolescentes de Viçosa-MG” Nesta pesquisa pretendemos verificar os aspectos motivacionais à prática e não prática regular de AF de adolescentes de Viçosa-MG e relacionar com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas. O motivo que nos leva a estudar esse tema é baseado na necessidade de compreender como os aspectos motivacionais atuam em comportamentos do cotidiano (atividade física e comportamento sedentário) associados diretamente com o estado nutricional e informações sociodemográficas dos adolescentes. O mapeamento dessas informações se revela importante para a fundamentação de políticas públicas voltadas à saúde do público-alvo em questão. Para além disso, o estudo busca investigar também os motivos de não prática regular de atividades físicas dos adolescentes e o perfil motivacional destes. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: a) questionário para caracterização dos voluntários (dividido em dados pessoais gerais e informações sobre os motivos de não prática de atividades físicas regulares dos adolescentes); questionário de comportamentos gerais; b) avaliação antropométrica através da mensuração da estatura, e massa corporal; c) avaliação de indicador de saúde através do índice de massa corporal (IMC); d) avaliação dos aspectos motivacionais dos adolescentes. A aplicação de todos os questionários possui duração média de 40 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa são: 1) Possibilidade de exposição à COVID-19 durante as coletas presenciais. Deve-se destacar que ocorrerão apenas dois encontros presenciais curtos (de 10 a 40 minutos) para obtenção de informações; 2) possibilidade de constrangimento ao responder os instrumentos de coleta de dados; 3) medo de não saber como responder ou de ser identificado; 4) estresse; 5) quebra de sigilo; 6) cansaço ou vergonha de responder os questionários; 7) quebra de anonimato do pesquisado. É importante salientar que alguns riscos apresentados são inerentes a toda pesquisa envolvendo participação de seres humanos e que a equipe de coleta contará com treinamento minucioso para cercar e minimizar todos os possíveis riscos do estudo. Quanto ao possível risco de exposição à COVID-19, a maior parte dos instrumentos dessa pesquisa podem ser aplicados de maneira virtual, sem contato físico entre os pesquisadores e os avaliados. Somente o item “b”, descritos acima, demanda contato direto entre o adolescente e avaliador, sendo adotado para isso, os seguintes cuidados: uso de luvas, jaleco, máscara e álcool em gel, além dos instrumentos de pesquisa já higienizados com álcool 70%. A avaliação será em um curto espaço de tempo (em até 40 minutos) e no ambiente mais ventilado possível, estando apenas o avaliador, o adolescente e caso necessário, um responsável pelo voluntário. Ao início de cada coleta, materiais descartáveis serão substituídos por novos. Caso qualquer pessoa envolvida na pesquisa (seja voluntário ou pesquisador) apresente sintomas da COVID-19, haverá afastamento imediato dessa fase presencial pelo período de dez dias, como forma de precaução. Em qualquer situação, caso ocorra algum efeito indesejado, como problemas de saúde, desconforto, tontura, ou outros, será garantida assistência e acompanhamento profissional médico aos participantes do estudo. A pesquisa contribuirá, de forma direta, para o sujeito da pesquisa, tendo em vista que você poderá ter acesso gratuito a informações sobre os componentes do seu aspecto físico e psicológico.

Para participar deste estudo, o voluntário sob sua responsabilidade, não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado o direito à indenização. O participante tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou o(a) Sr.(a) de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação dele(a) é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição e do participante quando finalizada. O(A) participante não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados sem a sua permissão.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Departamento de Educação Física localizado na Universidade Federal de Viçosa e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a identidade do participante com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu _____, contato _____, responsável pelo participante, _____ autorizo sua participação e declaro que fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “Aspectos motivacionais da prática e não prática regular de atividade física em adolescentes de Viçosa-MG” de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão se assim o desejar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Pesquisador responsável:

Fernanda Karina dos Santos

Endereço: Av. PH Rolfs, s/n, Campus Universitário, Viçosa – MG

Departamento de Educação Física - UFV

Tel: (31) 3899-2249 - Email: fernanda.santos@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, piso inferior. Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário Cep:

36590-000 Viçosa/MG - Telefone: (31) 3899-2492

Email: cep@ufv.br. Mais informações: www.cep.ufv.br

Viçosa, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do Responsável Legal pelo Participante

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE B - Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE +18)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. (a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “Aspectos motivacionais da prática e não prática regular de atividade física em adolescentes de Viçosa- MG”. Nesta pesquisa pretendemos verificar os aspectos motivacionais à prática e não prática regular de AF de adolescentes de Viçosa-MG e relacionar com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas. O motivo que nos leva a estudar esse tema é baseado na necessidade de compreender como os aspectos motivacionais atuam em comportamentos do cotidiano (atividade física e comportamento sedentário) associados diretamente com o estado nutricional e informações sociodemográficas dos adolescentes. O mapeamento dessas informações se revela importante para a fundamentação de políticas públicas voltadas à saúde do público-alvo em questão. Para além disso, o estudo busca investigar também os motivos de não prática regular de atividades físicas dos adolescentes e o perfil motivacional destes. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: a) questionário para caracterização dos voluntários (dividido em dados pessoais gerais e informações sobre os motivos de não prática de atividades físicas regulares dos adolescentes); questionário de comportamentos gerais; b) avaliação antropométrica através da mensuração da estatura, e massa corporal; c) avaliação de indicador de saúde através do índice de massa corporal (IMC); d) avaliação dos aspectos motivacionais dos adolescentes. A aplicação de todos os questionários possui duração média de 40 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa são: 1) Possibilidade de exposição à COVID-19 durante as coletas presenciais. Deve-se destacar que ocorrerão apenas dois encontros presenciais curtos (de 10 a 40 minutos) para obtenção de informações; 2) possibilidade de constrangimento ao responder os instrumentos de coleta de dados; 3) medo de não saber como responder ou de ser identificado; 4) estresse; 5) quebra de sigilo; 6) cansaço ou vergonha de responder os questionários; 7) quebra de anonimato do pesquisado. É importante salientar que alguns riscos apresentados são inerentes a toda pesquisa envolvendo participação de seres humanos e que a equipe de coleta contará com treinamento minucioso para cercar e minimizar todos os possíveis riscos do estudo. Quanto ao possível risco de exposição à COVID-19, a maior parte dos instrumentos dessa pesquisa podem ser aplicados de maneira virtual, sem contato físico entre os pesquisadores e os avaliados. Somente o item “b”, descritos acima, demanda contato direto entre o adolescente e avaliador, sendo adotado para isso, os seguintes cuidados: uso de luvas, jaleco, máscara e álcool em gel, além dos instrumentos de pesquisa já higienizados com álcool 70%. A avaliação será em um curto espaço de tempo (em até 40 minutos) e no ambiente mais ventilado possível, estando apenas o avaliador, o adolescente e caso necessário, um responsável pelo voluntário. Ao início de cada coleta, materiais descartáveis serão substituídos por novos. Caso qualquer pessoa envolvida na pesquisa (seja voluntário ou pesquisador) apresente sintomas da COVID- 19, haverá afastamento imediato dessa fase presencial pelo período de dez dias, como forma de precaução. Em qualquer situação, caso ocorra algum efeito indesejado, como problemas de saúde, desconforto, tontura, ou outros, será garantida assistência e acompanhamento profissional médico aos participantes do estudo. A pesquisa contribuirá, de forma direta, para o sujeito da pesquisa, tendo em vista que você poderá ter acesso gratuito a informações sobre os componentes do seu aspecto físico e psicológico.

Para participar deste estudo, o Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. O Sr. (a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. O Sr. (a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão. Este termo de consentimento livre e esclarecido encontra-se impresso em duas vias

originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Departamento de Educação Física localizado na Universidade Federal de Viçosa e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “Aspectos motivacionais da prática e não prática regular de atividade física em adolescentes de Viçosa- MG” de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Pesquisador responsável:

Fernanda Karina dos Santos

Endereço: Av. PH Rolfs, s/n, Campus Universitário, Viçosa – MG

Departamento de Educação Física - UFV

Tel: (31) 3899-2249 - Email: fernanda.santos@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, piso inferior. Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário Cep:

36590-000 Viçosa/MG

Telefone: (31)3899-2492

Email: cep@ufv.br. Mais informações: www.cep.ufv.br

Viçosa, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE C - Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “Aspectos motivacionais da prática e não prática regular de atividade física em adolescentes de Viçosa- MG”. Nesta pesquisa pretendemos verificar os aspectos motivacionais à prática e não prática regular de AF de adolescentes de Viçosa-MG e relacionar com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas. O motivo que nos leva a estudar esse tema é baseado na necessidade de compreender como os aspectos motivacionais atuam em comportamentos do cotidiano (atividade física e comportamento sedentário) associados diretamente com o estado nutricional e informações sociodemográficas dos adolescentes. O mapeamento dessas informações se revela importante para a fundamentação de políticas públicas voltadas à saúde do público-alvo em questão. Para além disso, o estudo busca investigar também os motivos de não prática regular de atividades físicas dos adolescentes e o perfil motivacional destes. Para esta pesquisa adotaremos os seguintes procedimentos: a) questionário para caracterização dos voluntários (dividido em dados pessoais gerais e informações sobre os motivos de não prática de atividades físicas regulares dos adolescentes); questionário de comportamentos gerais; b) avaliação antropométrica através da mensuração da estatura, e massa corporal; c) avaliação de indicador de saúde através do índice de massa corporal (IMC); d) avaliação dos aspectos motivacionais dos adolescentes. A aplicação de todos os questionários possui duração média de 40 minutos.

Os riscos envolvidos na pesquisa são: 1) Possibilidade de exposição à COVID-19 durante as coletas presenciais. Deve-se destacar que ocorrerão apenas dois encontros presenciais curtos (de 10 a 40 minutos) para obtenção de informações; 2) possibilidade de constrangimento ao responder os instrumentos de coleta de dados; 3) medo de não saber como responder ou de ser identificado; 4) estresse; 5) quebra de sigilo; 6) cansaço ou vergonha de responder os questionários; 7) quebra de anonimato do pesquisado. É importante salientar que alguns riscos apresentados são inerentes a toda pesquisa envolvendo participação de seres humanos e que a equipe de coleta contará com treinamento minucioso para cercar e minimizar todos os possíveis riscos do estudo. Quanto ao possível risco de exposição à COVID-19, a maior parte dos instrumentos dessa pesquisa podem ser aplicados de maneira virtual, sem contato físico entre os pesquisadores e os avaliados. Somente o item “b”, descritos acima, demanda contato direto entre o adolescente e avaliador, sendo adotado para isso, os seguintes cuidados: uso de luvas, jaleco, máscara e álcool em gel, além dos instrumentos de pesquisa já higienizados com álcool 70%. A avaliação será em um curto espaço de tempo (em até 40 minutos) e no ambiente mais ventilado possível, estando apenas o avaliador, o adolescente e caso necessário, um responsável pelo voluntário. Ao início de cada coleta, materiais descartáveis serão substituídos por novos. Caso qualquer pessoa envolvida na pesquisa (seja voluntário ou pesquisador) apresente sintomas da COVID- 19, haverá afastamento imediato dessa fase presencial pelo período de dez dias, como forma de precaução. Em qualquer situação, caso ocorra algum efeito indesejado, como problemas de saúde, desconforto, tontura, ou outros, será garantida assistência e acompanhamento profissional médico aos participantes do estudo. A pesquisa contribuirá, de forma direta, para o sujeito da pesquisa, tendo em vista que você poderá ter acesso gratuito a informações sobre os componentes do seu aspecto físico e psicológico.

Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, você tem assegurado o direito à indenização. Você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal. Este termo de

assentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, no Departamento de Educação Física localizado na Universidade Federal de Viçosa e a outra será fornecida ao Sr.(a).

Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, e depois desse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, contato fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “Aspectos motivacionais da prática e não prática regular de atividade física em adolescentes de Viçosa- MG” de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Pesquisador responsável:

Fernanda Karina dos Santos

Endereço: Av. PH Rolfs, s/n, Campus Universitário, Viçosa – MG

Departamento de Educação Física - UFV

Tel: (31) 3899-2249 - Email: fernanda.santos@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:
CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Universidade Federal de Viçosa
Edifício Arthur Bernardes, piso inferior. Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário Cep:
36590-000 Viçosa/MG
Telefone: (31)3899-2492
Email: cep@ufv.br. Mais informações: www.cep.ufv.br

Viçosa, _____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE D - Caracterização da Amostra

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Nome: _____ **Sexo:** Fem Masc
Idade: _____ **Data de nascimento:** _____
Escola: _____ Pública Particular
Série / ano: _____ **Deficiência:** Sim Não - Qual: _____

1. Prática regular de atividades físicas:

1.1. Pratica alguma atividade física? Sim Não

1.2. Se sim, qual(is)?

ATIVIDADE	LOCAL	DIAS	MESES	ANOS
(Ex: casa, rua, academia, clube, etc)				
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

1.3. Se não pratica atividade(s) física(s), qual(is) o(s) motivo(s) de não praticar? (**marque quantas questões desejar**)

• Enumere por ordem de prioridade o(s) principal(ais) motivo(s) de você **NÃO PRATICAR** atividade(s) física(s)

- | | | |
|---|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> Falta de companhia
<input type="checkbox"/> Preguiça
<input type="checkbox"/> Preferências por outras atividades
<input type="checkbox"/> Falta de motivação
<input type="checkbox"/> Não conheço lugares
<input type="checkbox"/> Financeiro | DATA: | <input type="checkbox"/> Em casa ninguém faz
<input type="checkbox"/> Amigos moram longe
<input type="checkbox"/> Falta de locais
<input type="checkbox"/> Não tem alguém pra levar
<input type="checkbox"/> Falta de tempo
<input type="checkbox"/> Outros: |
|---|--------------|---|

_____/_____/_____ **AVALIADOR:** _____

FICHA ANTROPOMÉTRICA

Escola: _____ Turma: _____ Data: ____ / ____ / ____

Nome: _____

ANTROPOMETRIA				
Variáveis	1° medida	2° medida	3° medida	Limite de tolerância
Estatura (cm)				0.5 cm
Peso (Kg)				0.5 Kg

Avaliador: -----

Nome: _____

ANTROPOMETRIA				
Variáveis	1° medida	2° medida	3° medida	Limite de tolerância
Estatura (cm)				0.5 cm
Peso (Kg)				0.5 Kg

Avaliador: -----

Nome: _____

ANTROPOMETRIA				
Variáveis	1° medida	2° medida	3° medida	Limite de tolerância
Estatura (cm)				0.5 cm
Peso (Kg)				0.5 Kg

Avaliador: -----

ANEXOS

ANEXO A - Documento de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa



DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ASPECTOS MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA E NÃO PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DE VIÇOSA-MG

Pesquisador: Fernanda Karina dos Santos

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 63667922.4.0000.5153

Instituição Proponente: Departamento de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.807.631

Apresentação do Projeto:

Verificar os aspectos motivacionais à prática e não prática regular de AF de adolescentes de Viçosa-MG e relacionar com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas.

A amostra será composta por adolescentes de 15 a 19 anos de idade, praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares do município de Viçosa-MG. Os adolescentes serão recrutados em locais como, escolas, clubes, escolinhas de esportes ou iniciação esportiva, academias e projetos escolares.



Objetivo da Pesquisa:

Verificar os aspectos motivacionais à prática e não prática regular de AF de adolescentes de Viçosa-MG e relacionar com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo

Recomendações:

Aprovação do projeto

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

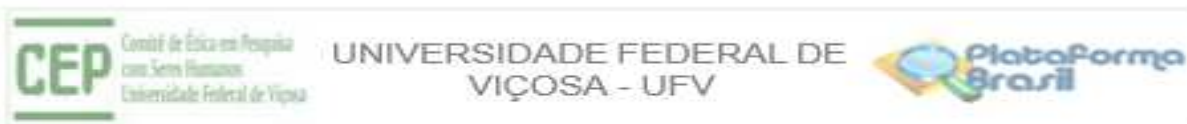
Aprovação do projeto Ao término da pesquisa é necessário apresentar, via notificação, o Relatório Final (modelo disponível no site www.cep.ufv.br). Após ser emitido o Parecer Consubstanciado de aprovação do Relatório Final, deve ser encaminhado, via notificação, o Comunicado de Término dos Estudos para encerramento de todo o protocolo na Plataforma Brasil.

Projeto aprovado autorizando o início da coleta de dados com os seres humanos a partir da data de emissão deste parecer.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_D O_P ROJETO_2019728.pdf	14/10/2022 18:55:51		Aceito
Outros	CARACTERIZACAO DA_AMOSTRA_ modificado_.pdf	14/10/2022 18:52:46	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Parecer Anterior	Carta_Resposta_1_.pdf	14/10/2022 18:50:43	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Outros	Comportamento_adolescente_IPAQ_ mo dificado.pdf	14/10/2022 18:49:54	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Outros	Projeto_detalhado_modificado.pdf	14/10/2022 18:48:26	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_2_modificado.pdf	14/10/2022 18:46:04	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE_modificado.pdf	14/10/2022 18:39:59	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE_modificado.pdf	14/10/2022 18:39:33	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito

Justificativa de Ausência	TCLE_modificado.pdf	14/10/2022 18:39:33	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Cronograma	Cronograma_Detalhado.pdf	22/09/2022 14:48:56	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_ LIVR E_E_ESCLARECIDO_maior_de_dez oito _.pdf	19/09/2022 23:27:22	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_ LIVR E_E_ESCLARECIDO_.pdf	19/09/2022 23:27:06	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_ASSENTIMENTO_.pdf	19/09/2022 23:26:49	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Outros	Quest_Dados_demograficos.pdf	19/09/2022	GLEISON SILVA	Aceito



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

		23:26:12	MORAIS	
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_.pdf	19/09/2022 23:25:24	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Folha de Rosto	folha_De_Rosto.pdf	19/09/2022 18:02:21	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_COMPAC.pdf	19/09/2022 15:24:27	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Outros	Inventario_de_Motivacao_a_Pratica_ Re gular_de_Atividade_Fisica_IMPRAF _CI NQUENTA E QUATRO.pdf	19/09/2022 15:22:15	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_BREQ_DOIS.pdf	19/09/2022 15:21:13	GLEISON SILVA MORAIS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VICOSA, 12 de Dezembro de 2022

Assinado por:

**Guilherme de Azambuja Pussieldi
(Coordenador(a))**

Endereço: Universidade Federal de Viçosa, Avenida PH Rolfs s/n, Edifício Arthur Bernardes
 Bairro: Campus Universitário CEP: 36.570-977
 UF: MG Município: VICOSA
 Telefone: (31)3612-2316 E-mail: cep@ufv.br

ANEXO B - Questionário Internacional de Atividade Física

(IPAQ-Versão curta)



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA -
VERSÃO CURTA

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal

atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por **por pelo menos 10 minutos contínuos** em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por **por pelo menos 10 minutos contínuos** quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por **por pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por **por pelo menos 10 minutos contínuos**, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por **por pelo menos 10 minutos contínuos**, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou

cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas
minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

horas: _____ minutos: _____

ANEXO C - Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esportivas –
IMPRAF-54

Nome: _____
Escola: _____ Série/ano: _____
Idade: _____

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda, na Folha de Respostas, as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|---|--|
| <p>1</p> <p>1. () diminuir a irritação.</p> <p>2. () adquirir saúde.</p> <p>3. () encontrar amigos.</p> <p>4. () ser campeão no esporte.</p> <p>5. () ficar com o corpo bonito.</p> <p>6. () atingir meus ideais.</p> <p>3</p> <p>13. () ficar mais tranquilo.</p> <p>14. () manter a saúde.</p> <p>15. () reunir meus amigos.</p> <p>16. () ganhar prêmios.</p> <p>17. () ter um corpo definido.</p> <p>18. () realizar-me.</p> <p>5</p> <p>25. () diminuir a angústia pessoal.</p> <p>26. () viver mais.</p> <p>27. () fazer novos amigos.</p> <p>28. () ganhar dos adversários.</p> <p>29. () sentir-me bonito.</p> <p>30. () atingir meus objetivos.</p> <p>7</p> <p>37. () descansar.</p> <p>38. () não ficar doente.</p> <p>39. () brincar com meus amigos.</p> <p>40. () vencer competições.</p> <p>41. () manter-me em forma.</p> <p>42. () ter a sensação de bem estar.</p> <p>9</p> <p>49. () ter sensação de repouso.</p> <p>50. () viver mais.</p> <p>51. () reunir meus amigos.</p> <p>52. () ser o melhor no esporte.</p> <p>53. () ficar com o corpo definido.</p> <p>54. () realizar-me.</p> | <p>2</p> <p>7. () ter sensação de repouso.</p> <p>8. () melhorar a saúde.</p> <p>9. () estar com outras pessoas.</p> <p>10. () competir com os outros.</p> <p>11. () ficar com o corpo definido.</p> <p>12. () alcançar meus objetivos.</p> <p>4</p> <p>19. () diminuir a ansiedade.</p> <p>20. () ficar livre de doenças.</p> <p>21. () estar com os amigos.</p> <p>22. () ser o melhor no esporte.</p> <p>23. () manter o corpo em forma.</p> <p>24. () obter satisfação.</p> <p>6</p> <p>31. () ficar sossegado.</p> <p>32. () ter índices saudáveis de aptidão física.</p> <p>33. () conversar com outras pessoas.</p> <p>34. () concorrer com os outros.</p> <p>35. () tornar-me atraente.</p> <p>36. () meu próprio prazer.</p> <p>8</p> <p>43. () tirar o stress mental.</p> <p>44. () crescer com saúde.</p> <p>45. () fazer parte de um grupo de amigos.</p> <p>46. () ter retorno financeiro.</p> <p>47. () manter um bom aspecto físico.</p> <p>48. () me sentir bem.</p> |
|---|--|

ANEXO D - Questionário de Regulação do Comportamento para o exercício físico – BREQ-

2

Nome: _____
 Escola: _____ Turma: _____
 Avaliador: _____

Questionário de Regulação do Comportamento no Exercício Físico – BREQ-2

Estamos interessados nas razões fundamentais das pessoas na decisão de se envolverem ou não envolverem no exercício físico. Usando a escala abaixo, por favor indique qual o nível mais verdadeiro para si. Relembramos que não há respostas certas ou erradas nem perguntas traiçoeiras. Queremos apenas saber como é que se sente em relação ao exercício.

PORQUE É QUE FAZ EXERCÍCIO?

Não é verdade Para mim	Algumas vezes é verdade para mim			Muitas vezes é verdade para mim
0	1	2	3	4

Circule o número que representa para você sua resposta

1. Faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer.....0 1 2 3 4
2. Sinto-me culpado/a quando não faço exercício.....0 1 2 3 4
3. Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício.....0 1 2 3 4
4. Faço exercício porque é divertido.....0 1 2 3 4
5. Não vejo porque é tenho de fazer exercício.....0 1 2 3 4
6. Participo no exercício porque os meus amigos/família dizem que devo fazer.....0 1 2 3 4
7. Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de exercício.....0 1 2 3 4
8. É importante para mim fazer exercício regularmente.....0 1 2 3 4
9. Não percebo porque é que tenho de fazer exercício.....0 1 2 3 4
10. Gosto das minhas sessões de exercício.....0 1 2 3 4
11. Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer.....0 1 2 3 4
12. Não percebo o objetivo de fazer exercício.....0 1 2 3 4
13. Sinto-me fracassado/a quando não faço exercício durante algum tempo.....0 1 2 3 4
14. Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente.....0 1 2 3 4
15. Acho o exercício uma atividade agradável.....0 1 2 3 4
16. Sinto-me pressionado/a pela minha família e amigos para fazer exercício.....0 1 2 3 4
17. Sinto-me ansioso/a se não fizer exercício regularmente.....0 1 2 3 4
18. Fico bem disposto e satisfeito por praticar exercício.....0 1 2 3 4
19. Penso que o exercício é uma perda de tempo.....0 1 2 3 4