

---

# O PESO CORPORAL RELACIONADO ÀS CARACTERÍSTICAS MOTIVACIONAIS DE ESTUDANTES E A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ESTUDANTES COM SOBREPESO, PESO NORMAL E BAIXO PESO

Ciências Humanas

Artigo Original

**Caroline Maria Alves<sup>1</sup>Ana Isabel Pereira Cardoso<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Barriga Verde - UNIBAVE

**Resumo:** A Teoria da Autodeterminação (TAD) é a abordagem psicológica sobre a motivação, para o estudo dos aspectos motivacionais que envolvem a prática de exercícios físicos, as causas e as consequências da forma como o ser humano regula o próprio comportamento. Baseado nisso, o principal objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de motivação à prática da Educação Física de três diferentes grupos de estudantes das escolas pesquisadas: baixo peso, peso normal e sobrepeso, com as características sócio afetivas dos adolescentes. Participaram do estudo 146 estudantes do Ensino Médio, com idades entre 15 e 18 anos. Utilizou-se como instrumento o “Questionário de avaliação das necessidades psicológicas básicas em Educação Física” e a avaliação antropométrica para determinar o índice de massa corporal (IMC). Após aplicar o inventário de motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas, foi determinado que: a prática ativa nas aulas de Educação Física está relacionada negativamente para os estudantes com baixo peso, e positivamente, àqueles considerados com sobrepeso. Conclui-se que adolescentes com maior peso corporal possuem maior competência no relacionamento afetivo social para prática de exercícios físicos, mais do que os considerados com peso normal, que apenas apresentaram considerável nível de autonomia.

**Palavras-chave:** Teoria da autodeterminação. Motivação. Comportamento. Obesidade.

**THE BODY WEIGHT RELATED TO THE MOTIVATIONAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS AND PHYSICAL EDUCATION: COMPARATIVE STUDY OF OVERWEIGHT'S STUDENTS, NORMAL, WEIGHT AND UNDERWEIGHT.**

**Abstract:** The Theory of Self-Determination (TAD) is the psychological approach to motivation, for motivational study of aspects involving physical exercise, the causes and consequences of how humans regulate their own behavior. Based on this, the main objective of this study was to compare the levels of motivation to the practice of physical education in three different groups of students: underweight, normal weight and overweight, with the affective partner's characteristics of adolescents. The study

included 146 high school students, aged 15 to 18 years. It was used as a tool the "Questionnaire for the evaluation of basic psychological needs in Physical Education" and anthropometric measurements to determine body mass index (BMI). After applying the inventory of motivation to regular physical and sports activities, it was determined that: the active practice in physical education classes is negatively related to those students with low weight, and positively to students considered overweight. It is concluded that adolescents with higher body weight have more competence in social affective relationship for physical exercise, more than those considered normal weight, which only showed considerable degree of autonomy.

**Keywords:** Theory of self-determination. Motivation. Behavior. Obesity.

## **Introdução**

A Teoria da Autodeterminação (TAD) é a abordagem psicológica sobre a motivação, com a possibilidade de uso mais detalhado em estudos dos aspectos motivacionais que envolvem a prática de exercícios físicos, pois se preocupa com as causas e as consequências da forma como o ser humano regula o próprio comportamento. O modelo teórico pode fornecer informações importantes sobre o processo motivacional dos estudantes para a participação nas aulas de Educação Física.

A Teoria da Autodeterminação aponta que as motivações dos indivíduos diferem, sendo distinguida e conduzida por contextos que dão aporte às necessidades psicológicas básicas com diferentes manifestações que motivam os estudantes para a aprendizagem.

A competência, segundo Weiss e Chaumeton (1992 apud SAMULSKI, 2002), explica o processo de interação entre percepção de competência e controle de uma pessoa e estado atual de motivação. Segundo Guimarães e Bzuneck (2008, p.111) é um fenômeno complexo, multideterminado, que pode apenas ser inferido mediante a observação do comportamento, seja em situações reais de desempenho ou de auto relato.

Considerando a questão da obesidade, essa é definida, segundo a Organização Mundial da Saúde, como “doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser afetada” (FORSTER, 1988, p.18). Tal conceito demonstra a preocupação da entidade com as possíveis consequências do acúmulo de tecido adiposo no organismo.

A contribuição da prática de exercícios físicos para a saúde e o bem-estar está bem documentada na atualidade. As pesquisas demonstram que a prática de tais atividades pode estar associada a benefícios físicos, psicológicos e sociais. (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007, p. 691).

Ainda que o elevado peso corporal seja resultado do desequilíbrio entre oferta e demanda fisiológica energética, a determinação desse fator tem-se revelada complexa e variável em diversos aspectos, tais como fatores demográficos, socioeconômicos, genéticos, psicológicos, ambientais e individuais. Se a ingestão de energia for superior à utilizada, a obesidade pode se instalar, mesmo quando a ingestão de gordura é pequena.

Por outro lado, a atividade física, diminui o risco de obesidade, atua na regulação do balanço energético e preserva ou mantém a massa magra em detrimento da massa de gordura (MELBY; HILL, 1999).

Ressalta-se que o estilo de vida dos adolescentes envolve “atividades físicas e esportivas na fase de desenvolvimento e contribui para que os mesmos comportamentos perdurem durante a vida adulta” (AZEVEDO JÚNIOR, 2007, p. 73).

Neste contexto, o presente estudo foi baseado no seguinte questionamento: o peso corporal influencia na autodeterminação de estudantes para a prática da Educação Física?

Portanto, o objetivo da pesquisa foi comparar os níveis de motivação à prática da Educação Física em estudantes do ensino médio por meio da ferramenta da Teoria da Autodeterminação (TAD), relacionada ao peso corporal e às características sócio afetivas.

### **Procedimentos Metodológicos**

Trata-se de estudo bibliográfico e de campo, com apresentação dos resultados da análise, de forma quali-quantitativa. Participaram da pesquisa 146 estudantes, regularmente matriculados em uma escola de ensino médio no município de Orleans, extremo sul de Santa Catarina. A idade média entre os estudantes foi de 15,9 anos. O período da pesquisa foi de 22 de agosto de 2013 a 4 de setembro de 2013, com a população dividida em 65 estudantes do sexo feminino e 81 do sexo masculino.

Os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos do estudo, as possíveis contribuições para as pesquisas de qualidade de vida em adolescentes

e de que forma poderiam participar da pesquisa. Previamente à distribuição dos questionários, a pesquisadora informou aos estudantes como deveriam preenchê-los, dando instruções para que as perguntas fossem respondidas em silêncio e com muita atenção, sem interferência de colegas e comunicou também que, em caso de dúvida, poderiam solicitar auxílio.

Todos os participantes estavam cientes de que a participação no estudo era voluntária e deveriam ser os mais autênticos possíveis. Foi colhido o Índice de Massa Corporal (IMC) e as três classificações do peso corporal dos adolescentes, baixo peso (BP), peso normal (PN) e sobrepeso (SP).

A escolha dos participantes da pesquisa ocorreu após o aceite por parte da escola em participar do estudo. Por conseguinte, iniciou-se coleta de dados que procedeu da seguinte maneira, foi entregue a cada participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os pais ou responsáveis lerem, assinarem e estarem cientes do estudo, ao qual seu/a filho/a estava sendo submetido/a.

Um questionário foi utilizado como instrumento de pesquisa, com perguntas sobre as experiências dos participantes nas aulas de Educação Física, experiências relacionadas à autonomia, à competência para a prática da Educação Física e o relacionamento afetivo social durante as aulas. O estudante deveria ler cuidadosamente o questionário com 12 perguntas, considerando os níveis indicados: 1 “Discordo Totalmente”; 2 “Discordo”; 3 “Não Concordo, Nem Discordo”; 4 “Concordo”; 5 “Concordo Totalmente”, responder às seguintes afirmações, colocando um círculo em redor do número que melhor reflete o próprio grau de concordância acerca da mesma.

A pesquisa foi realizada utilizando o questionário de avaliação das necessidades psicológicas básicas em Educação Física (*BPNPES: Basic Psychological Needs in Physical Education Scale*), contendo perguntas sobre a autodeterminação dos estudantes. Trata-se de questionário largamente utilizado na literatura internacional sobre a TAD aplicada às atividades físico-esportivas, inclusive em estudos, envolvendo adolescentes (MARKLAND; INGLEDEW, 2007).

Quanto às necessidades psicológicas propostas pela Teoria da Autodeterminação foram utilizadas três competências: a necessidade de autonomia, a necessidade de competência e a necessidade de pertencer ou de estabelecer

vínculos. A satisfação das três é considerada essencial para o ótimo desenvolvimento e saúde psicológica. Em situações de aprendizagem escolar, as interações em sala de aula e na escola como um todo precisam ser fonte de satisfação das três necessidades psicológicas básicas para que a motivação e as formas autodeterminadas possam ocorrer.

As variáveis centrais da pesquisa estão diretamente relacionadas às competências de autodeterminação e o estado nutricional, o peso corporal (baixo peso, peso normal e sobrepeso) dos participantes, isto é, se todos os participantes se sentem competentes em **realizar** determinada atividade (Educação Física); **relacionar-se** com os colegas (interação) e a **autonomia**, em estudantes que frequentam regularmente as aulas de Educação Física em escola particular de Ensino Médio do município de Orleans, SC.

## Resultados e Discussão

A idade média dos participantes da pesquisa foi de 15,9 anos, o peso médio de 62,7 Kg e altura média de 168,13 centímetros. A partir do cálculo de IMC, os 146 estudantes foram classificados em 03 grupos, sendo que 19 adolescentes ficaram na categoria baixo peso, 49 com peso normal e 78 sobrepeso. O quadro 01 apresenta a distribuição dos valores referentes ao estado nutricional entre os sexos.

**Quadro 01** – Estado nutricional por sexo

<b>Sexo</b>	<b>Baixo peso</b>	<b>Peso Normal</b>	<b>Sobrepeso</b>	<b>Total</b>
Feminino	11 – 17%	17 – 26%	37 – 57%	65 – 100%
Masculino	08 – 10%	32 – 39,5%	41 – 50,5%	81 – 100%
Total	19 – 13%	49 – 34%	78 – 53%	146 – 100%

Fonte: Dados da pesquisa (2013).

Os estudantes com baixo peso corporal foram: 11 meninas (17%) e 08 meninos (10%), totalizando 19 estudantes (13%) do total pesquisado. Enquadram-se na categoria peso normal 17 meninas (26%) e 32 meninos (39,5%), totalizando 49 estudantes (34%) do total pesquisado.

Os participantes da pesquisa com sobrepeso foram 37(57%) do sexo feminino e 41 (50,5%), do sexo masculino, totalizando 78 estudantes, representando 53% da amostra.

A porcentagem de 53% de estudantes com sobrepeso é preocupante, uma vez que a obesidade representa uma séria ameaça à saúde, já que o sobrepeso pode desencadear doenças metabólicas, tais como a hipertensão arterial sistêmica e o diabetes, as quais não podem ser tratadas apenas com medicamentos, mas com mudanças nos hábitos e estilo de vida da população.

O quadro 02 apresenta as características motivacionais (autonomia; competência para a prática da Educação Física e a interação ou o relacionamento afetivo social durante as aulas) dos 146 participantes, relacionadas aos índices de estado nutricional.

**Quadro 02** – Características motivacionais

<b>Características motivacionais</b>	<b>Peso corporal</b>	<b>Número</b>	<b>Frequência</b>
<b>Competência Educação Física</b>	Baixo Peso	4 estudantes	2,74%
	Peso Normal	12 estudantes	8,21%
	Sobrepeso	32 estudantes	21,91%
<b>Relacionamento afetivo social</b>	Baixo Peso	4 estudantes	2,74%
	Peso Normal	8 estudantes	5,47%
	Sobrepeso	30 estudantes	20,54%
<b>Autonomia</b>	Baixo Peso	11 estudantes	7,53%
	Peso Normal	29 estudantes	19,86%
	Sobrepeso	16 estudantes	11%
<b>Total</b>		146 estudantes	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2013).

Dentre os participantes com sobrepeso, 30 (20,54%) declararam-se com maior competência nas relações sócio afetivas e 32 (21,91%) competentes nas atividades de Educação Física. Já dentre os pesquisados com peso normal 29 (19,86%) classificaram-se com maior competência em autonomia.

Neste sentido, Guedes (2004) sugere uma proposta aos professores de Educação Física:

A de assumirem um novo papel diante da estrutura educacional, procurando adotar em suas estratégias de ensino não mais uma visão exclusivamente de prática esportiva e de atividades recreativas, mas sim, uma postura pedagógica que possa alcançar metas e objetivos voltados à educação para a saúde (GUEDES, 2004, p. 40).

Dessa forma, a TAD demonstra índices de motivação da população de jovens com sobrepeso para a prática de atividades físicas e dessa forma, a Educação Física

escolar pode proporcionar atividades atrativas com objetivos diferentes do rendimento esportivo, a fim de promover a participação destes jovens com sobrepeso. Pode também, utilizar da competência nas interações interpessoais desses adolescentes para incentivar hábitos saudáveis e reduzir índices de sobrepeso e riscos de doenças metabólicas futuras, na fase adulta.

Os hábitos e estilos de vida que influenciam na demanda energética não são os únicos determinantes do elevado índice de peso corporal presente hoje nas populações urbanas, aponta-se também fatores sócio afetivos, genéticos e da personalidade do sujeito, que também influenciam para diminuir ou aumentar o risco de obesidade e a autodeterminação dos sujeitos.

A análise das características motivacionais relacionadas ao sexo masculino se apresenta no quadro 03. Quando relacionado o peso corporal às competências, destaca-se que os meninos com peso normal apresentam índice significativo no aspecto autonomia se comparados aos estudantes de baixo peso e sobrepeso. Dentre os estudantes de baixo peso, os menores índices motivacionais apresentam-se nas relações afetivo social e na participação das atividades nas aulas de Educação Física.

**Quadro 03** – Características motivacionais do sexo masculino

<b>Características motivacionais</b>	<b>Baixo peso</b>		<b>Peso Normal</b>		<b>Sobrepeso</b>	
Educação Física	3M	37,5%	7M	22%	18M	44%
Rel. afetivo social	1M	12,5%	5M	15,5%	14M	34%
Autonomia	4M	50%	20M	62,5%	9M	22%
Totais	8M	100%	32M	100%	41 M	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2013).

Dentre os estudantes do sexo masculino com BP, 50% consideram que possuem autonomia suficiente para realizar as aulas de Educação Física, 37,5%, avaliaram-se com competência para as atividades físicas propostas nas aulas e apenas 12,5% auto determinaram-se com bom relacionamento afetivo social. Em síntese, os estudantes do sexo masculino participantes da pesquisa, possuem alto índice de autonomia, e significativa competência nas atividades físicas propostas nas aulas, porém com baixo índice de relacionamento afetivo social.

Dos 146 participantes da pesquisa, 65 adolescentes eram meninas. No quadro 04 está demonstrado o peso corporal com relação às competências entre as meninas. Destacamos que as adolescentes com baixo peso apresentaram um índice

significativo (64%) para autonomia quando comparadas àquelas de peso normal e sobrepeso. Porém, os menores índices das alunas de baixo peso estão nas categorias participação das atividades nas aulas de Educação Física e nas relações afetivo sociais com os colegas, representando 9% e 27%, respectivamente.

**Quadro 04** – Características motivacionais do sexo feminino

Características motivacionais	Baixo peso		Peso Normal		Sobrepeso	
Educação Física	09%	1F	29,5%	5F	38%	14F
Rel. sócio afetivo	27%	3F	17,5%	3F	43%	16F
Autonomia	64%	7F	53%	9F	19%	7F
Totais	100%	11	100%	17F	100%	37F

Fonte: Dados da pesquisa (2013).

As meninas de baixo peso, quando comparadas aos meninos da mesma categoria com relação às características motivacionais, apresentam maior autonomia perante às aulas de Educação Física e maior índice para relacionamento sócio afetivo. No entanto, as adolescentes apresentaram um baixo índice na categoria realização das atividades físicas propostas, enquanto os participantes do sexo masculino obtiveram melhor resultado.

Das estudantes categorizadas como peso normal, 53% consideram-se com autonomia, 9% a menos que os meninos, na característica relação sócio afetiva, 17,5% declararam-se com boas relações afetivas sociais com colegas, 1% a mais que os meninos. No que se refere à competência para Educação Física 29,5% das adolescentes consideram-se com competência para realizar as atividades físicas propostas nas aulas, 6,5% a mais que os meninos. Em síntese, comparando os estudantes de peso normal do sexo feminino com os do sexo masculino, chega-se à conclusão que as meninas possuem melhor interação afetivo social com os colegas e maior desempenho para realizar as atividades propostas. Porém, consideram-se menos autônomas para realizar as mesmas.

Na categoria sobrepeso, observa-se que 44% dos meninos consideram-se competentes nas atividades físicas propostas nas aulas de Educação Física, 34% têm bom relacionamento afetivo social com colegas, e apenas 22% autodenominaram-se autônomos para realizar as aulas, ou seja, sentem-se competentes nas atividades físicas propostas e no relacionamento afetivo social com os colegas, todavia não se consideram autônomos na mesma proporção.



Ainda com relação ao grupo sobrepeso, agora para as meninas, verifica-se que 43% consideram-se melhores na interação com colegas (afetivo social), 38% sentem-se competentes na participação das atividades físicas propostas nas aulas de Educação Física e 19% consideram-se autônomas para realizar as aulas. Quando os dados das categorias motivacionais são comparados entre os sexos, dentro do grupo de sobrepeso, percebe-se que os meninos se consideram com maior autonomia para realização das aulas e interagem mais que as meninas nas atividades físicas, porém as meninas apresentam maior índice no quesito relação sócio afetiva.

Conclui-se, portanto, que os estudantes tanto do sexo masculino como do feminino pertencentes ao grupo baixo peso, destacaram-se na competência autonomia. Com relação ao grupo peso normal, os meninos apresentam maior autonomia comparados às meninas. Na categoria sobrepeso, observa-se que os estudantes do sexo masculino se declaram com maior capacidade de participação nas atividades de Educação Física, enquanto as meninas destacam-se nas relações afetivas sociais.

### **Considerações finais**

A prevalência de sobrepeso nos estudantes da pesquisa pode ser considerada elevada e assemelha-se àquela observada em jovens que pertencem a países desenvolvidos. Conforme a literatura apresentada pôde-se compreender que a obesidade é definida como distúrbio nutricional e metabólico, no qual ocorre o aumento de tecido adiposo acarretando o aumento de peso com riscos à saúde. Dependendo do contexto, as motivações diferem de um indivíduo a outro e dão aporte às necessidades psicológicas com diferentes manifestações que motivam ou não a aprendizagem.

Dos aspectos motivacionais que envolvem a prática de exercícios físicos, a pesquisa pôde comparar os níveis de motivação à prática da Educação Física, sendo a *autonomia*, a capacidade de autodeterminação nas próprias ações; a *competência para a prática da Educação Física*, como capacidade do indivíduo de participar das atividades físicas com habilidades e capacidades motoras e o *relacionamento afetivo social*, na capacidade de interação do sujeito com os outros.

As características motivacionais relacionadas ao peso corporal dos adolescentes pesquisados revelam maior capacidade de interação e participação nas atividades

das aulas de Educação Física e considerável relacionamento afetivo social no grupo de estudantes com sobrepeso

Verificou-se que os participantes da pesquisa avaliados com sobrepeso, sentem-se mais competentes em realizar as aulas de Educação Física e têm melhor relacionamento afetivo social, porém demonstram-se menos autônomos. Nesse ponto, se destacam os avaliados com peso normal e baixo peso, tanto os meninos quanto as meninas. Sendo assim, a Educação Física escolar pode oferecer atividades lúdicas, prazerosas, dando ênfase à característica de autonomia e à capacidade de escolha e de autodeterminação dos estudantes com baixo peso e peso normal.

A práxis da Educação Física pode também, planejar atividades que integrem as competências dos estudantes com sobrepeso que possuem maior interação social com a autonomia declarada pelos estudantes de baixo peso e peso normal, a fim de promover maior participação de todos nas aulas e conseqüentemente, cultivar hábitos saudáveis de atividade física, reduzindo os índices de sobrepeso nas futuras populações adultas.

Ainda como competências, espera-se desenvolver nas práticas educativas noções conceituais de esforço, intensidade e frequência, utilizando-as como auxiliares nas práticas corporais, além de aprenderem a refletir sobre as informações da cultura corporal, sabendo criticá-las e reinterpretá-las.

## Referências

AZEVEDO JÚNIOR, M. R. et al. Continuidade na prática de atividade física da adolescência para a idade adulta: estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 1, p. 6975, 2007.

BOICHÉ, J. C. S.; SARRAZIN, P. G. Self-determination of contextual motivation, inter context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 685-703, 2007.

FORSTER J.L et al. Preventing weight gain in adults: a pound of prevention. **Health Psychology**, v.7, p.515-525, 1988.

GUEDES, D. P. Fundamentos e princípios pedagógicos da educação física: uma perspectiva no campo da educação para a saúde. In: DARIDO, S. C.; MAITINO, E. M. (orgs). **Pedagogia cidadã: cadernos de formação: educação física**. São Paulo: UNESP, 2004. p.33-42.

GUIMARÃES, S. E. R.; BZUNECK, J. A. Propriedades psicométricas de um instrumento para avaliação da motivação de universitários. **Ciências & Cognição**, Ilha do Fundão – RJ, v.13, n.1, p. 101-113, mar. 2008.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 8, n. 5, p. 836-853, 2007

MELBY, C. L.; HILL, J. O. Exercício, balanço dos macronutrientes e regulação do peso corporal. **Sports Science Exchange**, v. 23, jul/ago/set. 1999.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. Barueri – SP: Manole, 2002.

**Dados para contato:**

**Autor:** Caroline Maria Alves

**E-mail:** carolinemariaalves@hotmail.com