



CESPU

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Instituto Universitário de Ciências da Saúde

Mestrado em Atividade Física e Saúde

Motivação e Prática de Atividade Física, no ambiente extraescolar, em Jovens

Autor: Renato José Carvalho Pereira Ramos

2016

Instituto Universitário de Ciências da Saúde
Mestrado em Atividade Física e Saúde
Renato Ramos
2016

Motivação e Prática de Atividade Física, no ambiente extraescolar, em Jovens

Dissertação apresentada no Instituto
Universitário de Ciências da Saúde
Para obtenção do grau de Mestre
Em Atividade Física e Saúde

Autor: Renato José Carvalho Pereira Ramos

Orientador: Professor Doutor José Alves

2016

Agradecimentos

A concretização desta dissertação é fruto de um trabalho moroso que envolveu diversas pessoas e instituições. Por isso, se algum mérito houver neste trabalho, quererei partilhá-lo com todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a sua realização. Desta forma, e sem obedecer a qualquer ordem de importância, quero manifestar o meu reconhecimento e gratidão:

- Ao Instituto Universitário de Ciências da Saúde, antigo Instituto Superior de Ciências da Saúde - Norte, pela oportunidade de aprendizagem num ensino de excelência;
- À Dr.^a Graça Guedes, Coordenadora da Licenciatura e Mestrado da área do Desporto, por todo o seu empenho e contribuição para um ensino de qualidade, nesta área que é a nossa paixão;
- Ao meu orientador Professor Doutor José Alves, pelos ensinamentos e sábia orientação, sem os quais seria impossível realizar esta dissertação;
- A todos os Professores que, ao longo de todo o meu percurso académico, me apoiaram e incentivaram, sempre com bastante paciência;
- À direção da Escola Básica e Secundária de Pinheiro por ter autorizado a realização e aplicação dos inquéritos deste estudo, bem como aos professores de Educação Física e aos alunos que se prontificaram a colaborar;
- Aos meus queridos pais e ao meu irmão Ricardo pela paciência, carinho, incentivo e exemplos de viver;
- À minha namorada Dalila, por todo apoio, incentivo, carinho, amor e paciência, sempre de forma incondicional;
- Aos meus amigos, que são como uma segunda família, por todos os momentos partilhados e por fazerem de mim uma melhor pessoa;
- Aos meus colegas de curso que, ao longo de todo o nosso percurso académico, sempre mostraram-se disponíveis para partilhar o seu conhecimento, companheirismo e amizade.

A todos, muito obrigado!

Resumo

Atualmente, e muito por causa dos avanços tecnológicos, o homem tem-se tornado cada vez mais um ser sedentário, diminuindo, portanto, o nível de atividade física (AF) regular. A prática da AF traz grandes benefícios para a saúde do ser humano a todos os níveis. Tendo como suporte várias evidências científicas, pode-se afirmar que a prática da AF tem uma contribuição importante para a prevenção de diversos fatores de risco e que por isso, indivíduos que são fisicamente mais ativos podem beneficiar de uma vida melhor e mais longa que indivíduos sedentários.

O objetivo deste estudo é conhecer e analisar o tipo de motivações para a prática de AF em ambiente extraescolar, à luz da teoria da autodeterminação de Deci e Ryan, assim como perceber a relação entre níveis motivacionais e os níveis de atividade física. A amostra consistiu em 163 indivíduos, alunos do 7º, 9º ou 11º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária de Pinheiro, Penafiel. 51 dos indivíduos são alunos do 7º ano, 42 do 9º ano e os restantes 70 do 11º ano. As idades dos alunos vão desde os 12 até aos 20 anos, com uma média por grupo de 12,94 14,84 e 16,71 anos respetivamente.

Para a obtenção da informação necessária à realização do estudo foi aplicado um questionário demográfico, o Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - Versão Portuguesa (Palmeira, et al., 2007) e ainda o IPAQ versão reduzida (Craig et al., 2003).

Foi possível verificar que os praticantes de AF, independentemente do sexo, idade, ano de escolaridade, possuíam valores superiores de motivação determinada comparando com os sedentários.

Dessa forma é possível concluir que existe uma relação positiva entre os níveis de motivação determinada e a quantidade de prática de AF.

Palavras-chave: Atividade Física, Sedentarismo, Motivação.

Abstract

Presently, and much on account of the technological advances, man has become more and more sedentary, thus decreasing the level of regular physical activity.

The practice of physical activity offers great benefit to human health at all levels. Based on scientific evidence, we can say that the practice of physical activity plays an important role in the prevention of several risk factors and, consequently, the individuals who are physically more active may benefit from a better and longer life than sedentary individuals.

The aim of this study was to get to know and analyse the type of motivation to the practice of physical education in extracurricular atmosphere, in the light of Deci and Ryan's self-determination theory (SDT), as well as understand the relationship between motivational levels and the levels of physical activity. The sample consisted of 163 individuals, students of the 7th, 9th and 11th years at Escola Básica e Secundária de Pinheiro, Penafiel. 51 of these students attend the 7th year, 42 attend the 9th year and the remaining 70 attend the 11th year. The ages of these students range between 12 and 20, with a group average of 12.94, 14.84 and 16.71 respectively.

To obtain the information we needed to carry out this study, we applied the demographic questionnaire Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire – Portuguese Version (Palmeira, et al. 2007) and the International Physical Education Questionnaires (IPAQ) shortened version (Craig et al., 2003).

The results indicated that people who are involved in physical activity, regardless of gender, age, year of schooling, possess higher levels of determined motivation when compared to those of sedentary people.

This way, one can conclude there is a positive relationship between the levels of determined motivation and the amount of practice of physical activity.

Keywords: physical activity, sedentarism, motivation

Résumé

Actuellement, et principalement en raison des progrès technologiques, l'homme est devenu de plus en plus sédentaire, diminuant ainsi le niveau d'activité physique (AP) régulière. La pratique de l'AP apporte de grands bénéfices pour la santé des êtres humains à tous les niveaux. Soutenu par diverses preuves scientifiques, on peut dire que la pratique de la AP a une importante contribution à la prévention de divers facteurs de risque et, par conséquent, les personnes qui sont physiquement plus actifs peuvent bénéficier d'une vie meilleure et plus longue que les individus sédentaires.

Le but de cette étude est de connaître et analyser le type de motivation pour pratiquer AP dans un environnement extra-scolaire, basée sur la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, et de percevoir la relation entre les niveaux de motivation et les niveaux d'activité physique. L'échantillon était composé de 163 personnes, étudiants de la 7^{ème}, 9^{ème} ou 11^{ème} année du Groupe des Écoles du Pinheiro, à Penafiel. 51 personnes sont des étudiants de la 7^{ème} année, 42 de la 9^{ème} année et le restants 70 de la 11^{ème} année. L'âge des élèves varie de 12 jusqu'à 20 ans, avec une moyenne par groupe de 12.94, 14.84 et 16.71 ans respectivement.

Pour obtenir les informations nécessaires pour réaliser l'étude, un questionnaire démographique a été utilisé, le Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - Version Portugaise (Palm, et al., 2007) et également la version IPAQ réduite (Craig et al., 2003).

Il a été constaté que les praticiens de l'AP, peu importe le sexe, l'âge et le grade, avaient des valeurs plus élevées de motivation déterminé par rapport à la sédentarité.

Ainsi, on peut conclure qu'il existe une relation positive entre les niveaux de motivation déterminé et le montant de la pratique de l'activité physique.

Mots-clés: activité physique, sédentarité, motivation.

Índice geral

Agradecimentos	IV
Resumo.....	VI
Abstract.....	VII
Résumé.....	VIII
Índice geral	IX
Índice de Tabelas	XI
Índice de Figuras	XIII
Índice de Anexos	XIV
1. Introdução	1
1.1 Enquadramento do estudo.....	1
1.2 Objetivo de estudo	3
1.3 Hipóteses	3
2. Revisão da Literatura.....	4
2.1. Atividade Física.....	4
2.1.1. Benefícios	4
2.1.2. Recomendações da OMS.....	6
2.1.3. Sedentarismo.....	8
2.2. Motivação.....	9
2.2.1. Motivação e Atividade Física	9
2.2.2. Teoria da Autodeterminação.....	10
2.2.3. Relação entre a AF e teoria da autodeterminação	13
3. Metodologia	15
3.1 Identificação das variáveis em estudo:	15
3.2 Caracterização da amostra:	15
3.3 Instrumentos de avaliação:	16
3.3.1 Questionário demográfico	16

3.3.2 IPAQ versão reduzida	16
3.3.3 BREQ-2	17
3.4 Procedimentos	17
4. Resultados	19
4.1. Prática de AF dos alunos	19
4.2. Ano de escolaridade	20
4.3. Idade	21
4.4 Treinos semanais.....	23
4.5. Tempo de treino semanal	25
4.6. Prática de AF dos pais	27
4.7. Nível de atividade.....	28
4.8. Sexo.....	29
4.9. Classificação IPAQ	30
4.10. Relações entre as diferentes variáveis	32
5. Discussão dos resultados	34
6. Conclusão	39
7. Bibliografia	41
8. Anexos	46
Questionário Demográfico	47
BREQ-2.....	48
IPAQ Reduzido	49
Classificação IPAQ	51
Póster do Pré Projeto de Dissertação	52
Proposta de Artigo	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da prática de AF.	19
Tabela 2 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do ano de escolaridade.	20
Tabela 3 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do ano de escolaridade.	21
Tabela 4 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da idade.	21
Tabela 5 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função da idade.	22
Tabela 6 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função dos treinos semanais.	23
Tabela 7 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função dos treinos semanais.	24
Tabela 8 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.	25
Tabela 9 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.	26
Tabela 10 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da prática de AF dos pais.	27
Tabela 11 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do nível de atividade.	28
Tabela 12 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do sexo.	29
Tabela 13 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da classificação do IPAQ.	30
Tabela 14 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.	31
Tabela 15 - Correlação entre variáveis, pela ordem: idade, prática de AF dos alunos, treinos semanais, tempo de treino, nível de atividade, prática de AF dos pais, ano de escolaridade, resultados do BREQ, classificação IPAQ e sexo...	32

Índice de Figuras

Figura 1 - Esquema geral da Teoria da Autodeterminação adaptado de Deci & Ryan (2000).....	12
--	----

Índice de Anexos

Anexo 1 - Questionário Demográfico	47
Anexo 2 - BREQ-2.....	48
Anexo 3 - IPAQ Reduzido	49
Anexo 4 - Classificação IPAQ	51
Anexo 5 - Póster do Pré Projeto de Dissertação	52
Anexo 6 - Proposta de Artigo	53

1. Introdução

1.1 Enquadramento do estudo

Atualmente, e muito por causa dos avanços tecnológicos, o homem tem-se tornado cada vez mais um ser sedentário, diminuindo, portanto, o nível de atividade física (AF) regular. É considerado AF "todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso" (Caspersen, Powell & Christenson, 1985, p. 16). Assim, tanto pode ser considerado como AF todo o tipo de exercício físico e desportos, como atividades de lazer ativo, trabalho ocupacional e ainda tarefas domésticas (Miragaya, 2006).

A prática da AF traz grandes benefícios para a saúde do ser humano a todos os níveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011), a prática de AF tanto reduz o risco de mortes prematuras, como doenças de coração, acidente vascular cerebral (AVC), cânceres da mama e cólon, e até diabetes tipo II. Para além disso, a AF previne ou reduz a osteoporose, ansiedade, stresse, depressão e hipertensão arterial, tendo também um grande contributo para o controlo de peso e bem-estar geral. Portanto, e tendo como suporte várias evidências científicas, pode-se afirmar que a prática da AF tem uma contribuição importante para a prevenção de diversos fatores de risco e que por isso, indivíduos que são fisicamente mais ativos podem beneficiar de uma vida melhor e mais longa que indivíduos sedentários. Para além do sedentarismo ser prejudicial à saúde, tanto quanto qualquer outra doença, a médio e longo prazo, o mesmo implica um custo econômico grande para a sociedade (CONFEEF, 2004).

A sensação de satisfação associada à prática de AF e exercício físico (EF) não se deve apenas a uma melhor condição física geral mas também à sensação de bem-estar e euforia. Essas sensações devem-se à secreção de endorfina e serotonina durante a realização de atividade e exercício físico (Ratey & Hagermann, 2008).

Atualmente, quando se discute sedentarismo é quase impossível não o associar ao conceito de tecnologia. Inicialmente a tecnologia foi criada com o objetivo de facilitar a sociedade em diversas tarefas, para economizar tempo,

etc. No entanto, o efeito bola de neve provocado pelos avanços tecnológicos tiveram um efeito nefasto à prática de atividade física, verificando-se atualmente que quanta mais tecnologia nos rodeia, menos tempo dedicamos para a promoção da nossa saúde, através de atividade física. Não só a tecnologia nos torna menos ativos, como também leva a consumir alimentos industrializados com efeitos negativos à nossa saúde. Toda esta tecnologia que rodeia a nossa sociedade influencia fortemente o comportamento dos nossos jovens tornando-os cada vez menos fisicamente ativos e com doenças cada vez mais precoces.

Para além disso, diversos estudos mostram que a participação em atividades físicas diminuí com o passar dos anos, à medida que o jovem cresce. Alguns dos fatores de risco que contribuem para esse sedentarismo são pais fisicamente inativos, utilização excessiva de aparelhos eletrónicos, escolas sem atividades desportivas e habitar em áreas urbanas. Pais fisicamente ativos e que contribuam para esse hábito ativo e saudável durante o crescimento dos jovens, irá permanecer nos mesmos (Osler et al., 2001).

Apesar do conhecimento dos benefícios da prática de AF (pelo menos alguns), grande fatia da população portuguesa continua fisicamente inativa. Algumas das principais razões dadas para justificar este sedentarismo são a falta de tempo, falta de interesse, ausência de oportunidade, mas principalmente a falta de motivação e não gostarem de realizar atividades de esforços vigorosos (Cecato & Luz, 2009). Segundo Schultz & Schultz (2002), motivação é um processo psicológico que ajuda a compreensão das diferentes escolhas e ações do indivíduo, sendo que a mesma é um fator determinante no modo como uma pessoa se comporta. A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci & Ryan (1985) tem sido utilizada em vários estudos nesta área, uma vez que tem representatividade no contexto da atividade física.

Nesse sentido, considera-se de bastante relevância efetuar estudos sobre a motivação, relativamente à prática de AF, com o objetivo de contribuir futuramente para a diminuição do sedentarismo da população portuguesa e torná-la mais saudável.

1.2 Objetivo de estudo

O objetivo deste estudo é conhecer e analisar o tipo de motivações para a prática de AF em ambiente extraescolar, à luz da teoria da autodeterminação de Deci e Ryan, assim como perceber a relação entre níveis motivacionais e os níveis de atividade física, em jovens do 7º, 9º e 11º ano de escolaridade, com idades aproximadas entre os 12 aos 18 anos.

1.3 Hipóteses

No decorrer dos objetivos acabados de referir, definimos as seguintes hipóteses:

- H1: A motivação dos praticantes de AF difere significativamente da motivação dos não praticantes de AF (sedentários);
- H2: A motivação difere significativamente entre os diferentes anos de escolaridade;
- H3 A motivação difere significativamente entre idades;
- H4: A motivação difere significativamente entre frequência de treinos semanais;
- H5: A motivação difere significativamente entre horas de AF praticada de forma extraescolar;
- H6: A motivação dos pais praticantes de AF difere significativamente da motivação dos pais não praticantes;
- H7: A motivação dos federados difere significativamente dos não federados;
- H8: A motivação difere significativamente entre sexo;
- H9: A motivação difere significativamente entre classificações do IPAQ.

2. Revisão da Literatura

2.1. Atividade Física

AF é definida por “todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso” (Caspersen, Powell & Christenson, 1985, p. 16). Lima (2002) apud Rosa (2006) definem AF de forma semelhante, destacando ainda as componentes cultural, comportamental e biopsicossocial, presentes em jogos, desportos, lutas, entre outros.

Segundo Caspersen (apud NAHAS, 2001) AF implica um esforço voluntário da musculatura esquelética e que resulta em gasto energético, ou seja, a atividade física caracteriza-se por ser uma atividade planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânica funcional.

2.1.1. Benefícios

Para além dos benefícios já mencionados pela OMS, também o American College of Sports Medicine (ACSM, 2012) confirmam que através da AF é possível reduzir o risco de problemas cardíacos, assim como de outras doenças crónicas, prevenir ou controlar níveis de pressão arterial elevados, aumentar níveis de HDL (conhecido como colesterol “bom”) e diminuir níveis de LDL (conhecido como colesterol “mau”) de forma a contribuir à normal fluidez sanguínea, e a ainda que a AF contribuí para prevenir diabetes tipo II, osteoporose e até alguns tipos de cancro.

A nível psicológico, segundo Cecato & Silva (2009), os praticantes de EF e AF afirmam que, após a realização das mesmas, sentem um bem-estar geral e euforia. Essas sensações devem-se à libertação de endorfina que ocorre durante a atividade/exercício. Para além disso, estas sensações poderão ser explicadas também pela libertação de serotonina, hormona que é considerada como a hormona do bem-estar. Com a AF ou EF aeróbicas, há uma estimulação do Sistema Nervoso Central (SNC) o que irá provocar uma maior libertação da

quantidade de endorfina libertada. Uma vez que estas hormonas entram na corrente sanguínea, as mesmas vão atuar na musculatura e irão provocar a tal sensação de bem-estar e de relaxamento.

Segundo Mello e Tufik (2004), os adolescentes que não são considerados sedentários e que, portanto, se encontram numa boa forma física, tem mais qualidade de sono, comparando com os sedentários. Assim, os sedentários, para além de terem menor qualidade de sono, estes sentem-se igualmente mais stressados. Isso pode ser explicado por o exercício físico provocar um aquecimento corporal e diminuição da latência de sono, o que se traduzirá numa melhor capacidade de iniciar o sono, ou seja, adormecer.

McAuley e Rudolph (1995) deram diversas hipóteses para explicar a associação entre a AF e o bem-estar psicossocial. Para esses autores, essas hipóteses são:

- Aumento do efeito analgésico das encefalinas e endorfinas aumentadas durante o exercício;
- Supressão do cortisol em resposta ao stress provocado pelo aumento da aptidão física, que se traduz numa melhora nas funções emocionais;
- Interação social provocadas pela AF;
- Melhora da autoeficácia;
- Distração provocada pela AF;
- Outros mecanismos fisiológicos como os efeitos termogénicos, das catecolaminas e o modelo cardíaco.

Segundo o mesmo autor ativa (Berger et al., 2002), existem também benefícios físicos fundamentados associados a uma vida ativa:

- Papel importante em alguns tipos de cancro;
- Prevenção à diabetes tipo II;
- Prevenção da hipertensão, assim como a diminuição da mesma caso já seja portadora da mesma;
- Redução do risco de ocorrência de doenças coronárias;
- Redução do risco de ocorrência de osteoporose;

- Contribuição positiva para a saúde muscular esquelética;
- Papel importante no controlo do excesso de peso e prevenção da obesidade.

Através de estudos científicos realizados e de uma abordagem epidemiológica mais precisa, ao longo dos anos foi possível confirmar que a inatividade física é um fator de risco para o desenvolvimento de vários problemas de saúde. Beauvoir (2004) apud Araújo (2008) afirmam mesmo que a prática de AF torna-se cada vez mais importante uma vez que esta é utilizada para retardamento de doenças crônicas degenerativas. Doenças estas que estão cada vez mais presentes na nossa sociedade.

2.1.2. Recomendações da OMS

As Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde, elaboradas pela OMS (2011), abordam três grupos de idades: 5-17 anos, 18-64 anos e maiores de 65 anos de idade. Estes grupos de idades foram selecionados tendo em consideração a natureza e disponibilidade das evidências científicas relevantes para a prevenção de doenças não transmissíveis.

- 5-17 Anos: Para as crianças e jovens, a atividade física inclui brincadeiras, jogos, desportos, transporte (caminhar, bicicleta, entre outros), tarefas domésticas, educação física, entre outros. As recomendações para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e muscular, saúde óssea, e bio marcadores de saúde cardiovascular e metabólicas são:
 - Crianças e jovens com idades entre os 5-17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos diários de AF com uma intensidade entre moderada a vigorosa;
 - Valores de AF superiores a 60 minutos fornecem benefícios adicionais de saúde;
 - A maior parte da AF deve ser aeróbica. Atividades de intensidade vigorosa devem ser incorporadas, incluindo atividades para fortalecer os músculos e ossos, pelo menos 3 vezes por semana.

- 18-64 Anos: Em adultos com idades entre 18-64, AF inclui AF de lazer, transporte (caminhar, bicicleta, entre outros), ocupacional (trabalho), tarefas domésticas, desportos, ou outras atividades planeadas. As recomendações a fim de melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, saúde óssea e reduzir o risco de doenças e depressão, são:
 - Adultos com idades entre os 18-64 anos devem fazer pelo menos 150 minutos semanais de AF de intensidade moderada ou fazer pelo menos 75 minutos semanais de AF aeróbica de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa;
 - Atividade aeróbica deve ser realizada em blocos de pelo menos 10 minutos de duração;
 - Para benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar a sua AF aeróbica de intensidade moderada para 300 minutos semanais ou 150 minutos semanais de AF de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa;
 - Atividades de fortalecimento muscular devem ser feitas envolvendo os grandes grupos musculares, pelo menos 2 vezes por semana.
- Maiores de 65 anos: Em adultos com idades superiores ou igual a 65 anos, AF inclui AF de lazer, transporte (caminhar, bicicleta), trabalho (se ainda trabalhar), tarefas domésticas, jogos, desportos, ou outras atividades planeadas. As recomendações a fim de melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, saúde óssea e funcional, reduzir o risco de doenças, depressão e declínio cognitivo, são:
 - Os adultos mais velhos devem fazer pelo menos 150 minutos semanais de AF de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos semanais de AF de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa;
 - Atividade aeróbia deve ser realizada em blocos de pelo menos 10 minutos de duração;
 - Para benefícios adicionais de saúde, os idosos devem aumentar a sua AF aeróbica de intensidade moderada para 300

minutos semanais ou 150 minutos semanais de AF de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa;

- Os adultos mais velhos com pouca mobilidade, devem realizar AF para melhorar o equilíbrio e evitar quedas, pelo menos 3 vezes por semana.

2.1.3. Sedentarismo

Sedentarismo é considerado neste momento como uma das maiores epidemias do século XX, assim como neste início do século XXI, afetando tanto, países desenvolvidos como países em desenvolvimento. De uma forma sintetizada, considera-se uma pessoa sedentária alguém sem prática de AF regular. De uma forma mais específica, alguém que promova um gasto energético inferior a 500 kcal/semana e que por isso não realiza AF no lazer e geralmente utiliza transportes em vez da marcha para se deslocar, é considerada sedentária.

Ser sedentário acarreta malefícios, que podem ser tão prejudiciais para a saúde como qualquer outro tipo de doença, uma vez que as suas consequências não são unicamente estéticas (pois este constitui um fator predisponente ao acúmulo de massa corporal total, assim como a obesidade abdominal), mas também por ser um fator de risco para doenças crónico-degenerativas, diabetes e obesidade. Para além disso, o sedentarismo pode trazer um custo económico elevado a médio e longo prazo, tanto a nível individual como social.

No entanto, segundo o Relatório do Eurobarómetro Especial da Comissão Europeia sobre Desporto e Atividade Física (2014), Portugal é o 3º país Europeu com maior taxa de sedentarismo, com 64% dos portugueses inquiridos a responder "nunca" à questão "com que frequência se exercita ou pratica desporto", estando apenas atrás da Bulgária com 78% e Malta com 75%. Foi também possível concluir neste estudo que, comparativamente com a média europeia (42%), Portugal possui uma taxa de sedentarismo bastante elevada.

Apesar disto, a maioria das pessoas não consegue sentir-se motivada a praticar algum tipo de exercício físico ou atividade física, ou seja, a serem indivíduos ativos.

2.2. Motivação

Segundo Bzuneck, “A motivação tem sido entendida ora como um fator psicológico, ou conjunto de fatores, ora como um processo. Existe um consenso generalizado entre os autores quanto à dinâmica desses fatores psicológicos ou do processo, em qualquer atividade humana. Eles levam a uma escolha, instigam, fazem iniciar um comportamento direcionado a um objetivo...” (Bzuneck, 2009, p. 9).

Para Schultz & Schultz (2002), motivação é um processo psicológico que ajuda a compreensão das diferentes escolhas e ações do indivíduo, sendo que a mesma é um fator determinante no modo como uma pessoa se comporta.

Bear, Connors e Paradiso (2006) definem motivação como uma força que coage um acontecimento que irá ocorrer. Estes autores consideram útil relacionar a probabilidade e direção de um determinado comportamento com o seu nível de motivação. No entanto estes autores afirmam que apesar de a motivação ser requerida para que um comportamento ocorra, essa motivação não serve de garantia para que esse mesmo comportamento ocorra de facto.

2.2.1. Motivação e Atividade Física

Atualmente com o elevado nível de sedentarismo e a diminuição da atividade física, torna-se de extrema importância compreender as razões que contribuem para as mesmas e quais os aspetos motivacionais que mais contribuem para iniciar ou permanecer numa atividade ou exercício físico.

No que diz respeito ao tempo de prática de atividade física, apenas se considera um indivíduo como praticante regular após um mínimo de 6 meses de duração (Dunn et al., 1999). Esse mínimo de tempo exigido para ser considerado praticante regular é explicado por existirem, segundo Mullan & Markland (1997), mudanças a nível motivacional do indivíduo. A teoria da integração orgânica, teoria esta que é uma sub teoria da teoria da autodeterminação de Deci & Ryan (1985, 2002), explica esse processo de internalização das regulações

motivacionais, afirmando que existem variações, com o decorrer do tempo de prática, no grau com que os praticantes internalizam o valor da atividade física (Wilson et al., 2003).

Estudos variados verificaram que a motivação intrínseca está associada às etapas de mudança de comportamento, a uma maior prática de atividade física (Wilson, Rodgers & Fraser, 2002), a uma melhor condição física e atitude positiva relativamente à atividade física (Wilson et al., 2003) e à intenção em permanecer nessa atividade regular (Wilson & Rodgers, 2004).

2.2.2. Teoria da Autodeterminação

Apesar de existirem diversas teorias que tentam compreender a funcionamento da motivação humana, neste trabalho irá ser dada relevância à Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 1985), uma vez que tem representatividade no contexto da atividade física e que tem sido utilizada em estudos anteriores nesta área (p.e. Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2006; Frederick & Ryan, 1993; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997; Cid, 2010; Moutão, 2011).

A Teoria da Autodeterminação relaciona o desenvolvimento e funcionamento da personalidade de um indivíduo com o contexto social em que está inserido, ou seja, analisa se as pessoas realizam os seus comportamentos com um maior nível de reflexão e se comprometem com esses comportamentos de uma forma voluntária.

Assim, inicialmente, a motivação foi classificada como sendo intrínseca ou extrínseca, sendo que a intrínseca é referente a uma ação realizada por prazer, e a extrínseca refere-se a uma ação realizada para atingir um determinado objetivo e/ou resultado.

No entanto, e com o passar do tempo, estes dois tipos de motivação foram estudados detalhadamente e, assim, estes dois conceitos foram-se alargando. Segundo Ryan e Deci (2000) a motivação intrínseca estabelece uma relação com a propensão humana e a assimilação, enquanto a motivação extrínseca relaciona-se com fatores externos.

Estes mesmos autores afirmam que a motivação intrínseca ocorre apenas em atividades onde os sujeitos tem interesse nessa mesma atividade, quer seja por ser desafiante, novidade ou por apresentar valor estético (intrinsecamente motivante).

No entanto, e apesar de a motivação intrínseca ser a mais forte tipo de motivação, a maior parte das atividades realizadas pelos sujeitos não são intrinsecamente motivantes, tendo sido então considerado por Deci & Ryan (2000) necessário estudar a motivação extrínseca. Estes autores descrevem a motivação extrínseca como das formas empobrecidas de motivação, agindo o sujeito de forma não autónoma, mas sim por intervenção/influência de algo ou alguém.

Deci & Ryan (1985, 2000) consideram que existem 3 tipos de necessidades psicológicas básicas. São elas as necessidades autónomas, competência e de relacionamento. Estas necessidades são diretamente influenciadas pelos dois tipos de motivação (intrínseca e extrínseca), assim como pela ausência de motivação (amotivação).

A motivação extrínseca assume 4 formas de regulação: externa, introjetada, identificada e integrada; sendo que essa regulação tem níveis de autodeterminação, no comportamento, diferenciadas.

A motivação intrínseca tem apenas um nível de regulação, sendo esta a regulação interna.

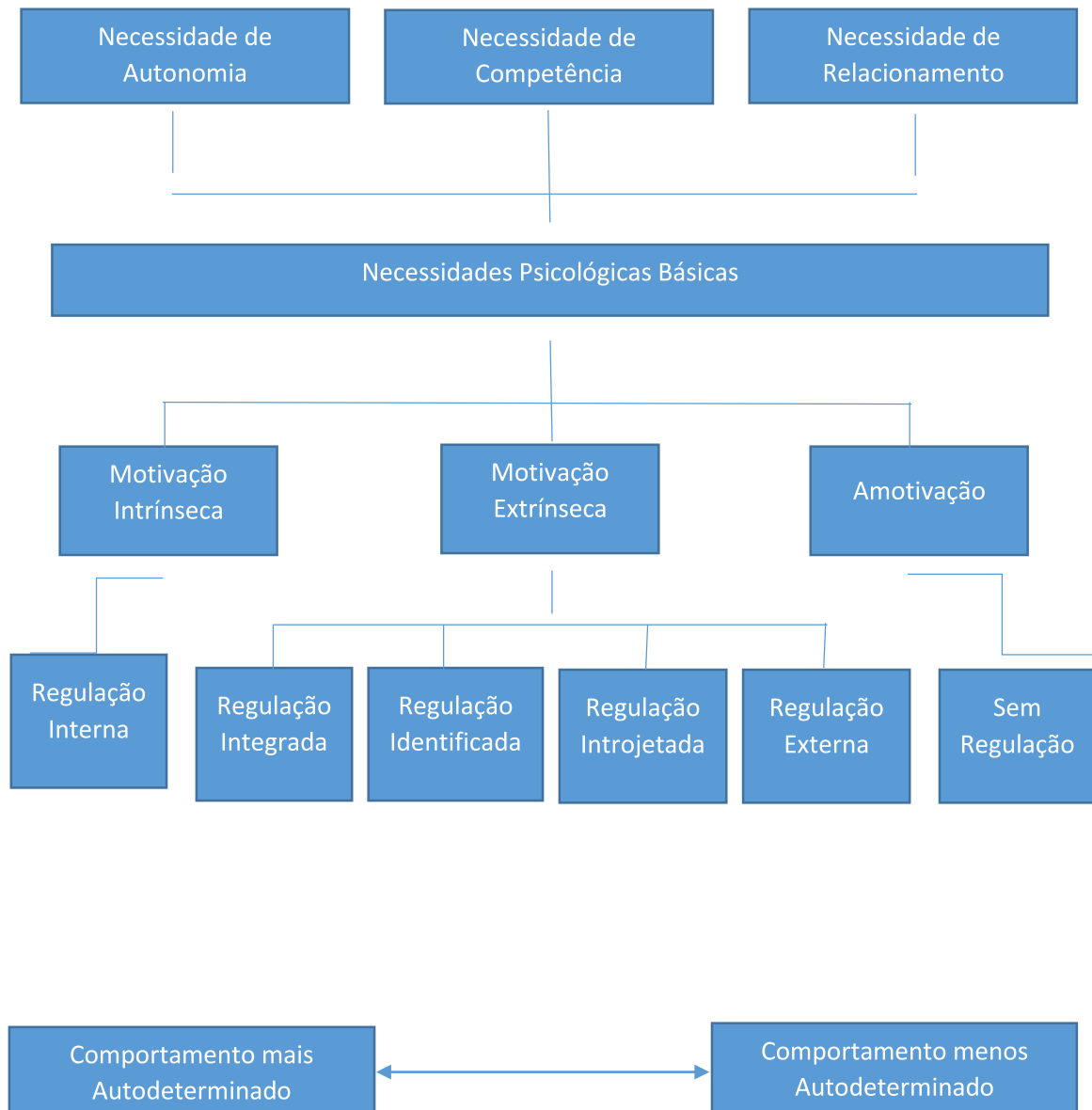


Figura 1 - Esquema geral da Teoria da Autodeterminação adaptado de Deci & Ryan (2000).

A figura anterior, adaptada de Deci & Ryan (2000), mostra que existem vários tipos de motivação, desde a sua ausência (amotivação) até à motivação intrínseca, sendo que na amotivação há ausência de autodeterminação e a motivação intrínseca é onde existe um maior nível de autodeterminação.

Na motivação extrínseca já existe autodeterminação, com níveis inferiores à motivação intrínseca, sendo que os níveis de autodeterminação aumentam a partir da regulação externa.

Como exemplos do tipo de regulação, do menos para o mais determinado, temos:

- Sem regulação – Considerar atividade física como inútil;
- Regulação externa – Realizar atividade física por recomendação de familiares;
- Regulação introjetada – Sentimento de culpa na ausência de atividade física;
- Regulação identificada – Reconhecimento dos benefícios da atividade física;
- Regulação integrada – Considerar a prática de atividade física como parte dos valores pessoais;
- Regulação interna – Atividade física é prazerosa.

2.2.3. Relação entre a AF e teoria da autodeterminação

Santos e Knijnik (2006) realizaram um estudo com o objetivo de verificar os motivos de adesão à prática de atividade física regular em sujeitos de idade adulta intermédia, assim como verificar os motivos de manutenção e desistência de atividade física. Estes autores puderam constatar que os motivos e quantidade de interrupções variam com os sujeitos, pelas prioridades estabelecidas pelos mesmos, pela capacidade de organização do tempo livre, situação económica, entre outro. Relativamente aos motivos para a manutenção na atividade física, estes autores concluíram que estes variam conforme as idades, no entanto os motivos para iniciar a prática desportiva não diferiram entre as idades das suas amostras (40-60 anos), sendo elas por ordem médica, lazer, qualidade de vida, estética e saúde.

Num outro estudo realizado por Tenório et al. (2010), cujo objetivo era identificar a prevalência e fatores associados a nível insuficiente de atividade física e exposição a comportamento sedentário em adolescentes (14-19 anos), verificou-se que a prevalência de exposição a níveis insuficientes de atividade

física é elevada, principalmente em adolescentes do sexo feminino. No entanto, Tenório verificou que é o sexo masculino que parece estar mais exposto a comportamentos sedentários. Tenório concluiu também no seu estudo que a prática regular de atividade física é independente de outros comportamentos diários que exijam menos esforço físico, como por exemplo ver televisão, ler, conversar com amigos, etc.

Através da análise dos níveis da prática de AF em adolescentes, Guedes (2001) pôde concluir que os níveis de sedentarismo eram preocupantes, sugerindo ainda que esses adolescentes não estariam a ser corretamente estimulados, relativamente à prática de AF, e que isso poderia trazer malefícios à saúde.

Neves e Duarte (2001), num estudo realizado na cidade do Porto sobre a motivação e a sua influência para a prática de AF extracurriculares, concluíram que o professor de Educação Física não influencia suficientemente os seus alunos, relativamente à prática de AF extracurricular. Estes autores concluíram ainda que esse papel é desempenhado pelos pais e amigos.

Segundo Nobre, Krebs e Valentini (2009) existe uma maior adesão à prática de AF por parte dos indivíduos do sexo masculino. Estes autores sugerem que esse fenómeno possa ser explicado por questões socioculturais.

Malina (2001) considera que ter pais sedentários, televisão no quarto, residir em áreas urbanas, ser do sexo feminino e estudar numa escola sem atividades desportivas, são apenas alguns fatores de risco para o sedentarismo.

Os resultados dos estudos referidos mostraram que o sexo feminino adere menos à prática de AF, comparativamente ao sexo masculino, assim como ser necessário fazer alterações aos estímulos dados aos adolescentes para a prática de AF, principalmente para o sexo feminino, uma vez que os níveis de sedentarismo são preocupantes.

3. Metodologia

3.1 Identificação das variáveis em estudo:

Independentes:

- Idade;
- Sexo;
- Prática de AF dos alunos;
- Prática de AF dos pais;
- Treinos semanais;
- Tempo treino semanal;
- Nível de atividade;
- Ano de escolaridade;

Dependentes:

- Classificação IPAQ;
- Resultado BREQ-2 amotivação;
- Resultado BREQ-2 motivação externa;
- Resultado BREQ-2 motivação introjetada;
- Resultado BREQ-2 motivação identificada;
- Resultado BREQ-2 motivação intrínseca.

3.2 Caracterização da amostra:

Neste estudo a amostra foi constituída por 163 indivíduos, alunos do 7º, 9º ou 11º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária de Pinheiro, Penafiel, obtidos de 3 turmas de cada ano. 51 dos indivíduos são alunos do 7º ano, 42 do 9º ano e os restantes 70 do 11º ano. As idades dos alunos vão desde os 12 até aos 20 anos, com uma média por grupo de 12,94 14,84 e 16,71 anos respetivamente.

3.3 Instrumentos de avaliação:

3.3.1 Questionário demográfico

Este questionário foi construído com o objetivo de obter informações pessoais, essenciais para a obtenção de variáveis independentes para o estudo (anexo).

3.3.2 IPAQ versão reduzida

Segundo Craig et al. (2003) o IPAQ é um questionário de autorrelato que tem como objetivo estimar os níveis de AF e comportamentos sedentários de um sujeito. Este questionário é constituído por 7 questões sobre os 7 dias anteriores ao preenchimento do mesmo, tendo 2 a finalidade de obtenção de informação relativamente a atividades de intensidade vigorosa, 2 de intensidade moderada, 2 de caminhada e 1 de atividade sedentária.

Com os resultados obtidos, classifica-se o nível de AF através da Classificação do Nível de Atividade Física – IPAQ, classificando a mesma como:

- Muito Ativo – Aquele que cumpriu as recomendações de atividade vigorosa ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão ou atividade vigorosa ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão + atividade moderada e/ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão;
- Ativo – Aquele que cumpriu as recomendações de atividade vigorosa ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão ou atividade moderada ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão ou ainda qualquer atividade somada de ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semana (caminhada + moderada + vigorosa);
- Irregularmente Ativo: aquele que realiza AF mas não o suficiente para ser considerado ativo:
 - Irregularmente Ativo A: Aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência

- ou quanto à duração – 5 dias/semana ou 150 minutos/semana;
- Irregularmente Ativo B: Aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração;
- Sedentário: Aquele que não realizou nenhuma AF por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

3.3.3 BREQ-2

Como o próprio nome indica, este é um questionário sobre a regulação do comportamento no exercício (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire) (BREQ-2: Markland & Tobin, 2004). Este questionário é composto por 19 questões, respondidos numa escala de Likert, podendo estas respostas variar entre 0 e 4, sendo que o 0 corresponde a “Não é verdade para mim” e o 4 a “Muitas vezes é verdade para mim”. Neste estudo será utilizada a versão Portuguesa do BREQ-2 (Palmeira, et al., 2007)

3.4 Procedimentos

Para obtenção da amostra, foi solicitado à direção do Agrupamento de Escolas do Pinheiro, situada no concelho de Penafiel, autorização para aplicar estes instrumentos de avaliação em 3 turmas de cada um dos seguintes anos escolares: 7º, 9º e 11º ano. Essa solicitação foi feita através de uma carta que foi rapidamente respondida de forma positiva. De seguida, foi explicado a cada uma das 9 turmas em que é que consistia o estudo, o seu objetivo e o importante contributo da sua participação no mesmo. Após essa explicação, foi entregue a cada um dos alunos um pedido de autorização da sua participação, por escrito que deveria ser assinado pelos respetivos encarregados de educação. Uma vez que todos os encarregados de educação autorizaram a participação dos seus educandos, todos os alunos das 9 turmas participaram neste estudo. Depois de recolhidas as autorizações, explicou-se aos alunos o correto preenchimento de cada um dos instrumentos, sendo que o fizeram de seguida.

Após o preenchimento do questionário BREQ, os itens serão agrupados em 5 fatores representativos dos tipos de regulação do comportamento subjacentes ao continuum motivacional da TAD (Deci & Ryan, 1985):

- Regulação intrínseca;
- Regulação identificada;
- Regulação introjetada;
- Regulação Externa;
- Amotivação (sem regulação).

Relativamente ao IPAQ, após o seu preenchimento, os seus resultados irão ser classificados por nível de AF:

- Muito Ativo;
- Ativo;
- Irregularmente Ativo A;
- Irregularmente Ativo B;
- Sedentário.

Procedimentos estatísticos:

Para analisar a normalidade da distribuição correspondente a cada uma das variáveis quantitativas em estudo, recorreu-se ao teste Kolmogorov Smirnov ($n > 50$). Após ter sido feita a análise da normalidade das variáveis, foi aplicado ou o Teste T independente em caso das variáveis seguirem uma distribuição normal, ou o Teste de Mann-Whitney em caso de não seguirem uma distribuição normal.

De seguida foi feita uma análise estatística das variáveis em estudo através da estatística descritiva (média e desvio padrão) e da estatística inferencial (Teste-t ou Anova). Na situação de mais de 2 grupos, o teste Post Hoc utilizado, para verificar entre que grupos as diferenças eram significativas, foi o teste Scheffe.

Os dados obtidos foram analisados através do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22, tendo sido estabelecido um grau de significância estatística de 0,05.

4. Resultados

Para apresentação dos resultados utilizaremos tabelas com a estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função de outras variáveis. Essas outras variáveis são: prática de AF dos alunos, ano de escolaridade, idade, treinos semanais, tempo treino semanal, prática de AF dos pais, nível de atividade, sexo e classificação IPAQ.

4.1. Prática de AF dos alunos

Tabela 1 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da prática de AF.

Motivação	Atividade Física	N	Média	Desvio Padrão	T	p
Amotivação	Não	75	0,687	0,918	0,664	0,507
	Sim	87	0,598	0,763		
Externa	Não	75	0,977	0,979	0,661	0,509
	Sim	87	0,871	1,059		
Introjetada	Não	75	1,636	1,117	0,940	0,349
	Sim	87	1,475	1,042		
Identificada	Não	75	2,583	0,812	-2,554	0,012
	Sim	87	2,902	0,769		
Intrínseca	Não	75	2,833	0,914	-4,369	0,000
	Sim	87	3,385	0,690		

Como se pode verificar na tabela 1 os valores das médias dos não praticantes de AF na amotivação, motivação externa e introjetada são superiores à dos praticantes. Já na identificada e intrínseca, os resultados mostraram valores opostos, sendo os praticantes que apresentam valores superiores.

Existe diferença significativa entre os praticantes e não praticantes de AF na presença da motivação intrínseca ($p=0,000$) e na identificada ($p=0,01$). Isto é, apenas no tipo de motivação mais autodeterminado é que há diferenças significativas entre os praticantes e não praticantes de AF.

4.2. Ano de escolaridade

Tabela 2 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do ano de escolaridade.

Motivação	Ano de Escolaridade	N	Média	Desvio Padrão	z	p
Amotivação	7º	50	1,205	0,969	21,358	0,000
	9º	42	0,488	0,701		
	11º	70	0,325	0,575		
Externa	7º	50	1,530	1,072	16,312	0,000
	9º	42	0,804	0,985		
	11º	70	0,554	0,790		
Introjetada	7º	50	1,807	1,188	2,291	0,104
	9º	42	1,516	1,122		
	11º	70	1,386	0,939		
Identificada	7º	50	2,815	0,793	0,377	0,687
	9º	42	2,786	0,849		
	11º	70	2,693	0,788		
Intrínseca	7º	50	3,175	0,720	0,226	0,798
	9º	42	3,161	0,954		
	11º	70	3,079	0,868		

Como se pode verificar na tabela 2, os alunos do 7º ano apresentam sempre valores de motivação mais elevados que os alunos do 9º e 11º ano. Podemos, também verificar que os níveis motivacionais mis autodeterminados são os que apresentam resultados mais elevados, em todos os anos de escolaridade.

Existem diferenças significativas entre os grupos na presença de amotivação ($p=0,000$) e na presença de motivação externa ($p=0,000$). Assim, estes resultados significam que apenas na ausência de motivação (amotivação) e no tipo de motivação menos autodeterminado (motivação externa) é que há diferenças significativas entre os anos de escolaridade, sendo que os níveis de amotivação são superiores nos alunos do 7º ano.

Face às diferenças significativas encontradas na amotivação e na motivação externa, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe para analisar entre que grupos essa diferença se verificava (tabela 3). Os resultados revelam que a diferença se situa entre os sujeitos do 7º ano e os restantes, nos dois níveis motivacionais.

Tabela 3 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do ano de escolaridade.

Motivação	Ano	p
Amotivação	7° e 9°	0,000
	7° e 11°	0,000
Externa	7° e 9°	0,001
	7° e 11°	0,000

As diferenças na amotivação entre 7° e 9° e 11° ano, apresentam um nível de significância de $p=0,000$. Na motivação externa verificamos que as diferenças são entre o 7° e 9° ano com um nível de significância de $p=0,001$ e entre o 7° e 11° ano de $p=0,000$.

4.3. Idade

Tabela 4 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da idade.

Motivação	Grupo de idade	N	Média	Desvio Padrão	z	p
Amotivação	12-14	69	0,967	0,959	11,248	0,000
	15-16	52	0,303	0,532		
	+17	41	0,512	0,739		
Externa	12-14	69	1,297	1,083	9,889	0,000
	15-16	52	0,529	0,734		
	+17	41	0,781	1,025		
Introjetada	12-14	69	1,657	1,209	0,600	0,550
	15-16	52	1,462	0,941		
	+17	41	1,479	1,011		
Identificada	12-14	69	2,841	0,801	0,709	0,494
	15-16	52	2,707	0,857		
	+17	41	2,671	0,738		
Intrínseca	12-14	69	3,196	0,809	1,751	0,177
	15-16	52	2,952	0,941		
	+17	41	3,129	0,755		

É possível verificar que existem diferenças significativas entre os grupos de idade, no entanto, apenas na presença de amotivação e motivação externa, com valores de significância de $p=0,000$.

Face às diferenças significativas encontradas na amotivação e na motivação externa, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tabela 5 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função da idade.

Motivação	Idade	p
Amotivação	12-14 e 15-16	0,000
	12-14 e 17+	0,015
Externa	12-14 e 15-16	0,000
	12-14 e 17+	0,028

As diferenças na amotivação entre 12-14 e 15-16 apresentaram um nível de significância de $p=0,000$ e 12-14 e 17+ de $p=0,015$. Na motivação externa verifica-se diferenças entre 12-14 e 15-16 com um nível de significância de $p=0,000$ e 12-14 e 17+ de $p=0,028$.

4.4 Treinos semanais

Tabela 6 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função dos treinos semanais.

Motivação	Frequência treinos semanais	N	Média	Desvio Padrão	z	p
Amotivação	Sedentário	74	0,676	0,919	0,145	0,865
	1 ou 2 vezes	57	0,597	0,642		
	3 ou mais vezes	31	0,629	0,961		
Externa	Sedentário	74	0,959	0,975	0,102	0,903
	1 ou 2 vezes	57	0,886	0,923		
	3 ou mais vezes	31	0,888	1,297		
Introjetada	Sedentário	74	1,621	1,118	2,148	0,120
	1 ou 2 vezes	57	1,327	0,933		
	3 ou mais vezes	31	1,785	1,182		
Identificada	Sedentário	74	2,578	0,816	5,336	0,006
	1 ou 2 vezes	57	2,785	0,749		
	3 ou mais vezes	31	3,121	0,757		
Intrínseca	Sedentário	74	2,831	0,919	9,444	0,000
	1 ou 2 vezes	57	3,359	0,723		
	3 ou mais vezes	31	3,419	0,627		

Pelos resultados verificados pela tabela 6 é possível verificar que existem diferenças significativas entre grupos nas motivações identificada e intrínseca.

Pode-se verificar também que, em termos do valor da média, quanto maior for a frequência de treinos semanais, maior são os valores das motivações mais autodeterminadas.

Face às diferenças significativas encontradas na motivação identificada e intrínseca, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tabela 7 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função dos treinos semanais.

Motivação	Frequência de treinos semanais	p
Identificada	Sedentário e 3 ou mais vezes	0,006
Intrínseca	Sedentário e 1 ou 2 vezes	0,001
	Sedentário e 3 ou mais vezes	0,004

As diferenças na motivação identificada entre sedentários e 3 ou mais vezes apresentam um nível de significância de $p=0,006$. Na motivação intrínseca verifica-se diferenças entre sedentários e 1 ou 2 vezes com um nível de significância de $p=0,001$ e sedentários com 3 ou mais vezes com um nível de significância de $p=0,004$. As diferenças na motivação identificada entre sedentários e 3 ou mais vezes apresentam um nível de significância de $p=0,006$. Na motivação intrínseca verifica-se diferenças entre sedentários e 1 ou 2 vezes com um nível de significância de $p=0,001$ e sedentários com 3 ou mais vezes com um nível de significância de $p=0,004$.

4.5. Tempo de treino semanal

Tabela 8 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.

Motivação	Grupos de horas semanais	N	Média	Desvio Padrão	z	p
Amotivação	0 h	75	0,680	0,914	0,249	0,780
	1 – 3,5 h	58	0,629	0,695		
	4 ou mais horas	29	0,552	0,907		
Externa	0 h	75	0,960	0,968	0,151	0,860
	1 – 3,5 h	58	0,862	0,909		
	4 ou mais horas	29	0,931	1,349		
Introjetada	0 h	75	1,600	1,126	1,473	0,232
	1 – 3,5 h	58	1,373	0,919		
	4 ou mais horas	29	1,770	1,215		
Identificada	0 h	75	2,583	0,812	6,968	0,001
	1 – 3,5 h	58	2,746	0,795		
	4 ou mais horas	29	3,22	0,615		
Intrínseca	0 h	75	2,840	0,917	9,415	0,000
	1 – 3,5 h	58	3,328	0,736		
	4 ou mais horas	29	3,483	0,589		

Existem diferenças significativas entre grupos de horas de AF na motivação identificada ($p=0,001$) e intrínseca ($p=0,000$). Para além disso, verifica-se que quanto maior são os números de horas semanais, maior são os valores médios das motivações mais autodeterminadas.

Face às diferenças significativas encontradas na motivação identificada e intrínseca, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tabela 9 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.

Motivação	Grupos de horas semanais	p
Identificada	0 h e 4 ou mais h	0,001
	1 – 3,5 h e 4 ou mais h	0,031
Intrínseca	0 h e 1 – 3,5 h	0,003
	0 h e 4 ou mais h	0,002

Verifica-se diferenças na motivação identificada entre 0h e 4h ou mais com um valor de significância de $p=0,001$ e 1-3,5h com 4 ou mais h com $p=0,031$. Na motivação intrínseca verificam-se diferenças entre 0h e 1-3,5 h com nível de significância de $p=0,003$ e 0h e 4 ou mais h com $p=0,002$.

4.6. Prática de AF dos pais

Tabela 10 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da prática de AF dos pais.

Motivação	Pais Atividade Física	N	Média	Desvio Padrão	T	p
Amotivação	Não	134	0,672	0,841	1,118	0,270
	Sim	28	0,482	0,811		
Externa	Não	134	0,961	1,022	1,132	0,265
	Sim	28	0,723	1,007		
Introjetada	Não	134	1,525	1,102	-0,692	0,493
	Sim	28	1,667	0,960		
Identificada	Não	134	2,699	0,816	-2,146	0,037
	Sim	28	3,018	0,690		
Intrínseca	Não	134	3,080	0,858	-1,787	0,081
	Sim	28	3,366	0,749		

Pelo que se pode verificar na tabela 10 existem diferenças significativas em relação aos pais que praticam e os que não praticam AF. Isso verifica-se na presença de motivação identificada ($p=0,037$). Verifica-se também que os valores da média dos pais sedentários são superiores ao dos pais ativos, na amotivação e motivação externa, passando para valores inferiores a partir da motivação introjetada.

4.7. Nível de atividade

Tabela 11 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do nível competitivo da atividade física.

Motivação	Federado	N	Média	Desvio Padrão	T	p
Amotivação	Não	132	0,668	0,749	1,009	0,317
	Sim	30	0,492	0,792		
Externa	Não	132	0,922	0,967	1,407	0,686
	Sim	30	0,817	1,240		
Introjetada	Não	132	1,385	0,959	-1,215	0,230
	Sim	30	1,689	1,184		
Identificada	Não	132	2,711	0,755	-3,654	0,001
	Sim	30	3,275	0,648		
Intrínseca	Não	132	3,280	0,748	-2,180	0,032
	Sim	30	3,575	0,509		

Pode-se verificar que existem diferenças significativas entre os alunos que praticam AF como federados e os que não o são, na motivação identificada e intrínseca.

Observa-se também que na motivação introjetada, identificada e intrínseca, os jovens federados obtiveram valores mais elevados.

4.8. Sexo

Tabela 12 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do sexo.

Motivação	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	T	p
Amotivação	Rapaz	83	0,702	0,899	1,078	0,283
	Rapariga	76	0,559	0,754		
Externa	Rapaz	83	0,991	1,116	0,971	0,333
	Rapariga	76	0,836	0,877		
Introjetada	Rapaz	83	1,675	1,149	1,447	0,150
	Rapariga	76	1,429	0,966		
Identificada	Rapaz	83	2,922	0,727	2,787	0,006
	Rapariga	76	2,569	0,856		
Intrínseca	Rapaz	83	3,349	0,649	3,531	0,001
	Rapariga	76	2,888	0,978		

Pelos dados da tabela 12 pode-se verificar que apenas existem diferenças significativas entre sexos na presença de motivação intrínseca e identificada.

Assim, estes resultados mostram que os rapazes são significativamente mais motivados de forma identificada e intrínseca.

Pode-se verificar também que os rapazes apresentam valores médios mais elevados que as raparigas, excetuando na identificada.

4.9. Classificação IPAQ

Tabela 13 - Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da quantidade da atividade física.

Motivação	Classificação IPAQ	N	Média	Desvio Padrão	z	p
Amotivação	Muito Ativo	37	0,811	0,891	5,013	0,001
	Ativo	62	0,447	0,653		
	Irregularmente Ativo A	19	0,447	0,729		
	Irregularmente Ativo B	26	0,519	0,707		
	Sedentário	18	1,319	1,172		
Externa	Muito Ativo	37	1,047	1,232	1,933	0,108
	Ativo	62	0,689	0,857		
	Irregularmente Ativo A	19	0,868	0,933		
	Irregularmente Ativo B	26	1,001	0,915		
	Sedentário	18	1,375	1,186		
Introjetada	Muito Ativo	37	1,766	1,211	0,974	0,424
	Ativo	62	1,602	1,024		
	Irregularmente Ativo A	19	1,246	0,922		
	Irregularmente Ativo B	36	1,372	1,080		
	Sedentário	18	1,500	1,109		
Identificada	Muito Ativo	37	3,108	0,694	7,644	0,000
	Ativo	62	2,891	0,750		
	Irregularmente Ativo A	19	2,750	0,486		
	Irregularmente Ativo B	26	2,164	1,007		
	Sedentário	18	2,417	0,575		
Intrínseca	Muito Ativo	37	3,338	0,547	9,948	0,000
	Ativo	62	3,423	0,647		
	Irregularmente Ativo A	19	3,171	0,825		
	Irregularmente Ativo B	26	2,490	1,083		
	Sedentário	18	2,569	0,903		

Com os resultados obtidos pode-se verificar que, de forma generalizada, quanto menor for a classificação IPAQ (menos fisicamente ativo for), maior é a

média da amotivação e motivação externa. O inverso também acontece, ou seja, quanto maior for a classificação IPAQ, menor é a média da amotivação e motivação externa. Verifica-se ainda que quanto mais autodeterminado for a motivação, a média aumenta e desvio padrão diminui para os jovens que obtiveram classificações do IPAQ mais elevada. Existem diferenças significativas entre as classificações do IPAQ na amotivação, motivação identificada e motivação intrínseca.

Face às diferenças significativas encontradas na amotivação, motivação identificada e intrínseca, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tabela 14 - Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.

Motivação	Classificação IPAQ	p
Amotivação	Irregularmente Ativo A e Sedentário	0,030
	Irregularmente Ativo B e Sedentário	0,034
	Sedentário e Ativo	0,003
Identificada	Muito Ativo e Irregularmente Ativo B	0,000
	Muito Ativo e Sedentário	0,037
	Ativo e Irregularmente Ativo B	0,002
Intrínseca	Muito Ativo e Irregularmente Ativo B	0,001
	Muito Ativo e Sedentário	0,018
	Ativo e Irregularmente Ativo B	0,000
	Ativo e Sedentário	0,002

Verifica-se diferenças na motivação intrínseca entre a classificação muito ativo e ativo com a irregularmente ativo B com níveis de significância de $p=0,001$ e $p=0,000$ respetivamente, e sedentário com níveis de significância de $p=0,018$ e $p=0,002$ respetivamente. Na motivação identificada verificou-se diferenças entre a classificação muito ativa e irregularmente ativo B com níveis de significância de $p=0,000$, muito ativo e sedentário com $p=0,037$, e ativo e irregularmente B com $p=0,002$. Na amotivação observou-se ainda diferenças entre sedentários com irregularmente ativo A com níveis de significância de $p=0,030$, irregularmente ativo B com $p=0,034$ e ativo com $p=0,003$.

4.10. Relações entre as diferentes variáveis

Tabela 15 - Correlação entre variáveis, pela ordem: idade, prática de AF dos alunos, treinos semanais, tempo de treino, nível de atividade, prática de AF dos pais, ano de escolaridade, resultados do BREQ, classificação IPAQ e sexo.

Correlações	Idade	AF	F. Treinos	T. Treinos	Federado	Pais	Ano	Amotivação	Externa	Introjetada	Identificada	Intrínseca	IPAQ	Sexo
Idade							0,000	0,004	0,014					
AF						0,004					0,011	0,000	0,001	0,000
Frequência de Treinos					0,000		0,018				0,007		0,000	0,008
Tempo de treino					0,036						0,036		0,002	0,001
Federado											0,001		0,000	0,017
Pais														
Ano								0,000	0,000	0,037				
Amotivação									0,000	0,001		0,001		
Externa										0,000				
Introjetada											0,000	0,042		
Identificada												0,000	0,000	0,006
Intrínseca													0,000	0,001
ClassIPAQ														0,000
Sexo														

Legenda: - Correlação negativa

É possível verificar a existência de diversas correlações positivas e negativas. As correlações positivas verificadas são: idade com ano, AF com pais, identificada, intrínseca, classificação e sexo; frequência de treinos com federado, ano, identificada, classificação IPAQ e sexo; tempo de treino com classificação do IPAQ e sexo; federado com frequência de treinos, tempo de treino, identificada, classificação IPAQ e sexo; pais com AF; ano com idade, frequência de treinos; amotivação com externa, Introjetada; externa com amotivação e Introjetada; Introjetada com amotivação, externa e identificada e intrínseca; identificada com AF, frequência de treinos, tempo de treino, federado, Introjetada, intrínseca, classificação IPAQ; intrínseca com AF, Introjetada, identificada e classificação IPAQ; e classificação IPAQ com AF, frequência de treinos, tempo treino, federado, identificada, intrínseca.

As correlações negativas verificadas são: idade com amotivação; ano com amotivação, externa e Introjetada, amotivação com idade, ano e intrínseca, externa com idade e ano; Introjetada com ano, identificada com sexo, intrínseca com amotivação e sexo; classificação IPAQ com sexo; e sexo com AF, frequência de treinos, tempo de treino; federado, identificada, intrínseca e classificação IPAQ.

5. Discussão dos resultados

Com os resultados apresentados no parágrafo anterior, e relativamente às hipóteses definidas, foi possível verificar alguns dados interessantes que passaremos a analisar.

No que se refere à prática de atividade física, foi possível verificar a existência de diferenças significativas entre os praticantes de AF e os sedentários, no entanto tal só aconteceu na motivação identificada ($p=0,012$) e intrínseca ($p=0,000$). Outro aspeto a realçar é que nesses mesmos níveis de motivação, os praticantes de AF apresentam valores médios superiores aos dos sedentários. Isso mostra que os praticantes possuem níveis de motivação mais autodeterminados, comparando com os sedentários. Relativamente aos valores do desvio padrão verifica-se que, excetuando a motivação Introjetada, os praticantes mostraram valores mais homogêneos que os sedentários. Assim, pode-se confirmar a H1, ou seja, a motivação dos praticantes de AF difere significativamente dos não praticantes de AF (sedentários). Tal pode ser relevante, uma vez que indivíduos sedentários mais intrinsecamente motivados, podem aderir mais facilmente à prática de AF, tal como referem Ryan, Frederick, Lipes, Rubio & Sheldon (1997).

Em relação à escolaridade foram encontradas diferenças significativas entre o ano de escolaridade na amotivação ($p=0,000$) e motivação externa ($p=0,000$). Tal pode-se justificar devido aos alunos do 7º ano terem obtidos valores médios de amotivação bastante mais elevados que os alunos do 9º e 11º ano. Assim, apenas nos resultados do nível de motivação menos autodeterminado e ausência de motivação é que houveram diferenças significativas. Dessa forma, e uma vez que os praticantes de AF apresentam valores médios superiores aos sedentários no que diz respeito aos níveis de motivação mais autodeterminados, comprova-se parcialmente H2, ou seja, a motivação entre ano de escolaridade difere significativamente entre grupos. Relativamente à idade verificaram-se diferenças significativas entre grupos de idade na amotivação e motivação externa. É possível verificar que na amotivação as diferenças significativas entre grupos de idade são entre o grupo dos 12-14 e 15-16 anos e entre 12-14 e +17 anos, tanto na amotivação ($p=0,000$ e $0,015$

respetivamente) e na motivação externa ($p=0,000$ e $p=0,028$ respetivamente). À semelhança de H2 e, pelas mesmas razões, comprova-se parcialmente H3, ou seja, a motivação entre idades difere significativamente entre grupos. Tal semelhança de resultados deve-se ao grupo de idades dos 12-14 possuir os alunos do 7º ano, o grupo dos 15-16, em geral, os alunos do 9º e, por fim, o grupo de 17+, de forma generalizada, os alunos do 11º ano. Estes resultados obtidos vão de encontro aos resultados obtidos num estudo realizado por Silva, Matias, Viana e Andrade (2012) onde foi possível concluir que a faixa etária está associada a algumas das regulações motivacionais.

Em relação à quantidade de treinos semanais, foi possível verificar a existência de diferenças significativas entre grupos de frequência de treinos semanais. Tal se verificou nos valores de motivação identificada ($p=0,006$) e intrínseca ($p=0,000$). Para além disso foi possível verificar que quanto mais autodeterminado, menor era o valor de significância (p). Fazendo uma comparação entre grupos de frequência de treinos semanais foi possível encontrar diferenças significativas entre os sedentários e 3 ou mais vezes na motivação identificada ($p=0,006$) e na motivação intrínseca entre sedentários e 1 ou 2 vezes ($p=0,001$) e 3 ou mais vezes ($p=0,004$). Assim, foi possível confirmar H4, ou seja, a motivação entre grupos de frequência de treinos semanais diferem significativamente, indo ao encontro com os resultados obtidos num estudo realizado por Duncan, Hall, Wilson e Jenny (2010). Essas diferenças poderão possivelmente ser justificadas devido à associação entre a AF e o bem-estar, como McAuley e Rudolph (1995) explicaram através da melhora da autoeficácia, supressão do cortisol em resposta ao stress provocado pelo aumento da aptidão física traduzindo-se numa melhora nas funções emocionais, aumento do efeito analgésico das encefalinas e endorfinas aumentadas durante o exercício, interação social, mecanismos fisiológicos, entre outros.

Foi possível verificar ainda a existência de diferenças significativas, relativamente à quantidade de horas de AF praticada, entre grupos de horas semanais na motivação identificada ($p=0,001$) e intrínseca ($p=0,000$). Comparando os grupos, pode-se encontrar diferenças significativas na identificada entre os grupos de 0 h e 4 ou mais h ($p=0,001$) e ainda 1 – 3,5 h e 4 ou mais 4 ($p=0,031$). Na intrínseca existem também diferenças significativas

entre o grupo de 0 h e 1 – 3,5 h ($p=0,003$) e 0 h e 4 ou mais h ($p=0,002$). Pode-se concluir que, assim como já visível na tabela 4, os indivíduos que praticam AF com mais frequência e também mais horas possuem níveis de motivação mais autodeterminada que os restantes indivíduos. Dessa forma confirma-se H5, isto é, a motivação entre grupos de horas de AF praticada de forma extraescolar diferem significativamente. Estes resultados vão ao encontro com o concluído num estudo realizado por Daley e Duda (2006), onde foi possível concluir que adolescentes que praticam menos exercícios são menos autodeterminados. Nesse estudo foi possível ainda concluir que os adolescentes mais autodeterminados, independentemente do sexo, apresentaram níveis de AF superiores, nos 3 meses anteriores, comparando com os menos autodeterminados.

Em relação à prática de AF dos pais verificou-se existência de diferenças significativas entre os pais que praticam AF e os que são sedentários. No entanto tal só se verifica na motivação identificada ($p=0,037$). Apesar de o valor de p na motivação intrínseca não ser significativo, é possível verificar que, comparando com as restantes, é um valor bastante inferior e, por isso, mais perto de um valor significativo. Uma vez que na identificada foi possível obter diferenças significativas entre pais praticantes de AF e pais sedentários, seria de esperar que na intrínseca também houvesse essa diferença significativa. O resultado obtido poder-se à explicar devido ao n da amostra de pais que praticam/praticavam AF ($n=28$). No entanto, apenas se pode comprovar parcialmente H6, isto é, a motivação dos pais praticantes de AF difere significativamente da motivação dos pais sedentários. Num estudo realizado por McDavid, Cox, e Amorose (2012) foi possível concluir que, apesar de forma modesta, os pais tem uma influência significativa no que diz respeito à prática de AF dos seus filhos.

Em relação ao tipo de atividade, foi possível verificar-se a existência de diferenças significativas entre os jovens atletas federados e não federados. Tais diferenças estão presentes na motivação identificada ($p=0,001$) e intrínseca ($p=0,032$). Outros dados importantes de analisar são que, nestes dois tipos de regulação mais autodeterminadas, os valores médios dos federados são mais elevados do que os não federados, assim como o desvio padrão que tem os

valores mais baixos. Assim, confirma-se H7, isto é a motivação dos federados difere significativamente da motivação dos não federados. Estes resultados vão ao encontro com o concluído pelo estudo de Folgar, Boubeta e Vaquero-Cristóbal (2014), ou seja, jovens com nível de atividade federada apresentaram maiores níveis de motivação intrínseca e identificada, comparando com os não federados.

Verificaram-se ainda diferenças significativas, relativamente ao sexo, nos valores da motivação identificada ($p=0,006$) e intrínseca ($p=0,001$). Estes valores permitem-nos concluir que as raparigas apresentam valores inferiores de motivação mais autodeterminada, comparando com os rapazes. Estes resultados vão uma vez mais ao encontro dos resultados do estudo de Silva, Matias, Viana e Andrade (2012), onde foi possível concluir que os rapazes são mais autodeterminados para a prática de AF, comparativamente com raparigas e que, para além disso, praticam mais quantidade. Dessa forma pode-se confirmar H8, ou seja, a motivação entre sexo difere significativamente. Assim, é importante uma maior intervenção no sexo feminino devido a estas serem mais sedentárias que o sexo masculino (Wang, Chatzisarantis, Spray, & Biddle, 2002), podendo essa intervenção passar, por exemplo, por uma maior oferta de modalidades desportivas por parte dos municípios ou até mesmo as escolas incentivarem as suas alunas a aderirem à prática de AF.

Relativamente à quantidade de AF, através da classificação do IPAQ, encontraram-se diferenças significativas entre classificações do IPAQ na amotivação ($p=0,001$), motivação identificada ($p=0,000$) e intrínseca ($p=0,000$). Para além disso pode-se verificar que indivíduos com classificações do IPAQ mais elevados (mais ativos fisicamente) apresentam valores mais elevados de motivação intrínseca, identificada e Introjetada, sendo que o oposto também se verifica. Indivíduos com classificações do IPAQ menos elevados, apresentam também valores mais elevados de motivação externa e amotivação. Assim, pode-se confirmar H9, ou seja, a motivação entre classificações do IPAQ diferem significativamente entre grupos. Estes resultados vão ao encontro com os resultados já referidos anteriormente relativamente à quantidade de AF, sendo ambos semelhantes aos resultados obtidos por Daley e Duda (2006).

Após verificar-se os resultados das relações entre as diferentes variáveis foi possível encontrar-se variadas correlações. Dentro das correlações negativas verificadas, é importante realçar a existência dessas correlações entre a idade e também o ano de escolaridade com a amotivação e motivação externa. Isto é, esta correlação negativa diz-nos que, quanto maior for a idade e ano de escolaridade menos são os valores de amotivação e motivação externa, podendo-se afirmar então que alunos mais velhos e/ou de ano escolar mais elevado possuem valores de motivação mais autodeterminados. Para além disso, e indo ao encontro do que Malina (2001) afirmou, considerando o sexo feminino como um fator de risco para o sedentarismo, verificou-se uma correlação negativa entre o sexo com a prática de AF, frequência de treinos semanais e tempo de treino, se é federado ou não, classificação do IPAQ e ainda as motivações identificada e intrínseca. Após verificar-se todas estas correlações negativas entre o sexo e as diversas variáveis referidas e como já referido anteriormente, torna-se realmente importante fazer uma maior intervenção para a adesão, manutenção e até aumento da frequência da prática de AF para o sexo feminino. Relativamente às correlações positivas, é importante destacar a correlação entre AF com AF dos pais, motivação identificada e intrínseca, ano de escolaridade com a frequência de treinos, motivação identificada com a AF, frequência e tempo de treino e ainda se é federado ou não. Estas correlações mostram que os pais são uma influência positiva para a prática de AF (McDavid, Cox, e Amorose, 2012) e que os alunos que praticam AF e a fazem numa maior quantidade são os que apresentam valores de motivação mais autodeterminada.

6. Conclusão

Após ter sido realizada uma interpretação sobre os resultados obtidos, e indo de encontro com os objetivos deste estudo, é possível concluir que de facto existe uma relação positiva entre os níveis motivacionais e os níveis de AF. Indivíduos que pratiquem AF possuem níveis motivacionais mais autodeterminados que os indivíduos sedentários. Foi também possível concluir que a motivação entre anos de escolaridade e entre idades, não diferem significativamente. Relativamente à motivação com a frequência de treinos semanais e motivação entre grupos de horas de AF praticada de forma extraescolar, estes diferem significativamente entre grupos, ou seja, pode-se concluir que indivíduos que pratiquem mais vezes e mais horas possuem valores de motivação mais autodeterminados relativamente que os indivíduos sedentários.

Após análise dos dados obtidos foi possível concluir também que a motivação dos federados difere significativamente da motivação dos não federados, uma vez que os federados apresentavam valores mais elevados de motivação identificada e intrínseca.

Foi possível concluir também que existe uma correlação negativa entre o sexo feminino e a prática de AF, isto é, as raparigas são mais sedentárias que os rapazes e, mesmo as que não o são, praticam menos vezes e por menos tempo AF. Para além de isso, conclui-se também que as raparigas tem valores inferiores de motivação autodeterminada comparado com os rapazes. Assim sendo, é de extrema importância inverter esta situação.

Assim como era esperado, este estudo permitiu concluir que realmente pais que pratiquem ou tenham praticado AF vão influenciar os filhos a não serem sedentários.

Por fim, é possível concluir que existe uma relação positiva entre os níveis de motivação autodeterminada e a quantidade de prática de AF.

Face às limitações do presente estudo, torna-se importante realizar outros estudos utilizando outros instrumentos e/ou variáveis, sendo até curioso reproduzir este estudo numa outra cidade, como por exemplo Porto ou Lisboa.

Após ter-se chegado as estas conclusões, é importante passar para o terreno de forma a diminuir o número dos jovens sedentários, especialmente do sexo feminino, para que estes se tornem indivíduos mais saudáveis, mais ativos, mais motivados e mais felizes.

7. Bibliografia

- ACSM. (19 de Janeiro de 2012). *Obesity and Exercise*. Obtido de American College of Sports Medicine: <https://www.acsm.org/public-information/articles/2012/01/19/obesity-and-exercise>
- Araújo, L. F. (2008). Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do programa de saúde da família. *Monografia de Graduação, Porto Velho, Fundação Universidade Federal de Rondônia*.
- Bear, M., Connors, B., & Paradiso, M. (2006). *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Bzuneck, J. A. (2009). *Motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 126-131.
- Cecato, J. F., & Luz, L. S. (2009). Avaliação da Motivação para a Prática de Atividade Física e Auto-Estima: Um Estudo de Validade. *Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente, Vol. XII, nº14, 57-76*.
- Cid, L. (2010). Aplicação de modelos teóricos motivacionais ao contexto do exercício. *Dissertação de Doutorado Vila Real, UTAD*.
- CONFED. (2004). Atividade física: sinônimo de bem estar. *Revista de Educação Física, 14, 19-21*.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., & Ainsworth, B. E. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1381-1395.

- Daley, A. J., & Duda, J. L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 231-243.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova Iorque: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3-36.
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7: 7.
- Dunn, A., Marcus, B., Forsyth, L., Stone, E., Dubbert, P., McKenzie, T., & Clair, S. (1999). Physical Activity Behavior Change: Issues in Adoption and Maintenance. *Health Psychology*, 32-41.
- Eurobarometer. (2014). Sport and Physical Activity: Report.
- Folgar, M. I., Boubeta, A. R., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivations for practicing sports in federate and non-federate students. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 25, pp. 80-84.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 125-145.
- Guedes, D. P., Guedes, J. E., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. A. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporto*, vol.7, no.6, p.187-199.
- Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *Am J Hum Bio* 2001;13, 162-172.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 191-196.

- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *J Aging Phys Act*, 3:67-96.
- McDavid, L., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 99–107.
- Mello, M. T., & Tufik, S. (2004). Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos. *Editora Guanabarra*, 51-57.
- Miragaya, A. (2006). Promoção da saúde através da atividade física. *Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil*, 16-28.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 310-317.
- Moutão, J. R. (2011). Aplicação da teoria da automotivação ao contexto do exercício físico. *Tese de doutoramento*, Vila Real UTAD.
- Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in Self-Determination Across the Stages of Change for Exercise in Adults. *Motivation and Emotion*, Vol 21, 4.
- Nahas, M. V. (2001). Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. *Londrina: Midiograf*.
- Neves, M. C., & Duarte, A. (2001). A prática de actividades físicas/desportivas extra-escolares dos alunos do ensino secundário do conselho de matosinhos. A influência social e motivação para esta prática. Estudo sobre motivação. *Porto: Universidade do Porto*, 71.
- Nobre, F., Krebs, R., & Valentini, N. (2009). Práticas de lazer, nível de atividade física e aptidão física de moças e rapazes Brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 11 (5), 713-723.

- OMS. (2011). *Global recommendations on physical activity for health*. Obtido de World Health Organization: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- Osler, M., Clausen, J. O., Ibsen, K. K., & Jensen, G. B. (2001). Social influences and low leisure-time physical activity in young Danish adults. *Eur J Public Health*, 11(2):130-4.
- Palmeira, A., Teixeira, P., Silva, M., & Markland, D. (2007). Confirmatory Factor Analysis of the BREQ-2 - Portuguese Version. *Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece*.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark :the revolutionary new science of exercise and the brain* New York. *Little, Brown*.
- Rosa, M. F. (2006). Programa de atividade física para idosos: aptidão física e período de interrupção. *Trabalho de Conclusão de Curso graduação em Educação Física. Centro de educação física, fisioterapia e desportos – CEFID. Universidade do Estado de Santa Catarina*.
- Ryan, R. M., & E, L. D. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 335-354.
- Santos, S. C., & Knijnik, J. D. (2006). Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. *Revista Mackenzie de Educação Física e esporte*, 23-34.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2002). *Teorias da Personalidade*. São Paulo: *Pioneira Thomson Learning*.
- Silva, R. B., Matias, T. S., Viana, M. S., & Andrade, A. (2012 vol. 8). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8-21.

- Tenório, M. C., Barros, M. V., Tassitano, R. M., Bezerra, J., Tenório, J. M., & Hallal, P. C. (2010). Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 13(1), 105-117.
- Wang, J. C., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., & Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., & Fraser, S. N. (2002). Examining the psychometric properties of the behavioural regulation in exercise questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 6, 1–21.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessel, J. G. (2003). The relationships between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 2373–2392.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 75, 81–91.

8. Anexos

Questionário Demográfico

1- Nome (primeiro e último nome):

2- Idade:

3- Turma:

4- Agrupamento:

5- Concelho de residência:

6- Pratica ou já praticou alguma atividade física fora da escola?

Sim: ____ Não: ____

Em caso de resposta negativa passe para a pergunta 10.

7- Qual a atividade física que pratica e/ou praticou?

8- Quantas vezes por semana e quanto tempo por sessão de treino?

9- Era/é atleta federado?

Sim: ____ Tempo: _____

Não: ____

10- Os seus pais praticam ou praticaram atividade física regular? Em caso de resposta afirmativa diga qual/quais.

Sim: ____

Não: ____

BREQ-2

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	
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 que 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 objectivo 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 actividade 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

IPAQ Reduzido

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

Este questionário tem como objetivo conhecer os diferentes tipos de atividades físicas que as pessoas fazem no seu cotidiano. Este questionário faz parte de um estudo alargado realizado em vários países. As suas respostas vão ajudar a conhecer o seu nível de atividade física.

Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades de esforço físico intenso que provocam respiração ofegante.

Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração ligeiramente mais forte que o normal.

Ao responder às seguintes questões considere apenas atividades físicas que realize durante pelo menos **10 minutos seguidos**.

1. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias praticou atividades físicas vigorosas, como, por exemplo, levantar objetos pesados, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

_____ Dias por semana

Se não praticou nenhuma atividade física vigorosa passe à pergunta 3.

2. Nos dias em que pratica atividades físicas vigorosas, quanto tempo dedica em média a essas atividades?

_____ Horas por dia

_____ Minutos por dia

3. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias praticou atividades físicas moderadas, como, por exemplo, transporte de pesos leves, ciclismo a um ritmo regular ou jogar ténis de pares? Por favor NÃO CONSIDERE “caminhar” ou “andar”.

_____ Dias por semana

Se não praticou nenhuma atividade física moderada passe à pergunta 5.

4. Nos dias em que pratica atividades físicas moderadas, quanto tempo dedica em média a essas atividades?

_____ Horas por dia

_____ Minutos por dia

5. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias andou/caminhou por pelo menos 10 minutos seguidos?

_____ Dias por semana

Se não caminhou passe à questão 7.

6. Quanto tempo, no total, costuma passar a caminhar ou andar num desses dias?

_____ Horas por dia

_____ Minutos por dia

7. Num dia normal, quanto tempo passa sentado (a)? *(inclui estar sentado(a) à secretária, visitar amigos, ler, estudar, ver televisão).*

_____ Horas por dia

_____ Minutos por dia

Classificação IPAQ



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. **MUITO ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
 - b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.
2. **ATIVO:** aquele que cumpriu as recomendações de:
 - a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**
 - b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
 - c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).
3. **IRREGULARMENTE ATIVO:** aquele que realiza atividade física porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

 - a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
 - b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.
4. **SEDENTÁRIO:** aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração



INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO NA AUSÊNCIA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS, NO AMBIENTE EXTRAESCOLAR

Palavras-Chave: sedentarismo, prática desportiva, adolescentes, fatores motivacionais, atividades extracurriculares

Autor: Renato Ramos
Coautor: José Alves
Contacto: RenatoJRamos@Hotmail.com



CESPU
INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
NORTE

INTRODUÇÃO:
Atividade Física traz grandes benefícios à saúde de qualquer indivíduo, como reconhecido pela Organização Mundial da Saúde. No entanto, grande parte da população portuguesa (incluindo jovens), se mantém sedentária, justificando-se com as mais diversas razões.

METODOLOGIA:
A amostra irá ser obtida em 4 escolas (2 escolas do 3º ciclo e 2 escolas secundárias do concelho de Penafiel) e irá ser dividida entre alunos do 7º ao 9º ano e do 10º ao 12º ano. Irá ser feita também uma divisão por sexo. Os instrumentos a utilizar serão o IPAQ (versão reduzida do Questionário Internacional de Atividade Física), BREQ (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire) e ainda um questionário demográfico. Os dados obtidos irão ser analisados através do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

CONCLUSÃO:
No final do estudo é esperado concluir quais as motivações mais frequentes para a prática ou ausência de atividade física assim como os grupos mais e menos sedentários.

OBJECTIVO:
Neste trabalho irá se procurar perceber quais as motivações para a prática ou ausência de atividade física nos jovens do 7º ao 12º ano de escolaridade (idades aproximadamente entre os 12 aos 18 anos), em ambiente extraescolar.

HIPÓTECAS CONCLUSÕES:
Após a análise dos dados obtidos é esperado chegar-se à conclusão que o sexo feminino possui níveis de autodeterminação mais baixos comparativamente ao sexo masculino e que o grupo etário mais velho (alunos do 10º ao 12º anos) apresentem motivos para a prática de AF bastante diferentes do outro grupo (alunos do 7º ao 9º anos).

XI Jornadas Científicas de Atividade Física, Saúde e Desporto.: O exercício como tratamento alternativo, Exponor, 23 e 24 de Abril de 2015

MOTIVAÇÃO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, NO AMBIENTE EXTRAESCOLAR, EM JOVENS

Renato Ramos

José Alves

Instituto Universitário de Ciências da Saúde, Portugal

Resumo

Atualmente, e muito por causa dos avanços tecnológicos, o homem tem-se tornado cada vez mais um ser sedentário, diminuindo, portanto, o nível de atividade física (AF) regular. A prática da AF traz grandes benefícios para a saúde do ser humano a todos os níveis. Tendo como suporte várias evidências científicas, pode-se afirmar que a prática da AF tem uma contribuição importante para a prevenção de diversos fatores de risco e que por isso, indivíduos que são fisicamente mais ativos podem beneficiar de uma vida melhor e mais longa que indivíduos sedentários. O objetivo deste estudo é conhecer e analisar o tipo de motivações para a prática de AF em ambiente extraescolar, à luz da teoria da autodeterminação de Deci e Ryan, assim como perceber a relação entre níveis motivacionais e os níveis de atividade física. A amostra consistiu em 163 indivíduos, alunos do 7º, 9º ou 11º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Pinheiro, em Penafiel. 51 dos indivíduos são alunos do 7º ano, 42 do 9º ano e os restantes 70 do 11º ano. As idades dos alunos vão desde os 12 até aos 20 anos, com uma média por grupo de 12,94 14,84 e 16,71 anos respetivamente. Para a obtenção da informação necessária à realização do estudo foi aplicado um questionário demográfico, o Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire – Versão Portuguesa (Palmeira, et al., 2007) e ainda o IPAQ versão reduzida (Craig et al., 2003). Foi possível verificar que os praticantes de AF, independentemente do sexo, idade, ano de escolaridade, possuíam valores superiores de motivação determinada comparando com os sedentários. Dessa forma é

possível concluir que existe uma relação positiva entre os níveis de motivação determinada e a quantidade de prática de AF.

Palavras-chave: Atividade Física, Sedentarismo, Motivação

Abstract

Presently, and much on account of the technological advances, man has become more and more sedentary, thus decreasing the level of regular physical activity. The practice of physical activity offers great benefit to human health at all levels. Based on scientific evidence, we can say that the practice of physical activity plays an important role in the prevention of several risk factors and, consequently, the individuals who are physically more active may benefit from a better and longer life than sedentary individuals. The aim of this study was to get to know and analyse the type of motivation to the practice of physical education in extracurricular atmosphere, in the light of Deci and Ryan's self-determination theory (SDT), as well as understand the relationship between motivational levels and the levels of physical activity. The sample consisted of 163 individuals, students of the 7th, 9th and 11th years at Escola Básica e Secundária de Pinheiro, Penafiel. 51 of these students attend the 7th year, 42 attend the 9th year and the remaining 70 attend the 11th year. The ages of these students range between 12 and 20, with a group average of 12.94, 14.84 and 16.71 respectively. To obtain the information we needed to carry out this study, we applied the demographic questionnaire Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire – Portuguese Version (Palmeira, et al. 2007) and the

International Physical Education Questionnaires (IPAQ) shortened version (Craig et al., 2003). The results indicated that people who are involved in physical activity, regardless of gender, age, year of schooling, possess higher levels of determined motivation when compared to those of sedentary people. This way, one can conclude there is a positive relationship between the levels of determined motivation and the amount of practice of physical activity.

Keywords: physical activity, sedentarism, motivation

Introdução

Atualmente, e muito por causa dos avanços tecnológicos, o homem tem-se tornado cada vez mais um ser sedentário, diminuindo, portanto, o nível de atividade física (AF) regular. É considerado AF "todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso" (Caspersen, Powell & Christenson, 1985, p. 16). Assim, tanto pode ser considerado como AF todo o tipo de exercício físico e desportos, como atividades de lazer ativo, trabalho ocupacional e ainda tarefas domésticas (Miragaya, 2006). A prática da AF traz grandes benefícios para a saúde do ser humano a todos os níveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011), a prática de AF tanto reduz o risco de mortes prematuras, como doenças de coração, acidente vascular cerebral (AVC), cânceros da mama e cólon, e até diabetes tipo II. Para além disso, a AF previne ou reduz a osteoporose, ansiedade, stresse, depressão e hipertensão arterial, tendo também um grande contributo para o controlo de peso e bem-estar geral. Portanto, e tendo como suporte várias evidências científicas, pode-se afirmar que a prática da AF tem uma contribuição importante para a prevenção de diversos fatores de risco e

que por isso, indivíduos que são fisicamente mais ativos podem beneficiar de uma vida melhor e mais longa que indivíduos sedentários. Para além do sedentarismo ser prejudicial à saúde, tanto quanto qualquer outra doença, a médio e longo prazo, o mesmo implica um custo econômico grande para a sociedade (CONFEE, 2004). A sensação de satisfação associada à prática de AF e exercício físico (EF) não se deve apenas a uma melhor condição física geral mas também à sensação de bem-estar e euforia. Essas sensações devem-se à secreção de endorfina e serotonina durante a realização de atividade e exercício físico (Ratey & Hagermann, 2008). Atualmente, quando se discute sedentarismo é quase impossível não o associar ao conceito de tecnologia. Inicialmente a tecnologia foi criada com o objetivo de facilitar a sociedade em diversas tarefas, para economizar tempo, etc. No entanto, o efeito bola de neve provocado pelos avanços tecnológicos tiveram um efeito nefasto à prática de atividade física, verificando-se atualmente que quanta mais tecnologia nos rodeia, menos tempo dedicamos para a promoção da nossa saúde, através de atividade física. Não só a tecnologia nos torna menos ativos, como também leva a consumir alimentos industrializados com efeitos negativos à nossa saúde. Toda esta tecnologia que rodeia a nossa sociedade influencia fortemente o comportamento dos nossos jovens tornando-os cada vez menos fisicamente ativos e com doenças cada vez mais precoces. Para além disso, diversos estudos mostram que a participação em atividades físicas diminui com o passar dos anos, à medida que o jovem cresce. Alguns dos fatores de risco que contribuem para esse sedentarismo são pais fisicamente inativos, utilização excessiva de aparelhos eletrônicos, escolas sem atividades desportivas e habitar em

áreas urbanas. Pais fisicamente ativos e que contribuam para esse hábito ativo e saudável durante o crescimento dos jovens, irá permanecer nos mesmos (Osler et al., 2001). Apesar do conhecimento dos benefícios da prática de AF (pelo menos alguns), grande fatia da população portuguesa continua fisicamente inativa. Algumas das principais razões dadas para justificar este sedentarismo são a falta de tempo, falta de interesse, ausência de oportunidade, mas principalmente a falta de motivação e não gostarem de realizar atividades de esforços vigorosos (Cecato & Luz, 2009). Segundo Schultz & Schultz (2002), motivação é um processo psicológico que ajuda a compreensão das diferentes escolhas e ações do indivíduo, sendo que a mesma é um fator determinante no modo como uma pessoa se comporta. A Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci & Ryan (1985) tem sido utilizada em vários estudos nesta área, uma vez que tem representatividade no contexto da atividade física. Nesse sentido, considera-se de bastante relevância efetuar estudos sobre a motivação, relativamente à prática de AF, com o objetivo de contribuir futuramente para a diminuição do sedentarismo da população portuguesa e torná-la mais saudável. O objetivo deste estudo é conhecer e analisar o tipo de motivações para a prática de AF em ambiente extraescolar, à luz da teoria da autodeterminação de Deci e Ryan, assim como perceber a relação entre níveis motivacionais e os níveis de atividade física, em jovens do 7º, 9º e 11º ano de escolaridade, com idades aproximadas entre os 12 aos 18 anos. No decorrer dos objetivos acabados de referir, definimos as seguintes hipóteses: H1: A motivação dos praticantes de AF difere significativamente da motivação dos não praticantes de AF (sedentários); H2: A motivação difere significativamente

entre os diferentes anos de escolaridade; H3: A motivação difere significativamente entre idades; H4: A motivação difere significativamente entre frequência de treinos semanais; H5: A motivação difere significativamente entre horas de AF praticada de forma extraescolar; H6: A motivação dos pais praticantes de AF difere significativamente da motivação dos pais não praticantes; H7: A motivação dos federados difere significativamente dos não federados; H8: A motivação diferente significativamente entre; H9: A motivação difere significativamente entre classificações do IPAQ.

Amostra

Neste estudo a amostra foi constituída por 163 indivíduos, alunos do 7º, 9º ou 11º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas de Pinheiro, em Penafiel, obtidos de 3 turmas de cada ano. 51 dos indivíduos são alunos do 7º ano, 42 do 9º ano e os restantes 70 do 11º ano. As idades dos alunos vão desde os 12 até aos 20 anos, com uma média por grupo de 12,94 14,84 e 16,71 anos respetivamente.

Metodologia

Os instrumentos utilizados foram: IPAQ versão reduzida (Craig et al. 2003), constituído por 7 questões sobre os 7 dias anteriores ao preenchimento do mesmo, tendo 2 a finalidade de obtenção de informação relativamente a atividades de intensidade vigorosa, 2 de intensidade moderada, 2 de caminhada e 1 de atividade sedentária; questionário BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004) sobre a regulação do comportamento no exercício, composto por 19 questões, respondidos numa escala de Likert, podendo estas respostas variar entre 0 e 4, sendo que o 0 corresponde a "Não é verdade para mim" e o 4 a "Muitas vezes é verdade para mim", sendo que neste estudo será utilizada a versão Portuguesa do BREQ-2 (Palmeira, et al.,

2007); e ainda um questionário demográfico, contruído com o objetivo de obter informações pessoais, essenciais para a obtenção de variáveis para o estudo (anexo).

Procedimentos estatísticos

Para analisar a normalidade da distribuição correspondente a cada uma das variáveis quantitativas em estudo, recorreu-se ao teste Kolmogorov Smirnov ($n > 50$). Após ter sido feita a análise da normalidade das variáveis, foi aplicado ou o Teste T independente em caso das variáveis seguirem uma distribuição normal, ou o Teste de Mann-Whitney em caso de não seguirem uma distribuição normal. De seguida foi feita uma análise descritiva das variáveis em estudo e de frequências dos dados obtidos, através do Teste-t ou Anova. Na situação de mais de 2 grupos, o teste Post Hoc utilizado para verificar entre que grupos as diferenças eram significativas, utilizou-se o teste Scheffe. Os dados obtidos foram analisados através do programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22, tendo sido estabelecido um grau de significância estatística de 0,05.

Resultados

Para apresentação dos resultados serão apresentadas várias tabelas com a estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função de outras variáveis. Essas outras variáveis são: prática de AF dos alunos, ano de escolaridade, idade, treinos semanais, tempo treino semanal, prática de AF dos pais, nível de atividade, sexo e classificação IPAQ.

Prática de AF dos alunos

Tabela 1 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da prática de AF

Motivação	Atividade Física	N	Média	Desvio Padrão	T	P
Amotivação	Não	75	0,687	0,919	0,664	0,507
	Sim	87	0,588	0,763		
Externa	Não	75	0,977	0,879	0,661	0,508
	Sim	87	0,821	1,059		
Introjada	Não	75	1,636	1,117	0,940	0,349
	Sim	87	1,475	1,042		
Identificada	Não	75	2,583	0,912	-2,884	0,012
	Sim	87	2,502	0,799		
Intrínseca	Não	75	2,833	0,914	-4,369	0,000
	Sim	87	3,385	0,690		

Como se pode verificar na tabela 1 os valores das médias dos não praticantes de AF na amotivação, motivação externa e introjetada são superiores à dos praticantes. Já na identificada e intrínseca, os resultados mostraram valores opostos, sendo os praticantes que apresentam valores superiores. Existe diferença significativa entre os praticantes e não praticantes de AF na presença da motivação intrínseca ($p=0,000$) e na identificada ($p=0,01$). Isto é, apenas no tipo de motivação mais autodeterminado é que há diferenças significativas entre os praticantes e não praticantes de AF.

Ano de escolaridade

Tabela 2 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do ano de escolaridade

Motivação	Ano de Escolaridade	N	Média	Desvio Padrão	F	P
Amotivação	7º	50	1,205	0,969	21,358	0,000
	9º	42	0,480	0,701		
	11º	70	0,328	0,578		
Externa	7º	50	1,530	1,072	16,312	0,000
	9º	42	0,804	0,985		
	11º	70	0,554	0,790		
Introjada	7º	42	1,516	1,122	2,291	0,104
	9º	50	1,807	1,188		
	11º	70	1,380	0,936		
Identificada	7º	50	2,415	0,795	0,377	0,887
	9º	42	2,789	0,848		
	11º	70	2,603	0,798		
Intrínseca	7º	50	3,175	0,720	0,228	0,798
	9º	42	3,181	0,904		
	11º	70	3,079	0,868		

Como se pode verificar na tabela 2, os alunos do 7º ano apresentam sempre valores de motivação mais elevados que os alunos do 9º e 11º ano. Podemos, também verificar que os níveis motivacionais mais autodeterminados são os que apresentam resultados mais elevados, em todos os anos de escolaridade. Existem diferenças significativas entre os grupos na presença de amotivação ($p=0,000$) e na presença de motivação externa ($p=0,000$). Assim, estes resultados significam que apenas na ausência de motivação (amotivação) e no tipo de motivação menos autodeterminado (motivação externa) é que há diferenças significativas entre os anos de escolaridade, sendo que os níveis de amotivação são superiores nos alunos do 7º ano. Face às diferenças significativas encontradas na amotivação e na motivação externa, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de

Scheffe para analisar entre que grupos essa diferença se verificava (tabela 3). Os resultados revelam que a diferença se situa entre os sujeitos do 7º ano e os restantes, nos dois níveis motivacionais.

Tab.3 Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do ano de escolaridade.

Motivação	Ano	p
Amotivação	7º e 9º	0,000
	7º e 11º	0,000
Externa	7º e 9º	0,001
	7º e 11º	0,000

As diferenças na amotivação entre 7º e 9º e 11º ano, apresentam um nível de significância de $p=0,000$. Na motivação externa verificamos que as diferenças são entre o 7º e 9º ano com um nível de significância de $p=0,001$ e entre o 7º e 11º ano de $p=0,000$.

Tab. 4 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da idade.

Motivação	Grupo de idade	N	Média	Desvio Padrão	\bar{x}	p
Amotivação	12-14	69	0,967	0,959	11,248	0,000
	15-16	52	0,503	0,532		
	+17	41	0,512	0,739		
Externa	12-14	69	1,297	1,083	0,888	0,000
	15-16	52	0,620	0,734		
	+17	41	0,781	1,025		
Introjada	12-14	69	1,857	1,209	0,800	0,050
	15-16	52	1,462	0,945		
	+17	41	1,479	1,015		
Identificada	12-14	69	2,841	0,801	0,709	0,004
	15-16	52	2,707	0,857		
	+17	41	2,671	0,739		
Intrínseca	12-14	69	3,190	0,830	1,751	0,177
	15-16	52	2,962	0,941		
	+17	41	3,128	0,755		

É possível verificar que existem diferenças significativas entre os grupos de idade, no entanto, apenas na presença de amotivação e motivação externa, com valores de significância de $p=0,000$. Face às diferenças significativas encontradas na amotivação e na motivação externa, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tab.3 Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função da idade.

Motivação	Idade	p
Amotivação	12-14 e 15-16	0,000
	12-14 e 17+	0,015
Externa	12-14 e 15-16	0,000
	12-14 e 17+	0,028

As diferenças na amotivação entre 12-14 e 15-16 apresentaram um nível de significância de $p=0,000$ e 12-14 e 17+ de $p=0,015$. Na motivação externa verifica-se diferenças entre 12-14 e 15-

16 com um nível de significância de $p=0,000$ e 12-14 e 17+ de $p=0,028$.

Treinos semanais

Tab.6 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função dos treinos semanais.

Motivação	Frequência treinos semanais	N	Média	Desvio Padrão	\bar{x}	p
Amotivação	Sedentário	74	0,676	0,910	0,143	0,002
	1 ou 2 vezes	57	0,587	0,842		
	3 ou mais vezes	31	0,628	0,961		
Externa	Sedentário	74	0,959	0,975	0,102	0,003
	1 ou 2 vezes	57	0,888	0,923		
	3 ou mais vezes	31	0,889	1,297		
Introjada	Sedentário	74	1,621	1,116	2,148	0,120
	1 ou 2 vezes	57	1,527	0,833		
	3 ou mais vezes	31	1,785	1,162		
Identificada	Sedentário	74	2,578	0,916	5,538	0,006
	1 ou 2 vezes	57	2,789	0,789		
	3 ou mais vezes	31	3,121	0,707		
Intrínseca	Sedentário	74	2,833	0,979	0,444	0,009
	1 ou 2 vezes	57	3,088	0,723		
	3 ou mais vezes	31	3,419	0,827		

Pelos resultados verificados pela tabela 6 é possível verificar que existem diferenças significativas entre grupos nas motivações identificada e intrínseca. Pode-se verificar também que, em termos do valor da média, quanto maior for a frequência de treinos semanais, maior são os valores das motivações mais autodeterminadas. Face às diferenças significativas encontradas na motivação identificada e intrínseca, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tab. 7 Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função dos treinos semanais.

Motivação	Frequência de treinos semanais	p
Identificada	Sedentário e 3 ou mais vezes	0,006
	Sedentário e 1 ou 2 vezes	0,001
Intrínseca	Sedentário e 3 ou mais vezes	0,004

As diferenças na motivação identificada entre sedentários e 3 ou mais vezes apresentam um nível de significância de $p=0,006$. Na motivação intrínseca verifica-se diferenças entre sedentários e 1 ou 2 vezes com um nível de significância de $p=0,001$ e sedentários com 3 ou mais vezes com um nível de significância de $p=0,004$. As diferenças na motivação identificada entre sedentários e 3 ou mais vezes apresentam um nível de significância de $p=0,006$. Na motivação intrínseca verifica-se diferenças entre sedentários

e 1 ou 2 vezes com um nível de significância de $p=0,001$ e sedentários com 3 ou mais vezes com um nível de significância de $p=0,004$.

Tempo de treino semanal

Tab. 9 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.

Motivação	Grupo de horas semanais	N	Média	Desvio Padrão	T	P
Amotivado	0 h	25	0,380	0,014	0,245	0,790
	1 - 3,5 h	38	3,525	0,686		
	4 ou mais horas	29	6,552	0,907		
Externa	0 h	25	0,960	0,368	0,101	0,860
	1 - 3,5 h	38	3,962	0,890		
	4 ou mais horas	29	6,921	1,249		
Introjogada	0 h	25	0,660	1,126	1,473	0,232
	1 - 3,5 h	38	3,372	0,919		
	4 ou mais horas	29	1,776	1,215		
Identificada	0 h	25	2,580	0,612	0,988	0,001
	1 - 3,5 h	38	3,748	0,795		
	4 ou mais horas	29	3,22	0,615		
Intrínseca	0 h	25	2,840	0,917	0,416	0,000
	1 - 3,5 h	38	3,528	0,736		
	4 ou mais horas	29	3,483	0,588		

Existem diferenças significativas entre grupos de horas de AF na motivação identificada ($p=0,001$) e intrínseca ($p=0,000$). Para além disso, verifica-se que quanto maior são os números de horas semanais, maior são os valores médios das motivações mais autodeterminadas. Face às diferenças significativas encontradas na motivação identificada e intrínseca, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que deu os seguintes resultados:

Tab. 9 Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.

Motivação	Grupos de horas semanais	P
Identificada	0 h e 4 ou mais h	0,001
	1 - 3,5 h e 4 ou mais h	0,001
Intrínseca	0 h e 1 - 3,5 h	0,000
	0 h e 4 ou mais h	0,000

Verifica-se diferenças na motivação identificada entre 0h e 4h ou mais com um valor de significância de $p=0,001$ e 1-3,5h com 4 ou mais h com $p=0,031$. Na motivação intrínseca verificam-se diferenças entre 0h e 1-3,5 h com nível de significância de $p=0,003$ e 0h e 4 ou mais h com $p=0,002$.

Prática de AF dos pais

Tab. 10 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da prática de AF dos pais.

Motivação	Prática Atividade Física	N	Média	Desvio Padrão	T	P
Amotivado	Não	134	0,672	0,541	1,118	0,270
	Sim	28	0,482	0,811		
Externa	Não	134	0,961	1,022	1,132	0,285
	Sim	28	0,722	1,007		
Introjogada	Não	134	1,525	1,102	-0,690	0,489
	Sim	28	1,862	1,366		
Identificada	Não	134	2,668	0,816	-2,146	0,032
	Sim	28	3,018	0,890		
Intrínseca	Não	134	3,040	0,858	-1,787	0,081
	Sim	28	3,388	0,746		

Pelo que se pode verificar na tabela 10 existem diferenças significativas em relação aos pais que praticam e os que não praticam AF. Isso verifica-se na presença de motivação identificada ($p=0,037$). Verifica-se também que os valores da média dos pais sedentários são superiores aos dos pais ativos, na amotivação e motivação externa, passando para valores inferiores a partir da motivação introjetada.

Nível de atividade

Tab. 11 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do nível de atividade.

Motivação	Federado	N	Média	Desvio Padrão	T	P
Amotivado	Não	132	0,568	0,749	1,009	0,317
	Sim	30	0,492	0,792		
Externa	Não	132	0,922	0,967	1,407	0,166
	Sim	30	0,817	1,240		
Introjogada	Não	132	1,385	0,959	-1,215	0,230
	Sim	30	1,889	1,184		
Identificada	Não	132	2,711	0,750	-3,654	0,001
	Sim	30	3,270	0,848		
Intrínseca	Não	132	3,280	0,748	-2,186	0,032
	Sim	30	3,876	0,908		

Pode-se verificar que existem diferenças significativas entre os alunos que praticam AF como federados e os que não na motivação identificada e intrínseca.

Observa-se também que na motivação introjetada, identificada e intrínseca, os jovens federados obtiveram valores mais elevados.

Pode-se verificar que existem diferenças significativas entre os alunos que praticam AF como federados e os que não o são, na motivação identificada e intrínseca. Observa-se também que na motivação introjetada, identificada e intrínseca, os jovens federados obtiveram valores mais elevados.

Sexo

Tab. 12 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função do sexo.

Motivação	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	T	P
Amotivado	Rapaz	83	0,702	0,889	1,076	0,282
	Rapaziga	76	0,559	0,754		
Externa	Rapaz	83	0,991	1,116	0,971	0,333
	Rapaziga	76	0,836	0,877		
Introjogada	Rapaz	83	1,870	1,149	1,443	0,150
	Rapaziga	76	1,420	0,956		
Identificada	Rapaz	83	2,922	0,722	2,787	0,006
	Rapaziga	76	2,589	0,896		
Intrínseca	Rapaz	83	3,340	0,849	3,531	0,001
	Rapaziga	76	2,886	0,876		

Pelos dados da tabela 12 pode-se verificar que apenas existem diferenças significativas entre sexos na presença de motivação intrínseca e identificada. Assim, estes resultados mostram que os rapazes são significativamente mais motivados de forma identificada e intrínseca. Pode-se verificar também que os rapazes apresentam valores médios mais elevados que as raparigas,

excetuando na identificada.

Tab. 13 Estatística descritiva e inferencial das variáveis de motivação em função da classificação do IPAQ.

Motivação	Classificação IPAQ	N	Média	Desvio Padrão	<i>x</i>	<i>p</i>
Amotivação	Muito Ativo	37	0,411	0,267	5,013	0,001
	Ativo	62	0,447	0,653		
	Irregularmente Ativo A	19	0,447	0,729		
	Irregularmente Ativo B	20	0,518	0,707		
	Sedentário	18	1,318	1,172		
Externa	Muito Ativo	37	1,047	1,232	1,803	0,106
	Ativo	62	0,696	0,857		
	Irregularmente Ativo A	19	0,868	0,832		
	Irregularmente Ativo B	20	1,001	0,910		
	Sedentário	18	1,375	1,196		
Irregularmente Ativo B	Muito Ativo	37	1,766	1,211	0,274	0,024
	Ativo	62	1,660	1,024		
	Irregularmente Ativo A	19	1,246	0,802		
	Irregularmente Ativo B	20	1,372	1,080		
	Sedentário	18	1,500	1,150		
Identificada	Muito Ativo	37	3,108	0,884	7,944	0,000
	Ativo	62	2,891	0,750		
	Irregularmente Ativo A	19	2,750	0,486		
	Irregularmente Ativo B	20	2,194	1,007		
	Sedentário	18	2,417	0,875		
Intrínseca	Muito Ativo	37	3,338	0,847	6,946	0,000
	Ativo	62	2,422	0,847		
	Irregularmente Ativo A	19	3,171	0,825		
	Irregularmente Ativo B	20	2,490	1,083		
	Sedentário	18	2,569	0,803		

Com os resultados obtidos pode-se verificar que, de forma generalizada, quanto menor for a classificação IPAQ (menos fisicamente ativo for), maior é a média da amotivação e motivação externa. O inverso também acontece, ou seja, quanto maior for a classificação IPAQ, menor é a média da amotivação e motivação externa. Verifica-se ainda que quanto mais autodeterminado for a motivação, a média aumenta e desvio padrão diminui para os jovens que obtiveram classificações do IPAQ mais elevada. Existem diferenças significativas entre as classificações do IPAQ na amotivação, motivação identificada e motivação intrínseca.

Face às diferenças significativas encontradas na amotivação, motivação identificada e intrínseca, foi utilizado o teste o teste Post Hoc de Scheffe, que

deu os seguintes resultados:

Tab. 14 Teste Post Hoc de Scheffe das variáveis de motivação em função do tempo de treino semanal.

Motivação	Classificação IPAQ	<i>p</i>
Amotivação	Irregularmente Ativo A e Sedentário	0,030
	Irregularmente Ativo B e Sedentário	0,034
	Sedentário e Ativo	0,005
Identificada	Muito Ativo e Irregularmente Ativo B	0,000
	Muito Ativo e Sedentário	0,037
	Ativo e Irregularmente Ativo B	0,002
Intrínseca	Muito Ativo e Irregularmente Ativo B	0,018
	Muito Ativo e Sedentário	0,018
	Ativo e Irregularmente Ativo B	0,000
	Ativo e Sedentário	0,002

Verifica-se diferenças na motivação intrínseca entre a classificação muito ativo e ativo com a irregularmente ativo B com níveis de significância de $p=0,001$ e $p=0,000$ respetivamente, e sedentário com níveis de significância de $p=0,018$ e $p=0,002$ respetivamente. Na motivação identificada verificou-se diferenças entre a classificação muito ativa e irregularmente ativo B com níveis de significância de $p=0,000$, muito ativo e sedentário com $p=0,037$, e ativo e irregularmente B com $p=0,002$. Na amotivação observou-se ainda diferenças entre sedentários com irregularmente ativo A com níveis de significância de $p=0,030$, irregularmente ativo B com $p=0,034$ e ativo com $p=0,003$.

Conclusões

Tab. 15 Correlação entre variáveis, para jovens atletas, praticantes de AF nos níveis, médio avançado, tempo de treino, nível de atividade, prática de AF dos pais, nível de escolaridade, resultados de BSC, classificação IPAQ e sexo.

	Idade	Ano	Sexo	Federado	Tempo de Treino	Nível de Atividade	Prática de AF dos Pais	Resultados de BSC	Classificação IPAQ
Idade	1								
Ano	0,36	1							
Sexo	0,03	0,01	1						
Federado	0,03	0,01	0,03	1					
Tempo de Treino	0,03	0,01	0,03	0,03	1				
Nível de Atividade	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	1			
Prática de AF dos Pais	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	1		
Resultados de BSC	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	1	
Classificação IPAQ	0,03	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	1

Fonte: Investigadores.

É possível verificar a existência de diversas correlações positivas e negativas. As correlações positivas verificadas são: idade com ano, AF com pais, identificada, intrínseca, classificação e sexo; frequência de treinos com federado, ano, identificada, classificação IPAQ e sexo; tempo de treino com classificação do IPAQ e sexo; federado com frequência de treinos, tempo de treino, identificada,

classificação IPAQ e sexo; pais com AF; ano com idade, frequência de treinos; amotivação com externa, Introjetada; externa com amotivação e Introjetada; Introjetada com amotivação, externa e identificada e intrínseca; identificada com AF, frequência de treinos, tempo de treino, federado, Introjetada, intrínseca, classificação IPAQ; intrínseca com AF, Introjetada, identificada e classificação IPAQ; e classificação IPAQ com AF, frequência de treinos, tempo treino, federado, identificada, intrínseca. As correlações negativas verificadas são: idade com amotivação; ano com amotivação, externa e Introjetada, amotivação com idade, ano e intrínseca, externa com idade e ano; Introjetada com ano, identificada com sexo, intrínseca com amotivação e sexo; classificação IPAQ com sexo; e sexo com AF, frequência de treinos, tempo de treino; federado, identificada, intrínseca e classificação IPAQ.

Discussão dos Resultados

Com os resultados apresentados no parágrafo anterior, e relativamente às hipóteses definidas, foi possível verificar alguns dados interessantes que passaremos a analisar. No que se refere à prática de atividade física, foi possível verificar a existência de diferenças significativas entre os praticantes de AF e os sedentários, no entanto tal só aconteceu na motivação identificada ($p=0,012$) e intrínseca ($p=0,000$). Outro aspeto a realçar é que nesses mesmos níveis de motivação, os praticantes de AF apresentam valores médios superiores aos dos sedentários. Isso mostra que os praticantes possuem níveis de motivação mais autodeterminados, comparando com os sedentários. Relativamente aos valores do desvio padrão verifica-se que, excetuando a motivação Introjetada, os praticantes mostraram valores mais homogêneos que os sedentários. Assim, pode-se confirmar a H1, ou seja, a motivação dos praticantes de AF

difere significativamente dos não praticantes de AF (sedentários). Tal pode ser relevante, uma vez que indivíduos sedentários mais intrinsecamente motivados, podem aderir mais facilmente à prática de AF, tal como referem Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon (1997). Em relação à escolaridade foram encontradas diferenças significativas entre o ano de escolaridade na amotivação ($p=0,000$) e motivação externa ($p=0,000$). Tal pode-se justificar devido aos alunos do 7º ano terem obtidos valores médios de amotivação bastante mais elevados que os alunos do 9º e 11º ano. Assim, apenas nos resultados do nível de motivação menos autodeterminado e ausência de motivação é que houveram diferenças significativas. Dessa forma, e uma vez que os praticantes de AF apresentam valores médios superiores aos sedentários no que diz respeito aos níveis de motivação mais autodeterminados, comprova-se parcialmente H2, ou seja, a motivação entre ano de escolaridade difere significativamente entre grupos. Relativamente à idade verificaram-se diferenças significativas entre grupos de idade na amotivação e motivação externa. É possível verificar que na amotivação as diferenças significativas entre grupos de idade são entre o grupo dos 12-14 e 15-16 anos e entre 12-14 e +17 anos, tanto na amotivação ($p=0,000$ e $0,015$ respetivamente) e na motivação externa ($p=0,000$ e $p=0,028$ respetivamente). À semelhança de H2 e, pelas mesmas razões, comprova-se parcialmente H3, ou seja, a motivação entre idades difere significativamente entre grupos. Tal semelhança de resultados deve-se ao grupo de idades dos 12-14 possuir os alunos do 7º ano, o grupo dos 15-16, em geral, os alunos do 9º e, por fim, o grupo de 17+, de forma generalizada, os alunos do 11º ano. Estes resultados obtidos vão de encontro aos resultados obtidos num

estudo realizado por Silva, Matias, Viana e Andrade (2012) onde foi possível concluir que a faixa etária está associada a algumas das regulações motivacionais. Em relação à quantidade de treinos semanais, foi possível verificar a existência de diferenças significativas entre grupos de frequência de treinos semanais. Tal se verificou nos valores de motivação identificada ($p=0,006$) e intrínseca ($p=0,000$). Para além disso foi possível verificar que quanto mais autodeterminado, menor era o valor de significância (p). Fazendo uma comparação entre grupos de frequência de treinos semanais foi possível encontrar diferenças significativas entre os sedentários e 3 ou mais vezes na motivação identificada ($p=0,006$) e na motivação intrínseca entre sedentários e 1 ou 2 vezes ($0,001$) e 3 ou mais vezes ($p=0,004$). Assim, foi possível confirmar H4, ou seja, a motivação entre grupos de frequência de treinos semanais diferem significativamente, indo ao encontro com os resultados obtidos num estudo realizado por Duncan, Hall, Wilson e Jenny (2010). Essas diferenças poderão possivelmente ser justificadas devido à associação entre a AF e o bem-estar, como McAuley e Rudolph (1995) explicaram através da melhora da autoeficácia, supressão do cortisol em resposta ao stress provocado pelo aumento da aptidão física traduzindo-se numa melhora nas funções emocionais, aumento do efeito analgésico das encefalinas e endorfinas aumentadas durante o exercício, interação social, mecanismos fisiológicos, entre outros. Foi possível verificar ainda a existência de diferenças significativas, relativamente à quantidade de horas de AF praticada, entre grupos de horas semanais na motivação identificada ($p=0,001$) e intrínseca ($p=0,000$). Comparando os grupos, pode-se encontrar diferenças significativas na identificada entre os grupos de 0 h e 4 ou mais h ($p=0,001$) e ainda 1 – 3,5 h e

4 ou mais 4 ($p=0,031$). Na intrínseca existem também diferenças significativas entre o grupo de 0 h e 1 – 3,5 h ($p=0,003$) e 0 h e 4 ou mais h ($p=0,002$). Pode-se concluir que, assim como já visível na tabela 4, os indivíduos que praticam AF com mais frequência e também mais horas possuem níveis de motivação mais autodeterminada que os restantes indivíduos. Dessa forma confirma-se H5, isto é, a motivação entre grupos de horas de AF praticada de forma extraescolar diferem significativamente. Estes resultados vão ao encontro com o concluído num estudo realizado por Daley e Duda (2006), onde foi possível concluir que adolescentes que praticam menos exercícios são menos autodeterminados. Nesse estudo foi possível ainda concluir que os adolescentes mais autodeterminados, independentemente do sexo, apresentaram níveis de AF superiores, nos 3 meses anteriores, comparando com os menos autodeterminados. Em relação à prática de AF dos pais verificou-se existência de diferenças significativas entre os pais que praticam AF e os que são sedentários. No entanto tal só se verifica na motivação identificada ($p=0,037$). Apesar de o valor de p na motivação intrínseca não ser significativo, é possível verificar que, comparando com as restantes, é um valor bastante inferior e, por isso, mais perto de um valor significativo. Uma vez que na identificada foi possível obter diferenças significativas entre pais praticantes de AF e pais sedentários, seria de esperar que na intrínseca também houvesse essa diferença significativa. O resultado obtido poder-se à explicar devido ao n da amostra de pais que praticam/praticavam AF ($n=28$). No entanto, apenas se pode comprovar parcialmente H6, isto é, a motivação dos pais praticantes de AF difere significativamente da motivação dos pais sedentários. Num estudo realizado por McDavid, Cox, e Amorose

(2012) foi possível concluir que, apesar de forma modesta, os pais tem uma influência significativa no que diz respeito à prática de AF dos seus filhos. Em relação ao tipo de atividade, foi possível verificar-se a existência de diferenças significativas entre os jovens atletas federados e não federados. Tais diferenças estão presentes na motivação identificada ($p=0,001$) e intrínseca ($p=0,032$). Outros dados importantes de analisar são que, nestes dois tipos de regulação mais autodeterminadas, os valores médios dos federados são mais elevados do que os não federados, assim como o desvio padrão que tem os valores mais baixos. Assim, confirma-se H7, isto é a motivação dos federados difere significativamente da motivação dos não federados. Estes resultados vão ao encontro com o concluído pelo estudo de Folgar, Boubeta e Vaquero-Cristóbal (2014), ou seja, jovens com nível de atividade federada apresentaram maiores níveis de motivação intrínseca e identificada, comparando com os não federados. Verificaram-se ainda diferenças significativas, relativamente ao sexo, nos valores da motivação identificada ($p=0,006$) e intrínseca ($p=0,001$). Estes valores permitem-nos concluir que as raparigas apresentam valores inferiores de motivação mais autodeterminada, comparando com os rapazes. Estes resultados vão uma vez mais ao encontro dos resultados do estudo de Silva, Matias, Viana e Andrade (2012), onde foi possível concluir que os rapazes são mais autodeterminados para a prática de AF, comparativamente com raparigas e que, para além disso, praticam mais quantidade. Dessa forma pode-se confirmar H8, ou seja, a motivação entre sexo difere significativamente. Assim, é importante uma maior intervenção no sexo feminino devido a estas serem mais sedentárias que o sexo masculino (Wang, Chatzisarantis, Spray, & Biddle, 2002), podendo essa intervenção

passar, por exemplo, por uma maior oferta de modalidades desportivas por parte dos municípios ou até mesmo as escolas incentivarem as suas alunas a aderirem à prática de AF. Relativamente à quantidade de AF, através da classificação do IPAQ, encontraram-se diferenças significativas entre classificações do IPAQ na amotivação ($p=0,001$), motivação identificada ($p=0,000$) e intrínseca ($p=0,000$). Para além disso pode-se verificar que indivíduos com classificações do IPAQ mais elevados (mais ativos fisicamente) apresentam valores mais elevados de motivação intrínseca, identificada e Introjetada, sendo que o oposto também se verifica. Indivíduos com classificações do IPAQ menos elevados, apresentam também valores mais elevados de motivação externa e amotivação. Assim, pode-se confirmar H9, ou seja, a motivação entre classificações do IPAQ diferem significativamente entre grupos. Estes resultados vão ao encontro com os resultados já referidos anteriormente relativamente à quantidade de AF, sendo ambos semelhantes aos resultados obtidos por Daley e Duda (2006). Após verificar-se os resultados das relações entre as diferentes variáveis foi possível encontrar-se variadas correlações. Dentro das correlações negativas verificadas, é importante realçar a existência dessas correlações entre a idade e também o ano de escolaridade com a amotivação e motivação externa. Isto é, esta correlação negativa diz-nos que, quanto maior for a idade e ano de escolaridade menos são os valores de amotivação e motivação externa, podendo-se afirmar então que alunos mais velhos e/ou de ano escolar mais elevado possuem valores de motivação mais autodeterminados. Para além disso, e indo ao encontro do que Malina (2001) afirmou, considerando o sexo feminino como um fator de risco para o sedentarismo, verificou-se uma

correlação negativa entre o sexo com a prática de AF, frequência de treinos semanais e tempo de treino, se é federado ou não, classificação do IPAQ e ainda as motivações identificada e intrínseca. Após verificar-se todas estas correlações negativas entre o sexo e as diversas variáveis referidas e como já referido anteriormente, torna-se realmente importante fazer uma maior intervenção para a adesão, manutenção e até aumento da frequência da prática de AF para o sexo feminino. Relativamente às correlações positivas, é importante destacar a correlação entre AF com AF dos pais, motivação identificada e intrínseca, ano de escolaridade com a frequência de treinos, motivação identificada com a AF, frequência e tempo de treino e ainda se é federado ou não. Estas correlações mostram que os pais são uma influência positiva para a prática de AF (McDavid, Cox, e Amorose, 2012) e que os alunos que praticam AF e a fazem numa maior quantidade são os que apresentam valores de motivação mais autodeterminada.

Conclusão

Após ter sido realizada uma interpretação sobre os resultados obtidos, e indo de encontro com os objetivos deste estudo, é possível concluir que de facto existe uma relação positiva entre os níveis motivacionais e os níveis de AF. Indivíduos que pratiquem AF possuem níveis motivacionais mais autodeterminados que os indivíduos sedentários. Foi também possível concluir que a motivação entre anos de escolaridade e entre idades, não diferem significativamente. Relativamente à motivação com a frequência de treinos semanais e motivação entre grupos de horas de AF praticada de forma extraescolar, estes diferem significativamente entre grupos, ou seja, pode-se concluir que indivíduos que pratiquem mais vezes e mais horas

possuem valores de motivação mais autodeterminados relativamente que os indivíduos sedentários. Após análise dos dados obtidos foi possível concluir também que a motivação dos federados difere significativamente da motivação dos não federados, uma vez que os federados apresentavam valores mais elevados de motivação identificada e intrínseca. Foi possível concluir também que existe uma correlação negativa entre o sexo feminino e a prática de AF, isto é, as raparigas são mais sedentárias que os rapazes e, mesmo as que não o são, praticam menos vezes e por menos tempo AF. Para além de isso, conclui-se também que as raparigas tem valores inferiores de motivação autodeterminada comparado com os rapazes. Assim sendo, é de extrema importância inverter esta situação. Assim como era esperado, este estudo permitiu concluir que realmente pais que pratiquem ou tenham praticado AF vão influenciar os filhos a não serem sedentários. Por fim, é possível concluir que existe uma relação positiva entre os níveis de motivação autodeterminada e a quantidade de prática de AF. Face às limitações do presente estudo, torna-se importante realizar outros estudos utilizando outros instrumentos e/ou variáveis, sendo até curioso reproduzir este estudo numa outra cidade, como por exemplo Porto ou Lisboa. Após ter-se chegado a estas conclusões, é importante passar para o terreno de forma a diminuir o número dos jovens sedentários, especialmente do sexo feminino, para que estes se tornem indivíduos mais saudáveis, mais ativos, mais motivados e mais felizes.

Bibliografia

1. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related

- Research. Public Health Reports, 126-131.
2. Cecato, J. F., & Luz, L. S. (2009). Avaliação da Motivação para a Prática de Atividade Física e Auto-Estima: Um Estudo de Validade. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente, Vol. XII, nº14, 57-76.
 3. Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjoström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., & Ainsworth, B. E. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1381-1395.
 4. Daley, A. J., & Duda, J. L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 231-243.
 5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova Iorque: Plenum.
 6. Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 7: 7.
 7. Folgar, M. I., Boubeta, A. R., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivations for practicing sports in federate and non-federate students. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 25, pp. 80-84.
 8. Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *Am J Hum Bio* 2001;13, 162-172.
 9. Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 191-196.
 10. McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *J Aging Phys Act*, 3:67-96.
 11. McDavid, L., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 99-107.
 12. Miragaya, A. (2006). Promoção da saúde através da atividade física. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil, 16-28.
 13. OMS. (2011). Global recommendations on physical activity for health. Obtido de World Health Organization: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/.
 14. Osler, M., Clausen, J. O., Ibsen, K. K., & Jensen, G. B. (2001). Social influences and low leisure-time physical activity in young Danish adults. *Eur J Public Health*, 11(2):130-4.
 15. Palmeira, A., Teixeira, P., Silva, M., & Markland, D. (2007). Confirmatory Factor Analysis of the BREQ-2 - Portuguese Version. Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece.
 16. Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark :the revolutionary new science of exercise and the brain* New York. Little, Brown.
 17. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence.

- International Journal of Sport Psychology, 335-354.
18. Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2002). Teorias da Personalidade. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
 19. Silva, R. B., Matias, T. S., Viana, M. S., & Andrade, A. (2012 vol. 8). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8-21.
 20. Wang, J. C., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., & Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.