

## **Associações entre IMC e Motivação de Adolescentes para prática de exercício físico<sup>1</sup>**

Marcos Mauricio Lodewyckx Hardy<sup>2</sup>, Loiane de Souza<sup>4</sup>, Ana Cecília Rosatelli de Freitas Bastos<sup>4</sup>,  
Alexandro Andrade<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Vinculado ao projeto “Efeitos Físicos e Psicológicos de um Programa de Exercícios Físicos para Adolescentes Obesos”

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado – CEFID – Bolsista PIBIC

<sup>3</sup> Orientador, Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano & Departamento de Educação Física do CEFID – [alexandro.andrade@udesc.br](mailto:alexandro.andrade@udesc.br) / [d2aa@hotmail.com](mailto:d2aa@hotmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmico do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

**Objetivo:** comparar a motivação para prática de exercício físico de estudantes com peso normal, com sobrepeso e obesidade.

**Método:** Trata-se de um estudo do tipo descritivo, observacional, de campo, quantitativo, com delineamento transversal, com amostra composta por 2757 estudantes da rede estadual de educação da Grande Florianópolis que aceitaram participar da pesquisa. Os estudantes que concordaram participar receberam uma explicação sobre os objetivos do estudo e os questionários foram respondidos digitalmente através do portal eletrônico de coleta de dados/LAPE/UDESC. Foi aplicado questionário para coleta das características sociodemográficas da amostra. A motivação dos estudantes para a prática de exercícios físicos foi avaliada utilizando o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2 (BREQ-2) (PALMEIRA ET AL. 2007). Este questionário é composto por 19 itens, que devem ser respondidos em uma escala Likert (0= não é verdade pra mim, 4= Muitas vezes é verdade pra mim). Seu resultado será exposto em 5 domínios: amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e regulação intrínseca. O IMC foi calculado utilizando a fórmula  $\text{peso}/\text{altura}^2$  e sua categorização foi realizada de acordo com Colle (2000). Os dados foram tabulados no programa Statistical Package for Social Sciences – SPSS (versão 20.0). Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva (média  $\pm$  desvio padrão), teste de normalidade Kolmogorov -smirnov e inferencial com testes U de Mann-Whitney entre dois grupos e o teste de Kruskal-Wallis com mais de dois grupos.

**Resultados/discussão:** Foram incluídos na pesquisa 2757 estudantes, sendo eles 44.7% do ensino fundamental e 55.3% do ensino médio, com idade média de 14.8 e a maior parte são meninas (52.8%). O IMC médio foi de  $21.17 \pm 4$ , sendo que 78.8% possuem peso normal (eutroficos), 18.2% estão com sobrepeso e 3.1% com obesidade. Da amostra 87.8% realizam exercício físico ou praticam algum esporte. Em relação a motivação para exercício físico, quando a amostra é dividida em ativos e sedentários, é possível observar que há diferença significativa nos domínios de amotivação, regulação externa, introjetada e intrínseca (tabela 1), assim estabelecendo que os participantes ativos possuem maiores níveis de motivação para prática de exercício, enquanto inativos apresentam maior amotivação. Quando a amostra é dividida em meninos e meninas, é observada diferença nos domínios de regulação identificada e intrínseca, apresentando que meninos possuem maior motivação relacionada a regulações por benefícios do exercício e prazer pela prática. Utilizando a categorização por IMC, é possível comparar as regulações da motivação dentro dos três grupos. Foi observada diferença significativa nos domínios de amotivação, regulação externa e introjetada. Isso indica que estudantes obesos possuem maior nível de amotivação para o exercício físico, do que estudantes em peso normal ou sobrepeso (tabela 2). Também apresenta que esses estudantes obesos

realizam exercícios físicos motivados por maiores níveis de regulação impostas externamente, como a obrigação de fazer (regulação externa), ou por culpa (regulação introjetada).

Segundo Viana, Andrade e Matias (2010), adolescentes com maior autodeterminação praticam mais exercício físico do que aqueles com menos autodeterminação. Todavia, segundo o estudo de Matias et al. (2014), que buscou correlacionar a autodeterminação com os estágios de mudança de comportamento para o exercício físico, à medida que os jovens avançavam para estágios mais ativos do comportamento, suas motivações tendiam a se tornar mais intrínsecas. Sendo assim, o tempo de prática regular de exercício físico pode contribuir para a melhora da autodeterminação em adolescentes. O estudo de Hwang e Kim (2013) buscou investigar a autodeterminação em adolescentes com diferentes categorias de IMC. A amotivação e regulações externas para prática de atividade física demonstraram ser fatores motivacionais mais importantes para os indivíduos com sobrepeso e obesidade em comparação àqueles com peso normal. E a regulação interna, por sua vez, demonstrou-se um motivador mais significativo para adolescentes com peso normal. Os resultados desse estudo corroboram com outros e com nossos resultados, demonstrando que adolescentes com IMC/ sobrepeso e/ou obesidade apresentam maior tendência para a prática de atividade física motivada por fatores externos.

**Tabela 1.** Comparação do BREQ-2 entre meninos e meninas e entre praticantes de exercício físico (EF) e não praticantes

Categorias BREQ-2	Meninos	Meninas	Teste U mann Whitney	Não realiza EF	Realiza EF	Teste U mann Whitney
Amotivação	0.62	0.54	0.105	0.76	0.55	<b>0.000</b>
Regulação Externa	0.71	0.70	0.960	0.70	0.71	0.430
Regulação Introjetada	1.02	0.95	0.055	0.82	1.01	<b>0.001</b>
Regulação Identificada	2.34	2.00	<b>0.000</b>	1.69	2.22	<b>0.000</b>
Regulação Intrínseca	2.72	2.32	<b>0.000</b>	1.87	2.59	<b>0.000</b>

**Tabela 2.** Comparação do BREQ-2 entre estudantes em peso normal, em sobrepeso e em obesidade

Categorias BREQ-2	Peso Normal	Sobrepeso	Obeso	Kruskal- Wallis
Amotivação	0.53	0.66	0.78	<b>0.005</b>
Regulação Externa	0.64	0.84	1.05	<b>0.000</b>
Regulação Introjetada	0.94	1.15	1.07	<b>0.002</b>
Regulação Identificada	2.16	2.24	2.01	0.116
Regulação Intrínseca	2.49	2.60	2.38	0.139

**Palavras-chave:** Estudantes. Exercício físico. Motivação.