

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS DE ADOLESCENTES: PRÁTICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ESCOLAS PARTICIPANTES DO PIBID

Gilcemar Dalmagro de Quadros*
Elisabeth Baretta**
Rudy José Nodari Júnior***
Leoberto Ricardo Grigollo****
Jacqueline Salette Baptista Righi****
Mirian Dolzan****
Isabel Aparecida Cattani****
Gracielle Fin*****

Resumo

Na prática da Educação Física a motivação é um fator relevante, uma vez que direciona e mantém comportamentos relacionados ao cumprimento de objetivos; assim, para um adolescente realizar uma atividade durante as aulas de Educação Física, ele deve estar motivado. Nesse sentido, o objetivo com este estudo foi investigar o nível de atividade física e as regulações motivacionais para a prática das aulas de Educação Física em adolescentes. A pesquisa se caracterizou de forma descritiva e quantitativa. A amostra foi constituída por 474 alunos de 12 a 14 anos, de turmas do 6º ao 8º anos do ensino fundamental. A regulação motivacional para a prática de exercícios físicos, nas aulas de Educação Física, foi determinada por meio do questionário *Perceived Locus of Causality Questionnaire* (Plocq) (GOUDAS; BIDDLE; FOX, 1994, p. 453), traduzido e validado para o Brasil (TENÓRIO; TASSITANO; LIMA 2014, p. 48). O nível de atividade física dos adolescentes foi averiguado por meio do questionário de Atividades Físicas Habituais, traduzido e modificado por Nahas (2013, p. 55). Os resultados demonstraram que as regulações motivacionais que possuem maior influência na prática das aulas de Educação Física são a motivação intrínseca para os meninos e a regulação identificada para as meninas. Ambos os sexos foram classificados com um nível de atividade física moderadamente ativo. As variáveis apresentaram uma correlação significativa entre si principalmente na relação entre nível de atividade física e motivação extrínseca identificada e nível de atividade física e motivação intrínseca, demonstrando um perfil mais autodeterminado nos escolares investigados.

Palavras-chave: Motivação. Adolescentes. Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar tem como principal objetivo estimular um diversificado acervo de manifestações que compõem a cultura corporal do movimento. Mesmo havendo várias maneiras de trabalho e formas diferentes de estímulo à prática e sabendo da importância da prática de atividades físicas desde a infância até a vida adulta, percebe-

* Graduando em Educação Física na Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; gilcemar.quadros@gmail.com

** Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Graduada em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina; Professora do Curso de Educação Física na Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; elisabeth.baretta@unoesc.edu.br

*** Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte; Mestre em Ciências da Saúde Humana pela Universidade do Contestado; Professor do Curso de Educação Física na Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; Rua Getúlio Vargas, 2125, Flor da Serra, 89600-000, Joaçaba, Santa Catarina, Brasil; rudynodari.junior@unoesc.edu.br

**** Professores de Educação Física; Supervisores do PIBID Educação Física nas escolas participantes do Programa.

***** Especialista em Metodologia do Treinamento pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Mestranda em Biociência e Saúde pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professora do Curso de Educação Física na Universidade do Oeste de Santa Catarina; gracielle.fin@unoesc.edu.br

-se uma falta de interesse dos alunos, no período da adolescência, pelas aulas de Educação Física escolar (CORREIA, 1996, p. 45).

Segundo Twisk (2001, p. 117), as práticas de atividades físicas realizadas por crianças e adolescentes poderão fazer com que estes se tornem adultos fisicamente ativos, promovendo, assim, um estilo de vida mais saudável para esses futuros adultos, começando com a prática de atividade na escola e proporcionando hábitos mais saudáveis tanto no ambiente escolar quanto nas horas de lazer.

As aulas de Educação Física podem ser o primeiro contato das crianças e adolescentes com o aprimoramento de suas capacidades físicas, cognitivas e sociais, desde que os indivíduos recebam os estímulos corretos nos momentos oportunos, sendo o professor dessa disciplina o orientador das atividades físicas durante as aulas. Os níveis de desmotivação na escola sugerem que os adolescentes estão cada vez mais longe de praticar algum tipo de atividade física (ARAÚJO, 1999, p. 37; NAHAS, 2013, p. 55; DECI; RYAN, 2000, p. 54).

Algumas teorias explicam a influência da motivação para a adesão à prática de atividades físicas e esportivas, sendo uma delas a Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 2000, p. 54). Ela estabelece três necessidades psicológicas básicas – competência, autonomia e relação com os outros –, caracterizadas por diferentes níveis de autodeterminação, sendo esta maior ou menor no indivíduo; assim, tem-se a desmotivação, a motivação extrínseca e a motivação intrínseca (DECI; RYAN, 1985 apud MORENO; CERVELLÓ; GONZÁLEZ-CUTRE, 2006, p. 310).

A motivação intrínseca é definida como a realização de uma atividade para obter a própria satisfação e prazer (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007, p. 758). A motivação extrínseca é aquela que provém de uma necessidade de realizar algo apenas para alcançar um objetivo maior (FRANCO, 2000, p. 58). A desmotivação refere-se à falta de intenção, ocorre quando o indivíduo não se sente competente para fazer, ou não está satisfeito com o resultado obtido (DECI; RYAN, 2000, p. 54).

Além de considerar a TAD, Deci e Ryan (2000, p. 54) introduzem ainda uma subteoria denominada Teoria da Integração do Organismo, que estabelece a motivação continuada. Trata-se de um modelo teórico em que a motivação é estabelecida dentro de um *continuum*, o *continuum da autodeterminação* (Quadro 1), caracterizando-se por diferentes níveis de autodeterminação (regulações motivacionais), fatores que influenciam na realização de um comportamento. Para completar o modelo, cada um dos tipos de motivação é determinado por uma série de processos regulatórios, como valorização, recompensas, diversão, satisfação, entre outros.

Quadro 1 – *Continuum* da autodeterminação mostrando os tipos de motivações com seus tipos de regulação e os processos reguladores correspondentes

		← Não Autodeterminado			→ Autodeterminado	
Tipo de Motivação	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Tipos de Regulação	Sem Regulação	Regulação Externa	Regulação Introjogada	Regulação Identificada	Regulação Integrada	Regulação Interna
Processo Reguladores	Não intencional, não valorizado	Recompensas, castigos externos	Recompensas, punições internas	Importância pessoal, valorização	Consciência	Prazer, satisfação

Fonte: Silva (2012 apud DECI; RYAN, 2000, p. 54).

Nesse *continuum*, tem-se a motivação intrínseca, seguindo o processo regulatório exclusivamente interno, sem qualquer tipo de influência externa (MURCIA; COLL, 2006, p. 5). A motivação extrínseca é determinada por quatro processos regulatórios: a regulação externa, executando uma ação para receber recompensas; a regulação introjetada, associada à autoaprovação e ao reconhecimento social; a regulação identificada, na qual o adolescente valoriza a atividade, embora ela não seja de todo agradável; e a regulação integrada, em que o adolescente realiza a atividade livremente, contendo, assim, algumas características da motivação intrínseca. A desmotivação, por sua vez, determina indivíduos sem regulação, sem motivação (WILSON et al., 2003, p. 2073; MORENO; MARTÍNEZ, 2006, p. 5; CHANTAL et al., 1996, p. 173; VALLERAND, 2001; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005, p. 385).

De maneira geral, quando se fala em atividade física orientada para crianças e adolescentes, considera-se a Educação Física escolar o momento propício para o seu desenvolvimento. Porém, é preciso entender como as necessidades de autonomia, competência e relações com os demais são estimuladas durante as aulas, uma vez que a interiorização desses fatores pode ter influência direta na adesão à prática de atividade física.

Considerando o exposto, neste estudo teve-se como objetivo investigar o nível de atividade física e das regulações motivacionais para a prática das aulas de Educação Física em adolescentes.

2 MATERIAL E MÉTODO

A amostra foi constituída por 474 alunos, de 12 a 14 anos, regularmente matriculados em quatro escolas públicas das cidades de Joaçaba, Luzerna e Herval d'Oeste, SC.

Foram selecionadas para participar deste estudo quatro escolas que participam do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), projeto financiado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) e desenvolvido pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba, que compreende a participação de 20 estagiários, acadêmicos do Curso de Educação Física, além de quatro professores que atuam nessas escolas e são supervisores dos acadêmicos em seu local de estágio. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2014 nas salas de aula das próprias escolas, sendo realizado o contato prévio com a direção das escolas.

A regulação motivacional para a prática das aulas de Educação Física foi avaliada por meio do questionário Perceived Locus of Causality Questionnaire (Plocq) (GOUDAS; BIDDLE; FOX, 1994, p. 453) traduzido e validado para o Brasil (TENÓRIO; TASSITANO; LIMA, 2014, p. 48). Esse instrumento avalia a motivação dos estudantes para a participação nas aulas de Educação Física. O questionário é composto por 20 questões baseadas na Teoria da Autodeterminação (TAD) e é subdividido em cinco dimensões: motivação intrínseca (questões 1, 6, 12, 14), motivação extrínseca identificada (questões 2, 4, 11, 19), motivação extrínseca introjetada (questões 7, 10, 15, 20), motivação extrínseca externa (questões 3, 9, 17, 18) e desmotivação (questões 5, 8, 13, 16). Cada uma dessas dimensões é composta por quatro itens, utilizando sete opções de resposta baseadas na escala de Likert (1 – discordo plenamente a 7 – concordo plenamente).

O nível de atividade física dos adolescentes foi investigado por meio do Questionário de Atividades Físicas Habituais (QAFH), modificado por Nahas (2013, p. 55) para uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física habitual de adolescentes; o instrumento é composto por 11 questões subjetivas com classificação, sendo realizado em uma escala de 1 (inativo) a 4 (muito ativo).

Os dados foram tratados primeiramente por análise de estatística descritiva de todas as variáveis (média e desvio padrão), em seguida, foi realizada a estatística analítica sendo efetivadas as correlações bivariadas, com a utilização do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 20.0.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo apresenta o nível de atividade física e o perfil motivacional dos adolescentes que participam das aulas de Educação Física; a amostra foi constituída por 57,2% (n=271) de adolescentes do sexo feminino e 42,8% (203) de adolescentes do sexo masculino. A média de idade dos escolares foi de 13 anos ($\pm 0,78$).

A Tabela 1 apresenta a caracterização do grupo estudado a partir da análise do Nível de Atividade Física Habitual (NAFH). Adolescentes do sexo feminino apresentam índices de inatividade maiores que do sexo masculino. Verifica-se que 45,8% (n=217) dos adolescentes entrevistados são classificados como moderadamente ativos.

Tabela 1 – Nível de atividade física habitual dos escolares, de acordo com o sexo

	Feminino	Masculino	Total
	% (n)	% (n)	% (n)
Inativo	6,5 (31)	2,5 (12)	9,1 (43)
Pouco ativo	15 (71)	7,2 (34)	22,2 (105)
Moderadamente ativo	25,3 (120)	20,5 (97)	45,8 (217)
Muito ativo	10,3 (49)	12,7 (60)	23 (109)
Total	57,2 (271)	42,8 (203)	100 (474)

Fonte: os autores.

Em uma pesquisa feita no Município de Niterói, RJ, verificou-se que o sedentarismo pode chegar a uma taxa de 94% entre meninas e de 85% entre meninos. Uma das características observadas são os níveis de atividades físicas entre adolescentes do sexo masculino e do feminino. Em outro estudo, foi observado que a população de meninas, na faixa etária entre 13 e 18 anos, é significativamente mais sedentária do que a de meninos (GUEDES et al., 2001, p. 187; SILVA; MALINA, 2000, p. 1091); os resultados assemelham-se a esta pesquisa, quando analisado que dos 43 indivíduos classificados como inativos, 6,1% são meninas.

Reis e Petroski (2005, p. 62) observaram que os adolescentes no Sul do Brasil são mais ativos, pois em um município dessa região, 65,1% dos meninos e 47,6% das meninas adolescentes são ativos fisicamente. Nessa mesma pesquisa, os adolescentes avaliaram as aulas de Educação Física: 61,6% afirmaram que gostam “muito/totalmente” da disciplina, fato que contribui para a realização das atividades por eles.

A Tabela 2 apresenta os resultados que caracterizam as regulações motivacionais para a prática das aulas de Educação Física dos escolares do sexo masculino e do feminino.

Tabela 2 – Regulações motivacionais para a prática das aulas de Educação Física, de acordo com o sexo

	Variáveis	n	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Masculino	Desmotivação	203	1	6	2,3	1,40
	Regulação externa	203	1	7	2,8	1,42
	Regulação introjetada	203	1	7	3,9	1,48
	Regulação identificada	203	1	7	5,6	1,29
	Motivação intrínseca	203	1	7	5,7	1,27
Feminino	Desmotivação	271	1	7	2,6	1,44
	Regulação externa	271	1	7	3,2	1,52
	Regulação introjetada	271	1	7	3,5	1,37
	Regulação identificada	271	1	7	5,1	1,33
	Motivação intrínseca	271	1	7	5,0	1,41

Fonte: os autores.

Observa-se, para ambos os sexos, um perfil de motivação mais autodeterminado, verificando-se a média mais elevada para a motivação intrínseca, definida como a realização de uma atividade para obter a própria satisfação e prazer (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007, p. 758). As regulações motivacionais seguiram-se de forma decrescente na média dos valores. Nos resultados do sexo feminino, observa-se uma média mais alta para a regulação identificada, que é um tipo de motivação extrínseca (externa), em comparação com a motivação intrínseca.

A regulação identificada apresenta-se como um comportamento mais internamente regulado; nesse caso, o indivíduo já considera importante a sua participação na atividade e aprecia os resultados e benefícios que envolvem o processo, mesmo que a sua prática ainda não seja tão agradável (WILSON et al., 2003, p. 2373).

Quando comparadas as médias dos dois grupos, percebe-se a predominância da autodeterminação, sendo os adolescentes do sexo masculino mais motivados intrinsecamente. No entanto, a regulação introjetada, tipo de motivação presente no reconhecimento social, é maior nos meninos em comparação às meninas. Na regulação introjetada, as recompensas envolvidas no processo regulatório são internas. Nesse caso, há um sentimento de obrigação para a

realização da atividade, influenciado também pelo meio social, quando, por exemplo, o indivíduo pratica a atividade física para não se sentir culpado diante de seu comportamento inativo. Assim, envolve situações conflituosas em que os comportamentos são influenciados por pressões internas, como a culpa e a ansiedade (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005, p. 385).

A Tabela 3 apresenta os resultados de correlação entre as variáveis de regulações motivacionais e o Nível de Atividade Física (NAF) dos escolares investigados.

Tabela 3 – Valores descritivos e correlações de todas as variáveis

	M	DP	R	1	2	3	4	5	6
1. Desmotivação	2,49	1,43	1-7	-	.593**	.179**	-.240**	-.301**	-.137**
2. Mot. extrínseca externa	3,06	1,48	1-7	-		.232**	-.136**	-.187**	-.107*
3. Mot. extrínseca introjetada	3,68	1,42	1-7	-			.357**	.417**	.144**
4. Mot. extrínseca identificada	5,28	1,33	1-7	-				.715**	.294**
5. Mot. intrínseca	5,28	1,39	1-7	-					.264**
6. NAF	2,83	0,88	1-4	-	-	-	-	-	-

Fonte: os autores.

*Correlação significativa, $p \leq 0,05$

**Correlação significativa, $p \leq 0,01$

O nível de atividade física apresentou média de 2,83, considerando uma escala de 1 (inativo) a 4 (muito ativo). Nas regulações motivacionais para a prática das aulas de Educação Física, a pontuação mais alta foi a motivação extrínseca identificada, seguida pela motivação intrínseca, motivação extrínseca introjetada e motivação externa, sendo o resultado mais baixo o encontrado para a desmotivação.

As variáveis apresentaram uma correlação significativa entre si, considerando correlação negativa entre nível de atividade física e desmotivação, e nível de atividade física e motivação extrínseca externa (Tabela 3).

Ryan e Deci (2000, p. 68) consideram que os indivíduos têm maior tendência de participação nas atividades quando o seu comportamento é regulado de forma mais autodeterminada (regulação integrada e motivação intrínseca). Moreno e Martínez (2006, p. 39) afirmam que programas educacionais que estimulem o desenvolvimento da motivação intrínseca e de uma conduta mais autodeterminada, principalmente nas primeiras etapas escolares, podem conduzir o indivíduo à adoção de hábitos de prática de atividade física. Assim, depois de finalizada a etapa de escolaridade obrigatória, a tendência é que o abandono da prática seja atenuado. Nesse sentido, percebe-se a necessidade de que a Educação Física escolar seja trabalhada de forma a ser um facilitador para que os adolescentes tenham maior adesão à prática de atividades físicas.

O indicador da desmotivação refere-se à falta de intenção ou quando o indivíduo não se sente competente para fazer, ou não está satisfeito com o resultado obtido (DECI; RYAN, 2000, p. 54). Acredita-se que, no contexto investigado, os alunos demonstram predisposição à prática das aulas de Educação Física, em razão de esse indicador ter apresentado a menor média entre os critérios analisados.

Algumas pesquisas demonstram que alunos, no geral, apresentam níveis de regulação identificada (motivação extrínseca e motivação intrínseca) maiores em comparação à amotivação e à regulação externa. A motivação intrínseca normalmente está associada a consequências positivas, como prazer e diversão. Por outro lado, níveis elevados de motivação extrínseca e amotivação estão associados a consequências negativas, como o aborrecimento e a infelicidade (STANDAGE; DUDA; NTOUMANIS, 2005, p. 411; TAYLOR et al., 2010, p. 99).

Um estudo de Taylor e Ntoumanis (2007, p. 747), realizado com 787 adolescentes ingleses, de idades entre 11 e 16 anos, apresenta formas de motivação mais autodeterminadas. Em outro estudo, realizado por Standage, Duda e Ntoumanis (2003, p. 97), com uma amostra de 950 adolescentes, com idade média de 13 anos, composta por quatro

escolas inglesas, demonstraram-se níveis mais elevados na necessidade de realizar as atividades propostas por vontade própria e níveis mais moderados em participar da aula por obrigação.

Ao observar um estudo que Viana (2009, p. 66) realizou em Florianópolis, SC, com 400 adolescentes de ambos os sexos (53,8% meninas e 46,2% meninos), com faixa etária de 14 a 18 anos, verifica-se uma concordância com os resultados da Tabela 2, que mostram os meninos mais motivados intrinsecamente e com maior regulação identificada do que as meninas. Em uma pesquisa realizada por Lim e Wang (2009, p. 52), com 701 adolescentes de Singapura, com idades entre 13 e 17 anos, com o objetivo de analisar a relação entre as regulações motivacionais e de tornar o aluno fisicamente ativo fora da escola, apresentaram-se resultados relacionados positivamente com motivações mais autode-terminadas.

Esses estudos corroboram os achados desta pesquisa, uma vez que 45,8% dos indivíduos foram classificados como moderadamente ativos e as médias dos resultados de regulações motivacionais dos adolescentes apresentam maior indicação de motivação autodeterminada para a prática de atividade física, sendo os adolescentes do sexo masculino mais motivados intrinsecamente.

Estudos têm demonstrado que, para a efetiva adesão à prática de atividades físicas, a motivação intrínseca é a forma mais desejada, uma vez que proporciona o desenvolvimento da autonomia do indivíduo ao realizar as atividades (KOBAL, 1996, p. 123). Considerando o desenvolvimento dessa característica, Darido et al. (1999, p. 138) destacam que quando se tratam de crianças e adolescentes, a obtenção dessa autonomia em relação à prática de atividades físicas pode ser propiciada com influência da Educação Física, que se apresenta na escola como uma área a qual deve introduzir e integrar o aluno nas dimensões da cultura corporal. Contudo, é preciso entender como as necessidades de autonomia, competência e relações com os demais são estimuladas durante as aulas, uma vez que a interiorização desses fatores pode ter influência direta na adesão à prática de atividade física.

4 CONCLUSÃO

Com base nos dados apresentados nesta pesquisa, verificou-se que as regulações motivacionais que possuem maior influência na prática das aulas de Educação Física são a motivação intrínseca para os meninos e a regulação identificada para as meninas. Ambos os sexos foram classificados com um nível de atividade física moderadamente ativo.

As variáveis apresentaram uma correlação significativa entre si principalmente na relação entre nível de atividade física e motivação extrínseca identificada e nível de atividade física e motivação intrínseca, demonstrando um perfil mais autodeterminado nos escolares investigados, considerando também uma correlação negativa entre nível de atividade física e desmotivação, e nível de atividade física e motivação extrínseca externa.

Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com esse tema, buscando relacionar estatisticamente as variáveis estudadas.

Physical activity level and adolescents' adjustments motivational: practice of Physical Education classes in schools participats of PIBID

Abstract

In the practice of Physical Education, motivation is an important factor, since it directs and maintains behavior related to the fulfillment of objectives, therefore, for a teenager perform an activity during Physical Education classes, he/she must be motivated. In this sense, the objective with this study was to investigate the level of physical activity and the motivational regulations for the practice of Physical Education classes in adolescents. The research was characterized descriptively and quantitatively. The sample consisted of 474 students at the age between 12 and 14, of classes from 6th to 8th grade of elementary school. The motivational regulation for physical exercise, in Physical Education classes, was determined by Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ) (GOUDAS; BIDDLE; FOX, 1994, p. 453) translated and validated for Brazil (TENÓRIO; TASSITANO; LIMA, 2014, p. 48). The level of physical activity of adolescents was examined through questionnaire of Usual Physical Activities, translated and modified by Nahas (2013, p. 55). The results showed that the motivational regulations that have the greatest influence on the practice of Physical Education classes are intrinsic motivation for boys and identi-

fied regulation for girls. Both genders were classified with a level of physical activity moderately active. The variables showed a significant correlation with each other mainly on the relationship between physical activity and identified extrinsic motivation and level of physical activity and intrinsic motivation, demonstrating a more self-determined profile in the Scholars surveyed. Keywords: Motivation. Adolescents. Physical Education.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, P. H. **Motivando o talento humano**. 16. ed. Blumenau: Eko, 1999.
- BRICKELL, T. A.; CHATZISARANTIS, N. L. D. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, p. 758-770, jan. 2007.
- CHANTAL, Y. et al. Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. **International Journal of Sport Psychology**, v. 27, n. 2, p. 173-182, out. 1996.
- CORREIA, W. R. Planejamento participativo e o ensino de Educação Física no 2º grau. **Revista Paulista de Educação Física**, supl. 2, p. 43-48, 1996.
- DARIDO, S. et al. Educação Física no Ensino Médio: reflexões e ações. **Motriz**, v. 5, n. 2, p. 138-145, dez. 1999.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, jan. 2000.
- FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 385-395, nov. 2005.
- FRANCO, G. S. **Psicologia no esporte e na atividade física**. São Paulo: Manole, 2000.
- GONZÁLEZ-CUTRE, D. et al. La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: conceptualización. In: MORENO, J. A.; CERVELLÓ, E. (Org.). **Motivación em la actividad física y el deporte**, Espanha: Wanceulen Editorias Deportiva, v. 5, p. 119-150, 2010.
- GOUDAS, M.; BIDDLE, S. J. H.; FOX, K. Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education. **British Journal of Education Psychology**, v. 64, n. 3, p. 453-463, abr. 1994.
- GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-199, set. 2001.
- KOBAL, M. C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. 1996. 179 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física)—Universidade de Campinas, Campinas, 1996.
- LIM, B. S. C.; WANG, C. K. J. Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, p. 52-60, jan. 2009.
- MORENO, J. A.; MARTÍNEZ, A. Importancia de la teoría de la autodeterminación em la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 6, n. 2, p. 39-54, 2006.
- MORENO, M. J. A.; CERVELLÓ, G. E.; GONZÁLEZ-CUTRE, C. D. Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. **Anales de Psicología**, v. 22, n. 2, p. 310-317, dez. 2006.
- MURCIA, J. A.; COLL, D. G. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. **Fitness & Performance Journal**, v. 5, n. 1, p. 5-9, 2006.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2013.
- REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Application of the social cognitive theory to predict stages of change in exercise for Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 2, n. 7, p. 62-68, jul. 2005.

- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, jan. 2000.
- SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, out./dez. 2000.
- STANDAGE, M.; DUDA, J. L.; NTOUMANIS, N. A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. **Journal of Educational Psychology**, v. 95, p. 97-110, mar. 2003.
- STANDAGE, M.; DUDA, J. L.; NTOUMANIS, N. A test of self-determination theory in school physical education. **Journal of Educational Psychology**, v. 75, p. 411-433, 2005.
- TAYLOR, I. M. et al. Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: a multilevel linear growth analysis. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 32, p. 99-120, fev. 2010.
- TAYLOR, I. M.; NTOUMANIS, N. Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. **Journal of Educational Psychology**, v. 99, p. 747-760, jul. 2007.
- TENÓRIO, M. C. M.; TASSITANO, R. M.; LIMA, M. D. C. **Validação do Perceived Locus of Causality Questionnaire para avaliação da motivação nas aulas educação física**. 2014. 48 p. Tese (Doutorado em Saúde da Criança e do Adolescente)–Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2014.
- TWISK, J. W. R. Diretrizes de atividade para crianças e adolescentes: uma revisão crítica. **Esportes Medidas**, v. 3, n. 8, p. 617-627, 2001.
- VALLERAND, R. J. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In: ROBERTS, G. C. (Ed.). **Advances in motivation in sport and exercise**. Champaign: HumanKinetics, 2001.
- VIANA, M. S. **Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos**: perspectivas da teoria da autodeterminação. 2009. 140 p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)–Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.
- WILSON, P. M. et al. The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 33, n. 11, p. 2373-2392, 2003.

Agradecimentos

Aos bolsistas do Programa de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), pelo auxílio na aplicação dos questionários. Aos professores supervisores do PIBID, por disponibilizarem suas aulas e orientarem a aplicação dos questionários.