

Artigo Original

Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficosMarcos Alencar Abaide Balbinotti ^{2,3}Flávio Zambonato ^{1,4}Marcus Levi Lopes Barbosa ^{1,2}Ricardo Pedrozo Saldanha ^{1,2,5}Carlos Adelar Abaide Balbinotti ^{1,2}¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil² Núcleo de Estudos e Pesquisa em Pedagogia e Psicologia do Esporte (NP3 Esporte) da UFRGS Porto Alegre, RS, Brasil³ Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, Québec, Canadá⁴ Universidade Regional Integrada, Campus Erechim, RS, Brasil⁵ Faculdade Cenecista de Osório (FACOS), RS, Brasil

Resumo: O principal objetivo do presente estudo é comparar os níveis de motivação à prática regular de atividades físicas de três diferentes grupos de alunos das escolas de ensino fundamental e médio do município de Erechim/RS: Obesos, com sobrepeso, e eutróficos. Para tanto, além das avaliações antropométricas – massa corporal e altura – foi aplicado o Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas (IMPRAFE-54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). Os resultados variaram consideravelmente em valores nominais e as principais dimensões motivacionais foram as seguintes: Obesos (saúde); sobrepeso (estética; saúde; prazer); eutróficos (saúde, estética, prazer). Na comparação inter-grupo (obesos; sobrepeso; eutróficos), a dimensão Estética se destacou na diferença entre os grupos de sobrepesos e obesos. Espera-se que esses resultados possam contribuir para a prática pedagógica da educação física escolar.

Palavras-chave: Motivação. Obesidade. Atividade física. Esporte.

Motivation of regular physical and sporting activities practice: a comparative study between obeses, overweight, and other students

Abstract: The main intent of the present study is compare the motivation levels of regular physical activities practice of three different scholars groups from elementary and middle schools of Erechim/RS municipal district: Obeses, overweight, and Eutrophic. Then, besides the anthropometry evaluations – corporal mass and height – was applied the “Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas” (IMPRAFE-54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). The results varied considerably in nominal values and the main motivation dimensions were as follows: Obeses (health); overweight (esthetics; health; joy); Eutrophic (health; esthetics; joy). In comparing inter-group (obese, overweight, Eutrophic), the Aesthetic dimension stood out in the difference between the groups of overweight and obese. Hope these results might contribute for the pedagogy practice in scholar physical education.

Key Words: Motivation. Obesity. Physical activity. Sport.

Introdução

Nas aulas de Educação Física nas escolas de ensino fundamental e médio é comum se encontrar alunos com sobrepeso e obesos participando das mesmas atividades propostas para os demais alunos (denominados eutróficos) (MELLO; LUFT; MEYER, 2004; TASSITANO et al., 2007; PASCHOAL; TREVIZAN; SCODELER, 2009). Inicialmente, um das principais recomendações de qualquer pedagogo escolar é criar uma integração de todos os alunos, evitando qualquer tipo de discriminação ou preconceito.

Entretanto, diferentes pessoas, tais como estes alunos (obesos, com sobrepeso, e eutróficos), podem apresentar motivações diferentes para a prática regular de atividades físicas e/ou esportivas (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). Para tanto, deve-se considerar estas diferenças na construção dos planos de ensino. Obviamente que não se quer aqui dividir as aulas em grupos; pelo contrário, pretendemos trazer algumas reflexões no sentido de uma possível adaptação dos conteúdos, visando integrá-los ainda mais.

Diante do exposto, têm-se como questão central do estudo: Quais as diferenças entre os níveis de motivação entre os três grupos de alunos: obesos, com sobrepeso, e eutróficos? Assim, pretende-se responder a esta questão a partir dos seguintes objetivos: (1) explorar os níveis de seis dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas (Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) que melhor descrevem os estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos; (2) comparar os níveis de motivação à prática de atividades físicas e esportivas de estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos, que freqüentam regularmente as aulas de educação física das escolas de ensino fundamental e médio do município de Erechim/RS.

Sobre a motivação: pressupostos teóricos

Diferentes teorias explicam o construto “motivação”. A Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (1985; 2000) apresenta uma proposta integradora entre diferentes fatores motivacionais: intrínsecos, extrínsecos e, inclusive, amotivacionais, que podem interferir positivamente na motivação quando inseridos em contextos específicos. Acredita-se que os pressupostos estabelecidos pela TAD podem auxiliar de forma decisiva na motivação de praticantes de atividades físicas em geral.

Para a melhor compreensão dos fatores motivacionais, Ryan e Deci (2000a; 2000b; 2004; 2007) referem que um indivíduo intrinsecamente motivado é aquele que ingressa numa atividade por vontade própria; enquanto que o indivíduo extrinsecamente motivado é aquele que realiza a atividade por influências externas. Já a amotivação – que também é um estado motivacional – pode ser encontrada em indivíduos que, entre outras coisas, não identificam bons motivos para realizar uma determinada atividade.

Ao assumir-se a TAD como base para o entendimento da motivação de praticantes de atividades físicas, é importante que não se caia na tríade simplista da divisão entre esses três diferentes fatores motivacionais (PATHERICK; WEIGAND, 2002; RYAN; DECI, 2007; VALLERAND, 2007). Esse triângulo apresenta uma área cinza – uma gradiente não puramente bicolor (branco e preto) –, que simboliza a ampla

possibilidade de localização ou de manifestação da ação comportamental representante da grade dos motivos que partirem da não-ação até a ação autodeterminada. Também é necessário observar que o estado extrinsecamente motivado – por não representar plenamente a vontade própria – não corresponde sempre a um comportamento necessariamente negativo. De acordo com [Ryan et al. \(1997\)](#), os motivos extrínsecos podem representar um grau maior ou menor de autonomia e de liberdade cognitivo-intelectual. Quanto maior o grau de autonomia, mais perto da autodeterminação o indivíduo se encontrará.

Quanto aos motivos específicos à prática regular de atividades físicas, [Balbinotti e Barbosa \(2006\)](#) destacam os seguintes: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética, e lazer. Acredita-se que ao conhecer a ordem de prioridades entre esses motivos, é possível colaborar de forma decisiva com a permanência do jovem na atividade física regular organizada na escola.

Para melhor compreender o sobrepeso e a obesidade

A literatura apresenta algumas concepções que auxiliam na compreensão sobre o sobrepeso e a obesidade. [Manhan e Ecott-Stumpp \(1998, p.474\)](#) entendem que o sobrepeso é “como um estado no qual o peso excede um padrão baseado na altura”. Os autores referem-se ao sobrepeso como sendo o aumento excessivo do peso corporal total, o que pode ocorrer em consequência de modificações em apenas um de seus conjuntos. Nesse sentido, é possível estar com sobrepeso sem estar obeso.

A obesidade é considerada como condição da gordura excessiva, seja geral ou localizada. [McArdle, Katch e Katch \(1998, p.573\)](#) definem obesidade como “um acúmulo excessivo de gordura corporal”. Na concepção de Nóbrega (1998), a obesidade é um distúrbio do metabolismo energético, ocorrendo excessivo armazenamento de energia sob forma de triglicerídeos, no tecido adiposo. Na visão de [Nahas \(1999\)](#), a obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura em excesso no corpo, não necessariamente excesso de peso, também podendo ser decorrente de uma avantajada massa muscular, como no caso de certos atletas. A ingestão excessiva de alimentos gordurosos, assim como o baixo nível de atividades físicas,

devido a características predominantes nas sociedades urbanas contemporâneas contribui para o acúmulo progressivo de energia na forma de tecido corporal.

Cabe ressaltar que a obesidade não deve ser interpretada apenas como um excesso de gordura acumulada nos tecidos adiposos, mas também à proporção que este nível de gordura acumulada pode ser prejudicial à saúde, levando em conta os efeitos adversos que afetam tanto o bem-estar físico quanto o psicossocial. É o que [Nahas \(1999\)](#) menciona, pois apesar de saber que o acúmulo de gordura se dá pelo balanço energético positivo, ou seja, mais energia é ingerida do que gasta, há outro conjunto de motivos individuais que vão além dos fisiológicos: fatores de ordem psicológica, hormonais, sociais e ambientais, que atuam diretamente no processo pelo qual alguém se torna obeso.

Conforme o relatório da [OMS \(2003\)](#), a obesidade é uma das doenças mais negligenciadas na atualidade e, por isso, as projeções apontam para uma grave epidemia global. Estratégias internacionais como também nacionais de saúde pública devem ser elaboradas e direcionadas para essa população, pois a obesidade no Brasil aponta para um crescimento considerável. Nos últimos anos, o número de pessoas com sobrepeso ou obesas está crescendo drasticamente ([BRUM et al., 2004](#)).

A promoção da saúde na escola

[Bento \(1991\)](#) já afirmava que a promoção da saúde é muito mais uma categoria pedagógica do que uma questão médica, pois se entrecruzam determinantes culturais, biológicas e comportamentais. Inclusive, no que diz respeito à saúde psicológica da população de obesos, [Samulski e Lustosa \(1996\)](#) afirmam que a permanência na atividade depende de exercícios de nível moderado, pois essas atividades permitiriam um progresso gradativo do desempenho do jovem. Não se podem exigir atividades mais intensas – o que acontece com frequência nas atividades nos grandes grupos –, tendo em vista que os jovens menos competentes são excluídos por suas fraquezas, ao invés de serem ajudados.

No caso das meninas obesas, o estudo de [Herscovici \(1997\)](#) indica que os programas de atividades que respeitam as dificuldades individuais – ou de grupos especiais – em um

ambiente não-ameaçador e seguro têm obtido bastante sucesso. Essa ajuda terapêutica tem grande impacto na auto-estima das jovens, que se percebem, muitas vezes, como fracas ou até mesmo desajeitadas. A influência sócio-cultural é enorme, pois os meios de comunicação de massa bombardeiam as pessoas com imagens que associam a felicidade à figura esbelta, pelo fato da indústria de produtos dietéticos e os institutos venderem a ilusão de uma figura ideal ([HERSCOVICI, 1997](#)).

[Fox \(1999\)](#) enfatiza que os professores de Educação Física também têm um papel a desempenhar em neutralizar a grande ênfase que a sociedade coloca sobre alguns valores diretamente relacionados ao sucesso e o fracasso, que, por ventura, podem prejudicar a auto-estima desses jovens. Os professores podem ajudar os alunos a tratarem essa problemática social, efetuando mudanças de concepções fundamentadas na auto-aceitação e no encorajamento para romper com paradigmas sociais e comportamentais. Isso é necessário porque, especialmente na adolescência, não é apenas o sistema fisiológico que está desempenhando uma nova dinâmica, mas também o jovem vivencia uma nova fase na construção da sua personalidade.

Materiais e Métodos

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório de natureza transversal, que pretende realizar comparações entre variáveis ([THOMAS; NELSON, 2002](#)).

Sujeitos

Para responder adequadamente aos objetivos deste trabalho, participaram de todo processo 274 alunos do ensino fundamental e médio das escolas do município de Erechim/RS. Os alunos foram divididos em 3 grupos amostrais: obesos (99 sujeitos); com sobrepeso (88 sujeitos); eutróficos (87 sujeitos). Para a separação dos grupos foram utilizados os critérios da Organização Mundial da Saúde (OMS). Todos os alunos freqüentavam as escolas regularmente. Os pesquisadores utilizaram os critérios de disponibilidade e acessibilidade ([MAGUIRE; ROGERS, 1989](#)) para convidar os alunos a participar da pesquisa.

Tabela 1. Frequência dos estudantes nos subgrupos da amostra, conforme as variáveis de controle.

Variáveis de		Sobrepes	Obeso	Eutrófico
Sexo	Masculino	39	52	37
	Feminino	49	47	50
Idade	13 anos	26	17	22
	14 anos	14	23	15
	15 anos	15	34	18
	16 anos	24	15	22
	17 anos	6	8	7
Série	18 anos	3	2	3
	7ª Série	34	34	33
	8ª Série	10	10	11
	1ª Série	17	17	19
	2ª Série	23	23	18
	3ª Série	4	4	6

Conforme a Tabela 1, obteve-se uma amostra (tanto quanto possível) pareada de estudantes eutróficos que será tomada como parâmetro para comparação de maneira a minimizar a influência destas variáveis (sexo, idade e série) nas comparações de média entre estudantes com sobrepeso e eutróficos. As avaliações antropométricas foram realizadas em todos os adolescentes que tenham sido arrolados para a aplicação dos demais instrumentos utilizados neste estudo, de forma que não houvesse nenhum tipo de desconforto ou constrangimento entre os adolescentes com sobrepeso frente aos demais colegas de turma.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados para a realização deste estudo foram os seguintes: uma balança da marca ARJA, com resolução de 0,1 kg, para determinar a Massa Corporal; um estadiômetro da marca ARJA, com resolução de 1 mm, para determinar a estatura; um Questionário de Identificação das Variáveis de Controle (QIVC) [apenas para controle das variáveis dependentes: “sexo”, “níveis de ensino”, e “IMC (classificação)”]; e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54)¹.

O IMPRAFE-54 (BARBOSA, 2006) é um Inventário que avalia as seis dimensões associadas à motivação à prática regular de Atividades Físicas e Esportivas. Trata-se de 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um. O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). As respostas aos itens do IMPRAFE-54 são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me

motiva muitíssimo” (5). A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto do IMPRAFE-54 foram testadas e demonstradas em um extenso estudo com 1377 sujeitos (BARBOSA, 2006).

Procedimentos

Inicialmente, para que a pesquisa fosse realizada na própria escola, foi encaminhado para a Secretária Municipal de Educação e à 15ª Coordenadoria Regional de Educação do Estado de Erechim/RS dois ofícios, solicitando a autorização para a realização da pesquisa. Uma vez obtida essa autorização, um total de 23 escolas foram contatadas, as quais apenas 10 direções de escolas aceitaram abrir suas portas para a pesquisa (5 estaduais e 5 municipais).

Após esse procedimento, em dias e horários marcados pelos professores, entrou-se em contato com os estudantes nas suas aulas de educação física, quando foi apresentado o tema e a questão central da pesquisa, o contexto na qual ela se insere e como eles (praticantes das atividades físicas desenvolvidas nas aulas de educação física) poderiam participar. Além disso, foi disponibilizado um termo de consentimento informado (duas cópias) (livre e esclarecido), para que seu responsável assinasse (continha nesse termo, entre outros aspectos, o tema de estudo, a questão central da pesquisa, o telefone do pesquisador e do professor responsável) para que eles pudessem guardar.

Finalmente, destaca-se que todos esses procedimentos respondem às questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos, conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 196/96. O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto de número 2007785, por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 e complementar do Conselho Nacional de Saúde.

¹ BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54)*. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

Procedimentos estatísticos

A fim de responder ao primeiro objetivo da presente pesquisa foi necessário realizar alguns testes preliminares para a escolha daqueles mais apropriados para interpretação dos dados. Assim, para realizar as comparações de médias (intra-grupo) e verificar o nível de significância das diferenças dos escores nas dimensões, foi utilizado o Teste de Esfericidade de *Mauchly*. Seus resultados indicaram que esfericidade dos dados não pode ser assumida em nenhum dos grupos de estudantes (W obesos = 0,592; $gl = 14$; $p < 0,05$; W sobrepeso = 0,493; $gl = 14$; $p < 0,05$; W eutróficos = 0,622; $gl = 14$; $p < 0,05$). Com base neste resultado, optou-se por comparar os escores das dimensões através do Teste t pareado.

Com o intuito de responder ao segundo objetivo da presente pesquisa, foi realizada uma comparação inter-grupo (sobrepeso, obesos e eutróficos). A escolha do teste foi determinada pelo pressuposto de que sendo o Teste t uma análise paramétrica, a normalidade dos dados é

uma exigência para sua aplicação. Ocorre que em grandes amostras ($n > 30$) o pré-requisito da normalidade é dispensado ([PESTANA; GAJEIRO, 2005](#)). A dispensa do pré-requisito da normalidade é suportada pelo “Teorema do Limite Central” ([CALLEGARI-JAQUES, 2003](#)). Sendo assim, utilizou-se o Teste t para amostras independentes.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Com o objetivo de apresentar as motivações que levam os adolescentes com sobrepeso à prática regular de atividades físicas, inicialmente, serão apresentadas as estatísticas de tendência central (média e média aparada a 5%), de dispersão (desvio-padrão), e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento). Como se pode observar na Tabela 2, os índices obtidos nas médias das dimensões motivacionais dos estudantes, praticantes de atividades físicas escolares (independente da variável controlada), variaram consideravelmente em valores nominais (indo de 20,67 a 33,19).

Tabela 2. Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central		Normalidade		Assimetria	Achatamento	
		χ (DP)	Trimed 5%	K-S	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	Obesos	24,27 (7,16)	24,15	0,07	99	0,200	0,75	-1,35
	Sobrepeso	22,17 (7,93)	22,17	0,08	88	0,190	-0,56	-1,63
	Eutrófico	23,64 (7,93)	23,69	0,08	87	0,200*	-0,25	-1,52
Saúde	Obesos	33,19 (5,72)	33,64	0,15	99	0,000	-4,60	1,88
	Sobrepeso	32,25 (5,46)	32,45	0,11	88	0,000	-1,22	-1,42
	Eutrófico	32,55 (6,40)	33,12	0,12	87	0,000	-4,92	-4,32
Sociabilidade	Obesos	28,78 (7,65)	29,16	0,11	99	0,002	-3,16	0,13
	Sobrepeso	28,43 (7,25)	28,71	0,10	88	0,020	-1,78	-0,52
	Eutrófico	27,59 (8,69)	27,98	0,11	87	0,00	-2,32	-1,11
Competitividade	Obesos	23,72 (9,92)	23,70	0,10	99	0,010	0,22	-2,67
	Sobrepeso	22,96 (10,08)	22,87	0,10	88	0,020	-0,15	-2,43
	Eutrófico	20,67 (9,71)	20,35	0,12	87	0,000	1,39	-2,03
Estética	Obesos	30,11 (7,72)	30,64	0,11	99	0,005	-3,57	0,95
	Sobrepeso	32,43 (7,39)	33,08	0,15	88	0,000	-4,59	1,81
	Eutrófico	32,08 (7,71)	32,65	0,15	87	0,000	-3,34	-0,23
Prazer	Obesos	31,42 (6,95)	31,87	0,13	99	0,000	-3,67	0,84
	Sobrepeso	31,84 (7,59)	32,20	0,10	88	0,020	-2,51	-0,40
	Eutrófico	31,04 (7,37)	31,54	0,11	87	0,000	-2,85	0,33

Obs: 0,200* = Nível mais baixo da real significância.

Quando as dimensões são observadas individualmente, percebe-se que as variações das médias entre os grupos (sobrepeso, obesos e eutrófico) são mínimas (variação máxima não superior a 3 pontos). Este resultado parece indicar que pertencer ao grupo de estudantes obesos, com sobrepeso ou eutrófico, não afeta de maneira importante os escores nas dimensões motivacionais a prática regular de atividade física

e esportiva. Quanto às demais medidas de tendência central (média aparada a 5%), apresentam valores muito próximos à média aritmética.

No que diz respeito às estatísticas de dispersão (ver Tabela 2), os desvios-padrão indicaram dispersão adequada, já que em nenhum caso os valores encontrados

ultrapassaram a metade do valor nominal das médias aritméticas. Quanto aos valores mínimos, variaram de 8 a 19 pontos, já os valores máximos, variaram de 38 a 40 pontos.

Quanto à distribuição (ver Tabela 2), foram avaliadas a aderência à normalidade, assimetria e achatamento. A não aderência à normalidade (*Kolmogorov-Smirnov*) observada em grande parte dos grupos é mais bem entendida quando se observa os diversos problemas de assimetria (*Skewness/EP_s*) e achatamento (*Kurtosis/EP_s*). Os casos mais graves de assimetria (sempre

negativa) aparecem nas dimensões Saúde, Estética, Prazer e Sociabilidade. Quanto à dimensão Competitividade, a não aderência à normalidade é explicada pela distribuição platycúrtica, o que indica que os estudantes tendem a responder de maneira pouco unívoca e distribuem-se de maneira relativamente uniforme ao longo da curva. Explorados os aspectos relativos às análises descritivas (tendência central, dispersão e distribuição), cabe agora conduzir as comparações de médias entre os grupos.

Tabela 3. Comparação das médias para os grupos Obesos, Sobrepesos e Eutróficos

Grupos	Pares	t	df	Sig.
Obesos	Competitiv. – C. Estresse	-0,529	98	0,598
	Competitiv. – Estética	-5,572	98	0,000
	Competitiv. – Prazer	-7,395	98	0,000
	Competitiv. – Saúde	-9,372	98	0,000
	Competitiv. – Sociabilidade	-5,024	98	0,000
	C. Estresse – Estética	-5,506	98	0,000
	C. Estresse – Prazer	-7,936	98	0,000
	C. Estresse – Saúde	-12,198	98	0,000
	C. Estresse – Sociabilidade	-5,566	98	0,000
	Estética – Prazer	-1,662	98	0,100
	Estética – Saúde	-3,583	98	0,001
	Estética – Sociabilidade	1,252	98	0,213
	Prazer – Saúde	-2,363	98	0,020
	Prazer – Sociabilidade	3,017	98	0,003
Saúde – Sociabilidade	5,346	98	0,000	
Sobrepeso	Competitiv. – C. Estresse	0,678	87	0,500
	Competitiv. – Estética	-7,724	87	0,000
	Competitiv. – Prazer	-8,080	87	0,000
	Competitiv. – Saúde	-8,856	87	0,000
	Competitiv. – Sociabilidade	-6,024	87	0,000
	C. Estresse – Estética	-9,763	87	0,000
	C. Estresse – Prazer	-12,013	87	0,000
	C. Estresse – Saúde	-13,229	87	0,000
	C. Estresse – Sociabilidade	-6,031	87	0,000
	Estética – Prazer	0,697	87	0,488
	Estética – Saúde	0,208	87	0,836
	Estética – Sociabilidade	3,936	87	0,000
	Prazer – Saúde	-0,602	87	0,549
	Prazer – Sociabilidade	3,654	87	0,000
Saúde – Sociabilidade	4,704	87	0,000	
Eutróficos	Competitiv. – C. Estresse	-2,556	86	0,012
	Competitiv. – Estética	-9,480	86	0,000
	Competitiv. – Prazer	-9,267	86	0,000
	Competitiv. – Saúde	-9,850	86	0,000
	Competitiv. – Sociabilidade	-5,463	86	0,000
	C. Estresse – Estética	-7,671	86	0,000
	C. Estresse – Prazer	-8,696	86	0,000
	C. Estresse – Saúde	-10,835	86	0,000
	C. Estresse – Sociabilidade	-3,438	86	0,001
	Estética – Prazer	1,019	86	0,311
	Estética – Saúde	-0,463	86	0,645
	Estética – Sociabilidade	3,394	86	0,001
	Prazer – Saúde	-2,036	86	0,045
	Prazer – Sociabilidade	2,798	86	0,006
Saúde – Sociabilidade	4,455	86	0,000	

Perfil Motivacional dos Estudantes Obesos, com Sobrepeso e Eutróficos

O perfil motivacional de cada grupo (sobrepeso, obesos e eutróficos) é determinado pela ordenação e comparação dos escores

obtidos em cada dimensão motivacional dentro de cada grupo. Esta análise permitirá avaliar as semelhanças e diferenças destes perfis. Neste sentido, foi utilizado o Teste *t* pareado.

Os resultados para o grupo de estudantes obesos (ver Tabela 3) indicaram que com níveis significativamente ($p < 0,05$) superiores em relação às demais dimensões está a Saúde; seguem-se a ela dois pares estatisticamente indissociáveis ($p > 0,05$), que são: “Prazer e Estética”, Sociabilidade; e, por último, o par composto pelas dimensões Controle de Estresse e Competitividade, estatisticamente indissociáveis ($p > 0,05$) apresenta os menores escores. O fato da dimensão *Saúde* se constituir na que mais motiva os adolescentes obesos pode ser explicada pela concepção de que a saúde deixou de ser restrita à medicina e passou a ser considerada como um bem a ser conquistado através do estilo de vida e do comportamento (MOTA, 2004; GRAÇA; BENTO, 1993). A relevância da saúde também é destacada nos estudos de (RYAN; DECI 2000b; BENTO, 1991; GUEDES; GUEDES, 1993; 1998).

O estudo de Reinboth e Duda (2005) salienta a importância da prática da atividade física para a manutenção da saúde tanto física quanto mental. Todas essas informações sobre a importância da saúde são consensuais tanto na literatura científica quanto na opinião pública, agindo diretamente como motivação extrínseca. Isso faz com que os adolescentes reflitam sobre seus valores e condutas.

Como pode ser constatado, depois da dimensão *Saúde*, o que mais motiva os adolescentes obesos é o *Prazer* e a *Estética* (indissociáveis estatisticamente). Este resultado provavelmente esteja relacionado à satisfação das necessidades psicológicas desses adolescentes, tendo em vista os resultados positivos que a prática regular de atividades físicas poderá trazer em médio e longo prazo. Nesse sentido, esses jovens também são estimulados predominantemente por motivos intrínsecos (Prazer), conforme resultados encontrados no estudo de Deci e Ryan (2000).

Para Bombazar (2002), quando as atividades físicas são prazerosas, elas podem representar uma distração dos agentes estressantes do dia-a-dia, reduzindo os efeitos no organismo. Na adolescência, o prazer e a estética podem ser importantes, servindo de auxílio para um melhor relacionamento com os outros indivíduos. Segundo Saba (2001), a atividade física traz benefícios tanto no aspecto biológico como no aspecto psicológico. A imagem corporal, para

Levine e Smolak (2002), não só abrangem as dimensões físicas, como também as dimensões psicológicas e sociais. Assim, Becker (1999) afirma que a auto-imagem é desenvolvida e reavaliada durante a vida inteira.

Em relação à dimensão *Sociabilidade*, (MEIRELLES, 2000; MOTA, 1997), quando falam em sociabilidade, relacionam logo com a prática de atividade física regular e promoção da saúde, onde os indivíduos desenvolvem habilidades cognitivas e motoras, permitindo relações de socialização com colegas e amigos. Diante dessa aceitação e do bom relacionamento com seus colegas, esses jovens adquirem maior satisfação em praticar as atividades, tendo, ainda, uma melhor percepção de competência.

Quanto ao fato das dimensões *Competitividade* e *Controle de Estresse* se apresentarem indissociáveis estatisticamente, pode-se explicar em razão de que as aulas de educação física estão mais voltadas para os jogos cooperativos. Segundo essa perspectiva, Moreira (2006) salienta que os jogos cooperativos não se limitam à prática profissional, mas atingem a formação dos alunos, pois através desses jogos os alunos podem vivenciar práticas corporais e avaliar se a motivação é alcançada perante a competição. Com isso, esses jovens apresentam menores índices de estresse e melhores índices de motivação autodeterminada (ULLRICH-FRENCH; SMITH, 2005).

Já, os grupos de estudantes com sobrepeso e eutróficos apresentam resultados bastante parecidos. Os alunos com sobrepeso apresentaram os seguintes resultados: em primeiro lugar está a tríade “Estética, Saúde e Prazer”; logo a seguir a dimensão Sociabilidade; e finalmente, a dupla “Competitividade e Controle de Estresse”, estatisticamente indissociável ($p > 0,05$). Para os estudantes eutróficos, em primeiro lugar estão os pares estatisticamente indissociáveis ($p > 0,05$) “Saúde – Estética e Estética – Prazer” (ou seja, o mesmo trio motivador para os alunos com sobrepeso); seguem-se a este trio os pares das demais dimensões, todas diferentes ($p < 0,05$) entre si, Sociabilidade, Controle de Estresse e Competitividade.

Assim, o perfil motivacional dos alunos obesos distingue-se do perfil motivacional dos demais alunos (com sobrepeso e eutróficos), especialmente por ter em primeiro lugar a saúde

como principal motivação. O mesmo não acontece nos demais grupos, embora existam diferenças nominais, do ponto de vista estatístico, os dois grupos têm como principal motivação a tríade “Estética, Saúde e Prazer”.

Comparações de Média entre os grupos

A fim de responder ao objetivo 2 deste estudo, cabe agora comparar os escores obtidos pelos grupos em cada uma das dimensões. Estas comparações permitirão encontrar as semelhanças e diferenças estatisticamente significativas entre os escores obtidos pelos estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos nas dimensões motivacionais.

Os resultados das comparações de médias (Teste *t* para amostras independentes) indicaram. As comparações foram realizadas com os grupos dois a dois, porque o Teste *t* para amostras independentes é capaz de comparar apenas dois grupos em cada análise.

Feitas as comparações, apenas uma diferença significativa ($p < 0,05$) foi encontrada. Esta diferença encontra-se precisamente entre os grupos com sobrepeso e obesos, na dimensão Estética ($t = -2,092$; $gl = 185$, $p < 0,05$). Como se pode perceber, este resultado está em conformidade com aqueles encontrados nos perfis motivacionais, ou seja, estudantes com sobrepeso apresentam mais semelhanças com alunos eutróficos (grupo com o qual nenhuma diferença significativa foi encontrada) do que com alunos obesos.

Na verdade, dois resultados encontrados no contexto desta pesquisa merecem destaque: (1) a principal diferença entre os estudantes obesos e os demais alunos está em que no perfil dos alunos obesos a Saúde está significativamente ($p < 0,05$) à frente das demais dimensões. Salienta-se que o mesmo não acontece com os alunos com sobrepeso e eutróficos; (2) a única diferença significativa ($p < 0,05$) encontrada entre grupos está justamente entre alunos com sobrepeso e obesos na dimensão Estética. Trata-se da dimensão com os maiores escores para os alunos com Sobrepeso.

As diferenças entre estes grupos – sobrepeso e obesos – envolvem duas dimensões fortemente relacionadas ao excesso de peso: Saúde e Estética. Sabe-se que o excesso de peso implica em perdas, tanto no campo da saúde ([VIUNISK, 2000](#); [SOUZA, CARDOSO, 2003](#); [MEDEIROS,](#)

[2002](#); [MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998](#); [BRAY, 2000](#); [TIRAPGUI, 2002](#)), quanto no campo da estética ([LIPP, 1999](#); [MICHAL, 1997](#); [MARQUES; ROSADO, 2005](#); [NOCE; SAMULSKI, 2002](#)). Aparentemente, para os sujeitos obesos, a atividade física é entendida como um caminho para manter ou melhorar seus níveis de saúde. Ressalta-se que esta dimensão é a mais relevante em relação a qualquer outra. Já para os alunos com sobrepeso, a atividade física é entendida como uma maneira para obter ganhos estéticos ou melhorar a forma física (com escores significativamente maiores em comparação com os estudantes obesos).

Este resultado é importante já que a saúde é um bem a ser alcançado com mudanças no estilo de vida e no comportamento, o que é importante para sujeitos com obesidade. Percebe-se que há consenso entre os pesquisadores com relação à importância da saúde, enquanto um fator motivacional determinante. ([GRAÇA; BENTO, 1993](#); [CAPOZZOLI, 2006](#); [GUEDES; GUEDES, 1998](#); [1993](#); [RYAN; DECI, 2000a](#); [REINBOTH; DUDA, 2005](#)).

Quanto aos alunos com sobrepeso, a Estética é um aspecto importante já que boa parte da nossa sociedade está em busca de uma aparência física idealizada ([TESSMER et al., 2006](#)). Trata-se de um resultado importante se consideramos que a busca por uma boa forma física pode ser usada pelos professores de educação física como uma maneira de aumentar a adesão à prática de atividades físicas e/ou esportivas.

Considerações Finais

A partir dos resultados obtidos nesse estudo, é possível tecer algumas considerações sobre a prática pedagógica da educação física escolar. Inicialmente, destacam-se algumas implicações em razão do fato da dimensão saúde se apresentar em primeiro lugar enquanto o principal motivo para a prática regular de atividades físicas de jovens obesos: (1) Os alunos parecem ter consciência da importância da atividade física regular para o combate à obesidade; (2) As aulas de educação física podem explorar ao máximo a busca da saúde como principal motivo para a realização das atividades; (3) A promoção da saúde se constitui enquanto um dos principais objetivos pedagógicos da aula de educação física escolar.

Além desses aspectos a destacar com relação à saúde, também é interessante a relevância da dimensão estética para os alunos com sobrepeso. Esse fato merece algumas considerações: (1) As atividades propostas nas aulas de educação física devem estimular os jovens para a aquisição da consciência corporal, pois, dessa forma, haverá uma real contribuição para o desenvolvimento dos aspectos psicológicos e sociais que são muito importantes nessa fase da adolescência; (2) Sugere-se que as vivências corporais sejam ricas em variações, evitando-se assim exercícios repetitivos, que estimulem os mesmos grupos musculares específicos; (3) Estimular a prática de vários esportes, assim como, atividades atléticas e ginásticas com diferentes graus de dificuldades.

A última consideração pertinente aos resultados desse estudo diz respeito à tríade (Saúde, Estética, e Prazer) – indissociáveis estatisticamente ($p < 0,05$) – que representam os reais motivos à prática regular de atividades físicas de alunos eutróficos. Inicialmente, salienta-se o fato de que apesar da consciência do aluno em relação à importância dessas atividades para a promoção da saúde e da aquisição da consciência corporal, há prazer em realizá-las. Diante dessa informação advinda do próprio aluno, certamente, o professor deve explorar ao máximo esse prazer promovido pela atividade física. Aquele que ensina, deve ter a sensibilidade, a partir do conhecimento destes fatores, de planejar suas aulas a fim de ir ao encontro das expectativas de seus alunos.

Referências

- BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A.. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infante-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2513/2356>>. Acesso em: mar. de 2011.
- BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do inventário de motivação para a prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 140f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/12726>>. Acesso em: 24 mar. 2010.
- BECKER, Jr.. **Manual de Psicologia aplicada ao exercício e esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 1999.
- BENTO, J. O. As funções da Educação Física. **Horizonte**, [S.l.], v.45, n.7, p.101-107, 1991.
- BOMBAZAR, L.; FIAMONCINI, R. E.. O estresse. **Magazine Sprint**, [S.l.], n.123, v.20, nov./dez. 2002.
- BRAY, G.. O sobrepeso, mortalidade e morbidade. In: BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2000, p.35-62.
- BRUM, P. C. et al.. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.18, número especial, p.21-31. ago. 2004.
- CALLEGARI-JACQUES, S. M.. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- CAPOZZOLI, C. J.. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2006. 153f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, Philadelphia, n.4, p.227-268, 2000.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- FOX, K. A perspectiva da criança na Educação Física: o complexo da auto-estima. **British Journal of Physical Education**, United Kingdom, v.19, n.6, 1998.
- GRAÇA, A.; BENTO, J. Receios e convicções de controlo acerca da saúde em crianças e jovens. In: BENTO, J. B.; MARQUES, A. M.. **A ciência do desporto: a cultura e o homem**. Porto: Universidade do Porto: Câmara Municipal do Porto, 1993. p. 599-612. Livro apresentado no terceiro Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, realizado em 1992 em Recife.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.. Sugestões de conteúdo programático para programas de educação física escolar direcionadas à promoção da saúde. **Revista APEF**, Londrina, v.9, n.16. p.03-14, 1993.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.. **Controle de peso corporal, composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.

- HERSCOVICI, C. R.; SETTINERI, F.. **A escravidão das dietas: um guia para reconhecer e enfrentar os transtornos alimentares.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- LEVINE, M. P.; SMOLAK, L.. Body image development in adolescence. In: CASH, T. F.; PRUSINSKY, T.. **Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice.** New York: Guilford Press, 2002. p.74-82
- LIPP, M. E. N.. **O estresse está dentro de você.** São Paulo: Contexto, 1999.
- MAGUIRE, T.; ROGERS, W.. Proposed solutions for norandomness in educational research. **Canadian Journal of Education**, Ottawa, v.14, n.2, p.170-181, 1989.
- MANHAN, L. K.; ESCOTT-STUMPP, S.. **Alimentos, nutrição e dietoterapia.** 9. ed. São Paulo: Roca, 1998.
- MARQUES, A. C. de P.; ROSADO, A. F. B.. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. **Revista Brasileira de Educação Física do Esporte**, São Paulo, v.19, n.1, p.71-87, jan./mar. 2005.
- McARDLE, W. D.; KATCH, E.; KATCH, V.L.. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- MEDEIROS, G.. **O gordo absolvido.** 2. ed. São Paulo: ARX, 2002.
- MEIRELLES, M.. **Atividade física na terceira idade.** 3. ed. Rio de Janeiro. Sprint, 2000.
- MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F.. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.80, n.3, p.173-82, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/jped/v80n3/v80n3a04.pdf> >. Acesso em: abr. 2011.
- MICHAL, M.. **Stress: sinais, causas e soluções.** [S.l.]: Fascículo Roche, 1997.
- MOREIRA, E. C.. **Educação Física escolar: propostas e desafios II.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2006.
- MOTA, J.. **A atividade física no lazer: reflexões sobre a sua prática.** Lisboa: Livros Horizonte, 1997.
- MOTA, J.. Desporto como projeto de saúde. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, Go. (org.).. **Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades.** Porto Alegre: UFRGS, 2004. p.171-186.
- NAHAS, M. V.. **Obesidade, controle de peso e atividade física.** Londrina: Midiograf, 1999. v.1.
- NÓBREGA, F.J. et al.. **Distúrbios nutricionais e fraco vínculo mãe/filho.** Rio de Janeiro: Revinter, 1998.
- NOCE, F.; SAMULSKI, M. D.. Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.16, n.2, p.113-29, jul./dez., 2002.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.** Brasília: Organização Pan-americana da saúde, 2003
- PASCHOAL, M. A.; TREVIZAN, P. F.; SCODELER, N. F.. Variabilidade da frequência cardíaca, lípidos e capacidade física de crianças obesas e não-obesas. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v.93, n.3, p. 239-46, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2009000900003>>. Acesso em abr. 2001.
- PESTANA, M.; GAGEIRO, J. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS.** 4. ed. Lisboa: Silabo, 2005.
- PETHERICK, C. M.; WEIGAND, D. A.. The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, n.33, p.218-237, 2002.
- REINBOTH, M.; DUDA, J. L.. Perceived motivational climate, need satisfaction and índices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, Netherlands, p. 1-18, 2005. In press.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L.. Intrinsic and extrinsic motivation in exercise and sport. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. (Eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport.** Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. p.1-19.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L.. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, [S.l.], v.25, n.1, p.54-67, jan. 2000a.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L.. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. **American Psychologist**, Washington, v.55, n.1, p.68-78, jan. 2000b.

RYAN, R. M.; DECI, E. L.. Autonomy is no illusion: self-determination theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In: GREENBERG, S. L.; KOOLE T.; PYSZCZYNSKI, J. (Eds.). **Handbook of experimental existential psychology**. New York: Guilford Press, 2004. p.449-479.

RYAN, R. M.; DECI, E. L.. Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (Eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Human Kinetics, 2007. p.1-19.

RYAN, R. M. et al.. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v.28, p.335-354, 1997.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A.. A importância da atividade física para saúde e qualidade de vida. **Revista de Educação Física e Desportos**, São Paulo, v.17, n.1, p.60-70, Rio de Janeiro, 1996.

SOUZA, M. S. F.; CARDOSO, A. L.. Obesidade. In: MARCONDES, E. et al. **Pediatria Básica II**: pediatria clínica geral. 9. ed., v.2. São Paulo: Sarvier, 2003.

TASSITANO, R. M. et al.. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v.9, n.1, p.55-60, 2007. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/dia/arquivos/Image/conteudo/artigos_teses/EDUC_ACAO_FISICA/artigos/atividade_fisica_em_adolescentes.pdf. Acesso em abr. de 2011.

TESSMER, C. S. et al.. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v.14, n.1, p.7-12, 2006.

THOMAS, J.; NELSON, J.. **Métodos de pesquisa em atividades físicas**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TIRAPÉGUI, J.. **Nutrição**: fundamentos e aspectos atuais. São Paulo: Atheneu, 2002.

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, A. L.. Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. **Psychology of Sport and Exercise**, Netherlands, p. 1-22, 2005. In press.

VALLERAND, R.J.. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In: HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. (eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. [S.l.]: Human Kinetics, 2007. p. 255-280.

VIUNISK, N. **Obesidade infantil**: um guia prático para profissionais da saúde. Rio de Janeiro: EPUB, 2000.

Artigo derivado de uma dissertação de Mestrado.

Endereço:

Ricardo Pedrozo Saldanha
Av. Orfanotrófio, 600, Bloco 11, apto. 211.
Porto Alegre RS Brasil
90840-440

Fone: (51) 8444.9934/3574.9934

e-mail: ricardo@ricardosaldanha.com.br

Recebido em: 14 de abril de 2010.

Aceito em: 13 de abril de 2011.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)