



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE E DESENVOLVIMENTO
HUMANO

ANTÔNIO ROGÉRIO PASTORINI KEPLER

**INVESTIGAÇÃO A ASSOCIAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA NA
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ALUNOS DE ESCOLA FUNDAMENTAL**

CANOAS, 2022

ANTÔNIO ROGÉRIO PASTORINI KEPLER

**INVESTIGAÇÃO A ASSOCIAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA NA
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ALUNOS DE ESCOLA FUNDAMENTAL**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Saúde e Desenvolvimento humano, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Saúde e Desenvolvimento humano.

Orientação: Prof.Dr. Mauricio Pereira Almerão

CANOAS, 2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

K38i Kepler, Antônio Rogério Pastorini.

Investigação a associação entre motivação e aptidão física na prática de exercícios físicos em alunos de escola fundamental [manuscrito] / Antônio Rogério Pastorini Kepler – 2022.

66 f.: il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano) – Universidade La Salle, Canoas, 2022. “Orientação: Prof. Dr. Mauricio Pereira Almerão”.

1. Educação física. 2. Aptidão física. 3. Exercícios físicos. 4. Motivação.
I. Almerão, Mauricio Pereira. II. Título.

CDU: 796.012.6

Bibliotecário responsável: Michele Padilha Dall Agnol de Oliveira - CRB 10/2350

ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER

Dissertação aprovada para obtenção do título de mestre, pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano, da Universidade La Salle.

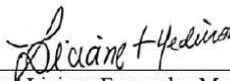
BANCA EXAMINADORA



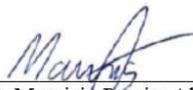
Prof. Dr. Flavio Py Mariante Neto
Universidade Luterana do Brasil



Prof.ª Dr.ª Lidiane Isabel Filippin
Universidade La Salle



Prof.ª Dr.ª Liciane Fernandes Medeiros
Universidade La Salle



Prof. Dr. Mauricio Pereira Almerão
Orientador - Universidade La Salle

Área de concentração: Saúde e Desenvolvimento Humano

Curso: Mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano

Canoas, 28 de novembro de 2022.

À minha família, que é a base de tudo, a Milena o amor da minha vida, minha companheira e amiga. As minhas filhas Carol e Vanessa frutos do nosso amor, a minha nora Mariana, ao genro Pablo e meus anjos Felipe e Theo, amores do vô.

AGRADECIMENTOS

Primeiro lugar quero agradecer a minha esposa Milena que sempre esteve ao meu lado, minha parceira, minha incentivadora, principalmente nos momentos de dúvidas e incertezas, minha parceira vida, te amo demais.

Aos meus pais Almiro e Terezinha (*in memoriam*) onde me ensinaram que os valores da vida não estão no que temos, mas sim no que somos e no que transmitimos, (saudades).

As minhas filhas Carol e Vanessa, as melhores professoras de educação física, minhas inspiradoras, para as quais procurei e tentarei sempre ser um pai presente, amores da minha vida.

Aos meus netos Felipe e Theo que vieram “dar mais um gás” para o vovô, dois anjos que Deus me enviou para continuar meu caminho.

A Mari “filha” e Pablo “filho”, que completaram nossa família, os quais agradeço muito a cumplicidade junto às minhas filhas.

A Diretora Rose Chaves da EMEF Rio Grande do Sul, escola deste estudo, que me deu todo apoio para a realização do meu projeto.

Ao professor Dr. José Carlos de Carvalho Leite, que juntos por quase dois anos idealizamos e estruturamos esse estudo, agradeço pela dedicação.

E por fim ao Dr. Mauricio Pereira Almerão, que chegou, se apropriou com autoridade do processo e, dignamente, o conduziu com clareza e objetividade, me auxiliando e juntos concluimos em parceria.

RESUMO

Introdução: A educação física é disciplina obrigatória e considerada prazerosa na visão da maioria dos alunos. Em mudanças constantes de uma linha mais tecnicista para uma mais focada nas práticas esportivas, no lazer, na socialização e na busca de uma vida mais saudável. Igualmente, mudanças de atitude dos alunos em relação a essa disciplina tem sido observado: desinteresse e desmotivação são alguns exemplos. **Objetivo** investigar evidência de associação entre a motivação e a aptidão física para a prática de exercícios em alunos da EMEF Rio Grande do Sul na cidade de Guaíba-RS. **Metodologia:** Os participantes do estudo foram os alunos praticantes da Educação Física, com idades entre 11 a 15 anos, dos anos finais (6^o ao 9^o ano), totalizando 418 alunos e destes 365 participaram, foram feitas a correlação entre os níveis de motivação e os níveis de aptidão física. Para acessar motivação foi utilizado o questionário *PLOCCQ (Perceived Locus Of Causality Cuestionario)*, escala idealizada com base na Teoria da Autodeterminação. Na aptidão física foi utilizado a bateria de testes do PROESP-BR, composta por 14 itens, distribuídos em 3 dimensões: saúde cardiovascular, saúde musculoesquelética e desempenho esportivo. Nas análises estatísticas primeiramente, foi avaliada a correlação entre o índice de autodeterminação e as 9 variáveis relacionadas à aptidão física. Foram utilizados os valores quantitativos de cada uma das nove variáveis para calcular a correlação de Pearson. Igualmente, foi avaliada se existia diferença no índice de autodeterminação entre as categorias de cada variável de aptidão física através de teste-t para variáveis com duas categorias e análise de variância para variáveis com mais de duas categorias. **Resultados e discussão:** após aplicado o teste de Pearson identificou-se uma baixa correlação entre o índice de autodeterminação e os valores quantitativos de cada uma das nove variáveis de aptidão física. A coleta de dados se deu tão logo a volta dos alunos ao convívio escolar, afastados por quase dois anos devido à pandemia de Covid 19. O retorno ocorreu de forma lenta e gradual, com muitas incertezas e prevenções, como a exigência do uso de máscaras na educação física mesmo em locais abertos, atendimentos constantes a alunos ansiosos e emocionalmente abalados. Ainda assim as variáveis de índice de massa corporal (IMC) e relação cintura estatura (RCE) tiveram diferenças significativas entre os grupos de “zona saudável” e “zona de risco”, acreditando-se que mesmo em tempo de pandemia com distanciamento social uma parte das famílias mantiveram os hábitos

alimentares regulares em contrapartida outra sentiram a falta da orientação da escola e principalmente da alimentação escolar. No entanto, não foram observadas diferenças nas variáveis de sentar e alcançar, abdominal, seis minutos, salto horizontal, quadrado e 20 metros. Estes testes requerem o protagonismo do aluno, provavelmente, a adaptação ao retorno às aulas práticas somados à obrigatoriedade de uso obrigatório das máscaras tenham interferido nos resultados dos testes.

Palavras-Chave: Educação física. Aptidão física. Exercícios físicos. Motivação.

ABSTRACT

Introduction: Physical education is a mandatory discipline and considered pleasurable in the view of most students. In constant changes from a more technical line to one more focused on sports, leisure, socialization and the search for a healthier life. Likewise, changes in students' attitudes towards this discipline have been observed: lack of interest and lack of motivation are some examples. **Objective:** to investigate evidence of association between motivation and physical aptitude for the practice of exercises in students of EMEF Rio Grande do Sul in the city of Guaíba-RS. **Methodology:** The study participants were students practicing Physical Education, aged between 11 and 15 years, from the final years (6th to 9th grade), totaling 418 students and of these 365 participated, a correlation was made between the levels of motivation and physical fitness levels. To access motivation, the PLOCQ (Perceived Locus Of Causality Questionario) questionnaire was used, a scale designed based on the Theory of Self-Determination. In physical fitness, the PROESP-BR test battery was used, consisting of 14 items, distributed in 3 dimensions: cardiovascular health, musculoskeletal health and sports performance. In the statistical analyses, firstly, the correlation between the self-determination index and the 9 variables related to physical fitness was evaluated. The quantitative values of each of the nine variables were used to calculate Pearson's correlation. Likewise, it was evaluated whether there was a difference in the self-determination index between the categories of each physical fitness variable using the t-test for variables with two categories and analysis of variance for variables with more than two categories. **Results and discussion:** after applying the Pearson test, a low correlation was identified between the selfdetermination index and the quantitative values of each of the nine physical fitness variables. Data collection took place as soon as the students returned to school life, away for almost two years due to the Covid 19 pandemic. The return took place slowly and gradually, with many uncertainties and precautions, such as the requirement to wear masks in physical education even in open places, constant assistance to anxious and emotionally shaken students. Even so, the variables of body mass index (BMI) and waist-to-height ratio (WHtR) had significant differences between the "healthy zone" and "risk zone" groups, believing that even in times of a pandemic with social distancing a part of the families maintained regular eating habits, on the other hand, others felt the lack of

guidance from the school and especially school meals. However, no differences were observed in the variables of sit and reach, sit-up, six minutes, horizontal jump, square and 20 meters. These tests require the student's protagonism, probably, the adaptation to the return to practical classes, added to the mandatory use of masks, interfered with the test results.

Keywords: Physical education. Physical aptitude. Physical exercises. Motivation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS:	13
2.1 Objetivo geral:	13
2.2 Objetivos específicos:	13
3.REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 A evolução da educação física no Brasil	14
3.2 Avaliando motivação: a teoria da autodeterminação (TAD)	16
3.3 Avaliando Aptidão Física: o teste PROESP-BR	22
3.4 Relações entre motivação e aptidão física	26
4. HIPÓTESE	28
5. METODOLOGIA	29
5.1 Participantes do Estudo	29
5.2 Levantamento de dados	29
5.2.1 Motivação	29
5.2.2 Aptidão física	31
5.3 Análise dos dados	31
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	33
7. CONCLUSÃO	39
8. PRODUTO TÉCNICO	40
9. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	41
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
12. ANEXOS	49

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a Educação Física é uma disciplina de currículo escolar obrigatório com foco em um sistema ligado ao jogo, esporte, luta, dança e à ginástica. Vem ao longo dos anos em uma evolução constante, não somente no quesito exercício físico, mas também valorizando a importância da ciência e principalmente quanto a saúde tanto física, mental e social.

O professor de educação física busca em suas aulas, entre jogos e brincadeiras, abordar conteúdos teóricos importantes voltados ao bem-estar dos alunos, o que por vezes, ao olhar de alguns alunos, os tornam pouco interessantes.

A maioria dos alunos gosta das aulas de educação física, inclusive elegendo-a como sua disciplina favorita, identificando que são nestes momentos de quadra que se divertem e socializam. Entretanto, mesmo assim, não a elegem como a mais importante. Muitas vezes, esta disciplina é deixada de lado em prol de outras, pois julgam serem muitas mais importantes, desconsiderando, assim, a necessidade do despertar da prática da atividade na infância e a permanência durante sua vida adulta. Existe ainda uma parcela de alunos que nem sequer tem a motivação para a prática da educação física, participando muitas vezes somente pela obrigação curricular.

A pandemia da Covid-19 trouxe um cenário ainda pior, no qual o isolamento social trouxe um aumento da inatividade física em vários espaços, inclusive no ambiente escolar. Dessa forma, houve, obviamente, uma diminuição do interesse na prática esportiva, trazendo consequências para a aptidão física dos praticantes.

Portanto, a questão norteadora desta pesquisa foi a investigação da associação entre motivação e a aptidão física na prática de exercícios físicos em alunos de escola fundamental.

2. OBJETIVOS:

2.1 Objetivo geral:

Investigar a associação entre motivação e aptidão física para a prática de exercícios físicos, em alunos de escola pública fundamental.

2.2 Objetivos específicos:

- Identificar os níveis de motivação dos alunos para as aulas de educação física.
- Identificar o nível de aptidão física dos alunos nas aulas de educação física.
- Avaliar a associação entre os níveis de motivação e os níveis de aptidão física dos alunos em relação às aulas de educação física.

3.REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A evolução da educação física no Brasil

A primeira tentativa de introduzir a Educação Física na escola ocorreu em 1837, no Colégio Pedro II, no Rio de Janeiro, pois incluiu aulas de ginástica em seu currículo. Em 1854, o ministro Couto Ferraz legalizou a proposta, incluindo a ginástica como disciplina obrigatória no ensino primário e a dança no ensino secundário. Mas só em 1882 foi que Rui Barbosa emitiu parecer recomendando a inserção obrigatória da ginástica no ensino primário para ambos os sexos, propondo que esta disciplina tivesse o mesmo grau de importância das outras disciplinas oferecidas pela escola, Kolyniak (2008). Sendo incluída de fato somente em 1920 mas ainda com o seu muito baixo; estava na lei, mas não era cumprida Rangel (2005).

A Educação Física foi marcada pela fase higienista que tinha como objetivo e preocupação central o desenvolvimento da aptidão física dos indivíduos, todas as aulas de Educação Física eram ministradas por militares e passou a ter como objetivo principal a formação de pessoas disciplinadas e obedientes à realidade social da época o que ficou conhecida como concepção militarista. Essas concepções consideravam a Educação Física como uma disciplina essencialmente prática, não necessitando de nenhuma fundamentação teórica para lhe dar suporte. Sendo assim, para ensinar os conceitos da disciplina não era preciso dominar conhecimentos teóricos e sim ter sido um praticante das atividades propostas, Tavares (2010).

Foi na década de 1970 que o processo de formulação da prática esportiva nas escolas se desenvolveu, pois alguns anos antes desse período, poucas equipes nacionais conseguiram resultados expressivos no cenário esportivo internacional. Nesse aspecto, Betti (1991) destaca que o esporte pareceu também ir ao encontro da ideologia propagada pelos condutores da Revolução de 1964: aptidão física como sustentáculo do desenvolvimento, espírito de competição, coesão nacional e social, promoção externa do país, senso moral e cívico, senso de ordem e disciplina.

Na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional n.º 4024, de 20 de dezembro de 1961, no art. 22, tornou obrigatória a prática da Educação Física nos cursos primário e médio, denominação da época, até a idade de 18 anos. A redação desta lei foi modificada em 25 de julho de 1969, por meio do Decreto-lei n.º 705, da seguinte forma: Será obrigatória a prática da Educação Física em todos os níveis da

educação e ramos de escolarização com predominância esportiva no ensino superior, e aos alunos dos cursos noturnos a prática poderá ser dispensada (BRASIL, 1997).

No contexto ainda dá normas que regem a prática licenciada da educação física, foi desenvolvida a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (2017), com finalidade de redigir normas, procedimentos e regras para o ensino brasileiro e contudo na prática da educação física, onde está destaca que a educação física dispõe de variedade de formas que para o desenvolvimento de crianças, jovens e adultos na educação básica, possibilitando-os o conhecimento do universo cultural, como saberes corporais, experiências estéticas, lúdicas, emotivas, escritas na ciência, mas não restritas a racionalidade e sim orienta a práticas pedagógicas escolares. E a consequência experiência e análise das diversas formas de expressão que não são unicamente vinculados apenas à racionalidade. Para que haja uma experiência futura a necessidade de práticas corporais no presente aos alunos de forma autônoma, prazerosa e voltada à manutenção da saúde.

Já mesmo antes da BNCC (2017) precedia as Diretrizes em Educação física UNESCO, (1978), que faz várias orientações quanto a prática de atividades físicas, sua necessidade rotineira e a relação atividade física versus saúde. Nessas Diretrizes é salientado que todo ser humano tem o direito fundamental de acesso à educação física e ao esporte, que são essenciais para o pleno desenvolvimento da sua personalidade. A liberdade de desenvolver aptidões físicas, intelectuais e morais, por meio da educação física e do esporte, deve ser garantido dentro do sistema educacional, assim como em outros aspectos da vida social.

A inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade na atualidade, apesar de ser maior em países de alta renda, a inatividade física são mundiais, estudos recentes identificaram que devido a mudanças econômicas, a inatividade física está aumentando em países de baixa e média renda. Diretrizes em educação física (2015).

A educação física escolar disponibilizada aos adolescentes têm representado acesso à prática desportiva, viabilizando muitas vezes a formação de futuros atletas. Necessitando para isso o processo de ensino-aprendizagem na escola, formando a criança e ao adolescente um ser único, como um cidadão, dando a base (formação) esportiva e, a partir daí, encaminhá-los para uma “escolinha” de esporte, a qual continuará o processo de formação do atleta.

Atualmente, nota-se a grande preocupação dos professores de Educação Física no que se refere à suas aulas, é o que destaca Marzinek, (2004) onde fala da desmotivação de uma grande parcela de alunos na efetiva participação em aula, sabe que vários motivos são determinantes neste desinteresse, como materiais ineficientes, instalações inadequadas para a prática esportiva, a carência de profissionais capacitados, e mesmo os problemas sociais e familiares, que certamente desencadeiam o desânimo nos alunos na realização das aulas de Educação Física.

Ferreira (2001) refere a necessidade de que diferentes dimensões sejam desenvolvidas na educação física, de forma a despertar o interesse dos alunos em um estilo de vida ativa e autônomo decorrentes da prática do exercício físico escolar. Exemplos de tais dimensões seriam o acesso a conteúdo básicos de outros campos como nutrição, anatomia, fisiologia e biomecânica.

Portanto, na educação física, as diferentes dimensões trabalhadas colaboram no desenvolvimento de aptidão física. A aptidão física tem sido definida como um conjunto de atributos biológicos de cada indivíduo, que, quando estimulada, pode ser melhorada ou piorada. Ribeiro et al.(2013). Os indicadores (ou valências) de aptidão física comumente avaliados por profissionais da saúde e da educação em crianças e jovens são a agilidade, a flexibilidade, a resistência muscular, a aptidão cardiorrespiratória e a capacidade motora (Guedes, 2007).

3.2 Avaliando motivação: a teoria da autodeterminação (TAD)

Define-se motivação como sendo uma força inata que nos impulsiona, tornando-nos capazes de alcançar os nossos objetivos. Baseada em emoções, em especial, no desejo por experiências emocionais positivas e, conseqüentemente, por evitar experiências negativas, onde a definição de positivo ou negativo varia de indivíduo para indivíduo e do seu estado psicológico no momento, independentemente de normas sociais (Ribeiro, 2018; Borges et al., 2017).

Um fator importante para a prática esportiva refere-se a quanto estamos motivados. Todorov e Moreira (2005) definem que a motivação como uma grande engrenagem biológica e psicológica que juntos agem e norteiam uma ação de fatores como orientação, intensidade e persistência com objetivo de atingir a meta pretendida ou mesmo acabando por distanciar-se dela, pois diz que a resposta à realização de uma atividade está diretamente ligada ao nível de motivação que a pessoa emprega.

Weinberg (2001) sobre motivação descreve que a mesma pode ser considerada quando a direção e intensidade do esforço de uma pessoa interagem com o mesmo objetivo.

Ainda sobre motivação, Robbins (2008) também a descreve como o processo identificador da intensidade, direção e persistência envolvidas nos esforços de alguém quando tem por fim a busca de uma meta. Santos (2005) considera que para estar motivado necessita-se de uma série de condições, e que a motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade. Trata-se da satisfação e o desejo do indivíduo em continuar a fazer alguma coisa.

Ryan e Deci (2000) definem que ser motivado como sendo um indivíduo movido a fazer determinada coisa. A palavra motivação, que no dicionário refere-se a “motivo”, pode ser caracterizada como uma força interior, aquele impulso que faz as pessoas agirem a determinada situação, impulso este que explica vários comportamentos individuais. Por essa razão, considera-se uma pessoa que não tem vontade ou ímpeto de fazer algo é considerado não motivado, em contrapartida aquele que o faz com energia ou ativado é identificado como motivado (Weinberg, 2009). Guedes (2016) descreve que os motivos resultam das concepções individuais estabelecidas a partir de aprendizagens e experiências acumuladas, em consonância com o contexto sociocultural que se está inserido, e que a motivação é um processo direcionado ao possível entendimento e intervenção na definição dos motivos. Em sendo assim, os motivos são determinantes direcionais do comportamento em questão, ou seja, um aspecto importante da motivação, mas não a própria motivação

Tradicionalmente existe uma dicotomia entre motivação intrínseca e extrínseca e, portanto, sendo os dois construtos mais estudados. Brickell e Chatzisarantis (2007) descrevem que a motivação intrínseca é representada nos fatores internos que nos motivam nas atividades, e a motivação extrínseca é aquela determinada por fatores externos como: punições, recompensas, amigos, entre outros. Os autores também destacam que uma atividade pode ser realizada por uma pessoa motivada intrinsecamente e, para outra, para a mesma atividade a motivação será de forma extrínseca, um bom exemplo são alguns esportes nos quais algumas pessoas o praticam por prazer e outros o fazem em busca de reconhecimento financeiro.

Embora haja esta dicotomia, algumas vezes tratada como um construto singular, uma superficial reflexão sugere que diferentes fatores interferem na

motivação dos indivíduos. García (2003), ainda descreve que o tema motivação é recorrente alvo de estudo na área da Psicologia do Esporte e do Exercício, sendo considerada uma temática das mais importantes.

Segundo Weinberg e Gould (2001) a adesão à motivação tem função importante para a aprendizagem e desempenho nas atividades no contexto dos exercícios físicos e esportivos. Além disso, mencionam ainda que a motivação é um dos tópicos mais estudados na Psicologia do Esporte e do Exercício infanto-juvenil, área na qual as pesquisas buscam identificar os fatores determinantes que levam as crianças e adolescentes a iniciar, continuar e mesmo desistir das práticas desportivas.

Na pesquisa desenvolvida por Knijnik et al. (2001), foram verificados os motivos pelos quais as crianças e adolescentes começam a aderir às atividades físicas e esportivas, onde se destacaram: a diversão, o bem-estar físico, competir, fazer novas amizades. Já quando perguntados sobre os fatores que os levam a abandonarem as atividades, destacou-se a ênfase nas vitórias e a grande pressão de pais e professores por resultados. Dessa forma, evidenciou-se que a permanência nas atividades está fortemente ligada à motivação intrínseca (desejo pessoal). Já o abandono das atividades está mais vinculado a motivações extrínsecas.

Historicamente, a motivação extrínseca é vista como um construto unidimensional, como sendo a oposição a motivação intrínseca. Em uma análise mais atenta, percebe-se que existem vários e diferentes fatores externos que influenciam o comportamento dos indivíduos, um bom exemplo desta questão é quando a criança faz atividade física por exigência da família e quando executa a mesma atividade para se mostrar a outras pessoas, evidencia que ambas são por motivação externa. Ainda sobre esta dicotomia autores como Petherick e Weigand (2002) a reconhecem como uma divisão simplista o que prejudica a melhor compreensão motivacional nas crianças nas atividades esportivas e nos exercícios físicos.

Ainda com referência a motivação extrínseca, Wilson e Rodgers (2004) confirmam em seus estudos que há diferentes tipos, sugerindo ainda que esta seja subdividida em diferentes construtos. Fundamentando este estudo, Brickell e Chatzisarantis (2007) se apoiam na Teoria da Autodeterminação (TAD) onde têm observado os comportamentos de praticantes de exercícios físicos no aspecto motivação, extrinsecamente, nas suas diferentes regulações motivacionais.

Durante a última década, vem se destacando a Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, em 1981, ambos professores do

Departamento de Clínica e Ciência Social, do Departamento de Psicologia da Universidade de Rochester, nos EUA. Esta teoria propõe tentar responder as questões epistemológicas e éticas do paradigma eudaimônico, que considera a saúde e o bem-estar psicológicos como consequentes do compromisso com os desafios e propósitos da vida, Wehmeyer (1992)

A Teoria da Autodeterminação (TAD) considera uma ideia de Necessidades Psicológicas Básicas, de autonomia, competência e conexão social, em que o indivíduo gerido por suas necessidades de autonomia, propõe seu próprio comportamento, estabelecendo formas de buscar competências e relacionamentos positivos socialmente.

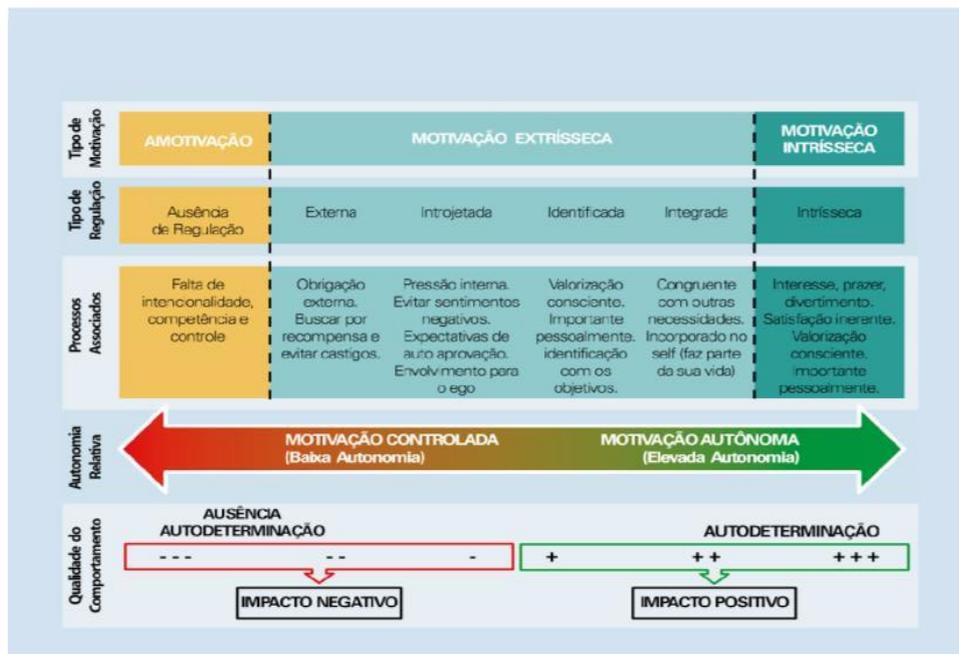
Como descrevem Vierling et al. (2007), a teoria da autodeterminação difere os comportamentos que os indivíduos executam livremente e aqueles que eles perseguem para contingências separáveis. Os autores identificam “o por que” um indivíduo age (ou seja, o grau em que sua motivação é mais ou menos autodeterminada), mostrando que conforme os tipos de motivação obtém-se resultados diferentes e sendo inclusive apoiados ou prejudicados conforme as condições sociais e bem-estar por através das suas necessidades psicológicas humanas.

Quando mencionado o termo motivação, a intrínseca e extrínseca são os dois construtos mais conhecidos e importantes em qualquer relação do comportamento motivado, Biddle et al. (2001) destacam que os indivíduos responsáveis pela promoção da atividade física e do desporto creem que a motivação intrínseca é o aspecto chave para a manutenção de boas performances e do envolvimento desportivo. Mas Deci e Ryan (1985) consideram que esta dicotomia intrínsecaextrínseca é simplista e redutora para a compreensão da motivação e defendem a ideia que a motivação deve ser categorizada de uma maneira global, estabelecendo um “continuum” onde percorre de mais autodeterminado para menos autodeterminado, com divisões de amotinação, motivação extrínseca e motivação intrínseca. Baseado nesta teoria formularam um continuum apresentado na figura que segue, onde pretende definir os tipos de motivações e de regulação baseados nos níveis de auto regulação. Fernandes et al. (2005).

Nesta ótica a TAD compreende a motivação extrínseca dividida em quatro níveis, os quais são definidos como regulações motivacionais, momento este que a satisfação pessoal não é vista como primordial, mas como forma para atingir um

determinado objetivo. Sendo a motivação extrínseca abordada em um construto multidimensional, os quais variam conforme os níveis de autonomia da pessoa em relação às regulações motivacionais. Brickell e Chatzisarantis (2007).

Figura 1. Esquema da estrutura do *Continuum* da Autodeterminação mostrando os tipos de motivações com seus estilos de regulação e os processos correspondentes (adaptado de DECI e RYAN, 2000)



Conforme a Figura 1 acima, os indivíduos expressam-se em 6 níveis de motivação distribuídos dentro de um continuum: a amotivação, a Regulação Externa, a Regulação Introjetada, a Regulação Identificada, a Regulação Integrada e a Motivação intrínseca, Ryan e Deci (2000); Brickell e Chatzisarantis (2007). Na extremidade esquerda desse continuum está a **Amotivação**: A amotivação é descrita como sendo situação onde o indivíduo não tem intenção em realizar prática de atividade esportiva alguma, sem nenhum tipo de regulação seja externa ou interna. Seguindo no continuum, está a mais externa das motivações extrínsecas, a **Regulação Externa**: A regulação externa é caracterizada por comportamentos resultantes de uma demanda externa (extrínseca), onde o indivíduo os executa por pressão familiar, ou por ganhos financeiros. Ainda como motivação extrínseca está a **Regulação Introjetada**, onde o comportamento é regido por recompensas e punições internas, destacando os sentimentos de culpa e ansiedade e orgulho. O

próximo nível é a **Regulação Identificada** considerada como mais autônoma, e de forma mais interna, pois a pessoa aprecia e os ganhos e benefícios das atividades, exemplo notado ao saber dos benefícios que o esporte dispõe quanto a saúde, mesmo que a prática não seja do seu agrado. Seguindo temos a **Regulação Integrada**, é a mais autodeterminada das motivações extrínsecas, com muitas características da motivação intrínseca pois evidencia o prazer em realizá-las, como a pessoa que se exercita sabendo dos benefícios, mas o faz sem muito empenho e determinação. E por fim vem a direita a **Motivação intrínseca**, onde predomina a escolha pessoal, o prazer e a satisfação ao realizar as atividades, onde a regulação é exclusivamente interna.

A TAD tem se mostrado aplicável na investigação da motivação em diversos contextos. Em um estudo de revisão, foi constatado o uso significativo desta teoria nos campos da educação, especificamente a educação física. Prudêncio et al. (2020). Os estudos, em sua maioria empíricos, foram realizados com estudantes em diversos graus de escolaridade e praticantes de exercícios físicos, e tratavam da questão da motivação para o aprendizado e/ou para a prática de atividades físicas.

Os achados evidenciam que se trata de enfoque teórico recente, mas que vem avançando nos últimos anos, embora de forma não sistemática. Apesar de a TAD ter a possibilidade de ser investigada em diversos contextos, o presente estudo constatou o uso significativo desta teoria nos campos da educação e de esportes e exercícios, sendo investigado pelos profissionais da Psicologia e Educação Física. Os estudos, em sua maioria empíricos, foram realizados com estudantes em diversos graus de escolaridade e praticantes de exercícios físicos/atletas, e tratavam da questão da motivação para o aprendizado e/ou para a prática de atividades físicas. Prudêncio et al. (2020).

Mesmo sabendo-se que a teoria da autodeterminação está sendo estudada a mais de duas décadas em países europeus, principalmente na área esportiva, e condicionamentos físicos, no Brasil os estudos ainda são recentes. Andrade e Matias (2010), onde um estudo aplicado com adolescentes brasileiros com base na teoria da autodeterminação descreve que estudantes adolescentes mais autodeterminados praticam mais atividades físicas, e que foi observado neste estudo que fatores externos são mais negativos do que os fatores internos, dando validade ao *continuum* da autodeterminação.

Também na pesquisa elaborada por Pizani et al. (2016), em escolas públicas e privadas destaca que os alunos que se enquadraram no nível *amotivação*, apresentaram índices muito baixos quanto a motivação intrínseca e regulação identificada, enquadrando-os na proposta desenvolvida por Delci e Ryan, no seu *continuum* da TAD.

Outro estudo dirigido por Reis e Costa (2015), onde destaca a importância para o professor de educação física compreender os preditores da Teoria da autodeterminação, para a prática de atividades físicas, pois de certo que esses podem interferir na metodologia e planejamento das aulas, gerando mudanças com o objetivo de motivar sempre os alunos, para obter uma melhor aderência a prática de atividade física. E também um estudo desenvolvido por Santos (2015), onde relacionou a teoria da autodeterminação com os níveis nutricionais de escolares, destacando que os alunos com a motivação intrínseca declararam serem praticantes de atividades físicas extra escolar com volume entre duas ou mais vezes na semana, o que segundo a pesquisa vem a colaborar com a tese da teoria da autodeterminação destaque em seu continuum, na relação que os que mais praticam atividades físicas são os de maior nível de motivação intrínseca.

Um estudo recente de Silva et al. (2021), usando a TAD, avaliou a motivação dos alunos de escolas públicas e particulares nas aulas de Educação Física. Mais uma vez, foi destacado o importante papel da motivação no contexto educacional, particularmente no ensino na Educação Física escolar: concluem os autores, sustentando que se tivermos estudantes motivados e participativos nessa disciplina, teremos maiores chances da manutenção desta prática por toda a vida, reforçando assim seu papel na adoção de hábitos saudáveis.

3.3 Avaliando Aptidão Física: o teste PROESP-BR

A aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizarmos as atividades rotineiras com o menor esforço possível (Guedes, 1996; Verardi, 2007). O conceito engloba duas dimensões, onde a primeira dimensão relaciona-se à saúde, onde se destacam vigor e energia com os quais o indivíduo realiza as suas tarefas diárias, evidenciando capacidades associadas ao baixo grau de desenvolver doenças hipocinéticas, causadas pela falta de atividade física. A segunda dimensão refere-se ao desempenho desportivo, onde a aptidão é necessária ao bom

desenvolvimento motor quando for exigido em determinados esforços. Há evidências de que a aptidão física relacionada às habilidades esportivas ou performance motora tem contribuído para o desempenho das tarefas específicas, seja no trabalho seja na prática desportiva (Nahas, 2001).

O Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos. Com o objetivo de auxiliar os professores de educação física na avaliação desses indicadores, o PROESP-BR propõe, através de um método, a realização de programa cujas medidas e testes podem ser realizados na maioria das escolas brasileiras. Sendo o manual PROESP 2016 um instrumento de apoio ao professor de educação física, ele apresenta o sistema de avaliação composto pela bateria de testes, conjunto de critérios e normas de avaliação e sistema de apoio virtual.

As investigações do Grupo PROESP-BR configuram-se em delinear o perfil de crianças e jovens brasileiros no que se refere ao crescimento e desenvolvimento motor e aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo. Diante da necessidade de dados empíricos sobre o crescimento somático e das aptidões físicas relacionadas à saúde e ao desempenho motor de crianças e jovens brasileiros, o Projeto Esporte Brasil (PROESP) propôs, em 1994, uma bateria de medidas e teste para avaliação de escolares. Através de estudos, foram selecionados o teste e as medidas, adequados à realidade da cultura corporal do Brasil. Nosso pressuposto foi o de constituir uma bateria de medidas e testes válida, fidedigna, objetiva, de baixo custo e fácil aplicação. Foi criado um banco de dados que orienta os estudos no sentido de sugerirem diagnósticos e propor normas e critérios de avaliação da população escolar brasileira, atualmente com mais de 100 mil escolares avaliados.

Em 2003, acrescentou-se ao PROESP-BR a linha de pesquisa Exercício Físico para Grupos Especiais, primeiramente com a investigação em crianças com Síndrome de Down e Deficiência Mental e jovens HIV+/AIDS. Em 2004 o projeto recebeu apoio da Fundação de Esporte e Lazer do Rio Grande do Sul possibilitando o mapeamento de escolares nas regiões do estado. Em 2004 e 2005 o projeto recebeu apoio da Secretaria de Alto Rendimento do Ministério do Esporte. Em 2008 o PROESP-BR foi incorporado ao Programa Segundo Tempo (PST), desenvolvido pela Secretaria Educacional do Ministério do Esporte, como parte dos processos de avaliação das crianças. Em janeiro de 2009 foi criada a Equipe PROESP-BR/PST,

para atender à demanda do PST no sentido de adequação dos materiais e atendimento aos seus colaboradores.

Também o Manual pode ser utilizado para a avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes.

É um sistema composto por três ferramentas intimamente integradas: (a) Uma bateria de testes; (b) Um conjunto de critérios e normas de avaliação; (c) Um sistema de apoio virtual amigável (www.proesp.ufrgs.br).

Foi desenvolvido uma bateria de teste para avaliação de parâmetros de saúde e desempenho motor para o uso dos professores de educação física, independentemente de suas condições de trabalho. Para tanto, foi necessário selecionar instrumentos de medida e avaliação de muito baixo custo, com o mínimo de materiais sofisticados, de fácil acesso e aplicação e, evidentemente, cumprindo rigorosamente as exigências de validade, fidedignidade e objetividade.

A Bateria de testes, conforme Figura 2, compreendo as medidas de dimensão corporal, avaliando Massa corporal (peso) Estatura (altura) Envergadura, Perímetro da cintura, também o teste de aptidão física para saúde que compreende os Índice de massa corporal IMC, estimativa de excesso de peso, razão cintura estatura, estimativa de excesso de gordura visceral, teste da corrida/caminhada dos 6 minutos. Aptidão cardiorrespiratória, teste de sentar e alcançar, flexibilidade, número de abdominais em 1 minuto – Sit-up e resistência muscular localizada, por fim o teste de aptidão física para o desempenho esportivo Arremesso de medicineball (2 kg), força explosiva de membros superiores, salto horizontal (em distância), força explosiva de membros inferiores, teste do quadrado (4 metros de lado) Agilidade, corrida de 20 metros Velocidade, corrida de 6 minutos para a aptidão cardiorrespiratória.

Figura 2. Quadro com os itens do manual de testes e avaliação do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR)

MEDIDAS DE CRESCIMENTO CORPORAL	
Massa corporal (peso)	
Estatura (altura)	
Envergadura	
Perímetro da cintura	
TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA SAÚDE	
Composição corporal	Índice de Massa Corporal (IMC)
Estimativa de Gordura Visceral	Razão cintura estatura (RCE)
Aptidão cardiorrespiratória	Teste da corrida/caminhada dos 6 minutos
Flexibilidade	Teste de sentar e alcançar
Resistência muscular localizada	Nº de abdominais em 1 minuto – <i>Sit-up</i>
TESTES DE APTIDÃO FÍSICA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO	
Força explosiva de membros superiores	Arremesso de <i>medicineball</i> (2 kg)
Força explosiva de membros inferiores	Salto horizontal (em distância)
Agilidade	Teste do quadrado (4 metros de lado)
Velocidade	Corrida de 20 metros
Aptidão cardiorrespiratória	Corrida de 6 minutos

O teste PROESP-BR avalia aptidão física nas três dimensões (ou fatores) seguintes: aptidão física para saúde cardiovascular, aptidão física para saúde músculo esquelética, e aptidão física para o desempenho esportivo.

Dimensão da saúde cardiovascular

Estudos científicos realizados pelos pesquisadores do evidenciaram em crianças e adolescentes brasileiros associação entre determinados valores do IMC e aptidão cardiorrespiratória (teste dos 6 minutos) com a ocorrência de níveis elevados de colesterol, hipertensão arterial e resistência à insulina. A partir dessas informações foram estabelecidos pontos de corte ou valores críticos que estratificados por idade e sexo permitem ao professor de educação física avaliar as crianças e adolescentes numa escala categórica de dois graus: Crianças e adolescentes na ZONA DE RISCO À SAÚDE ou na ZONA SAUDÁVEL.

Dimensão da saúde musculoesquelética

Valores do teste de flexibilidade (sentar e alcançar) e de resistência abdominal (sit up), foram estabelecidos pontos de corte ou valores críticos que estratificados por idade e sexo permitem ao professor de educação física avaliar as crianças e adolescentes numa escala categórica de dois graus: Crianças e adolescentes na ZONA DE RISCO À SAÚDE ou na ZONA SAUDÁVEL.

Dimensão do desempenho esportivo

A avaliação da aptidão física para o desempenho esportivo é referenciada a normas estatísticas. A partir do perfil da população brasileira estratificada por sexo e idade, para cada um dos testes identifica-se 5 expectativas de desempenho FRACO, RAZOÁVEL, BOM, MUITO BOM e EXCELÊNCIA.

3.4 Relações entre motivação e aptidão física

Existem evidências de que exista uma estreita relação entre a motivação e os níveis de aptidão física na prática esportiva. Especificamente, a motivação seria considerada um fator associado tanto à aderência, quanto à qualidade da participação nas atividades físicas (Nascimento, 2019). O autor demonstrou que adolescentes são motivados a praticarem atividade física por aspectos motivacionais intrínsecos, predominantemente pela dimensão do prazer, seguido de status e realizações pessoais na prática da atividade esportiva e/ou física. Entretanto, na fase adulta os fatores se modificam, e aspectos como condicionamento físico,

emagrecimento e estética se tornam mais relevantes, ou seja, fatores ligados à imagem corporal. O nível de aptidão física das atletas apresenta estreita relação com a motivação, indicando que quanto maior a composição corporal, maior a desmotivação e quanto maior a flexibilidade e força, menor a motivação intrínseca, e quanto melhor a capacidade aeróbia maior a motivação intrínseca. (Pereira et al. 2019). Nesse sentido, o estudo da associação entre atividades físicas e motivação tem sido de interesse das áreas da Educação Física e da Psicologia.

4. HIPÓTESE

Existem evidências de associação entre os níveis de motivação para a prática de exercícios físicos e os níveis de aptidão física em alunos de escola pública fundamental. Particularmente, espera-se que sujeitos com níveis de motivação acima da média apresentem respostas também acima da média nos itens que acessam *saúde cardiovascular, saúde musculoesquelética e desempenho esportivo*.

5. METODOLOGIA

5.1 Participantes do Estudo

O estudo foi desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Fundamental (E.M.E.F) Rio Grande do Sul no município de Guaíba, Rio Grande do Sul. Nesta escola estudam aproximadamente 775 alunos. Os participantes do estudo foram os alunos praticantes da Educação Física, com idades entre 11 a 15 anos, dos anos finais (6º ao 9º ano), totalizando 418 alunos, destes 365 participaram. As coletas de dados ocorreram durante as aulas de educação física, no período entre 20/06/22 à 22/07/22. Foram excluídos da pesquisa os alunos que não participaram das aulas e os que não devolveram assinados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo 1) e o Termo de Assentimento (anexo 2).

5.2 Levantamento de dados

5.2.1 Motivação

Para identificar as variáveis de motivação dos alunos para as aulas de educação física foi utilizado o questionário *PLOCQ (Perceived Locus Of Causality Questionario)*, (anexo 4). A versão original da *PLOCQ* é composta por 20 variáveis, precedidos pelo enunciado “Eu participo das aulas de educação física...”, e, a partir deste enunciado, o respondente indica o grau de concordância que mais se aplica ao seu caso, por intermédio de uma escala de medida tipo Likert de sete pontos (1 = “Discordo totalmente”; 2 = “Discordo bastante”, 3 = “Discordo no geral”, 4 = “Nem discordo nem concordo”; 5 = “Concordo no geral”, 6 = “Concorda bastante” e 7 = “Concordo Plenamente”). Na sequência, mediante as pontuações atribuídas a cada variável e com base no *continuum* de autodeterminação, foi possível identificar, dimensionar e ordenar cinco subescalas de motivação: (a) amotivação; (b) motivação extrínseca de regulação externa; (c) motivação extrínseca de regulação introjetada; (d) motivação extrínseca de regulação identificada; e (e) motivação intrínseca (Guedes, 2016),

Mediante a interpretação das informações apresentadas pelo respondente, o conjunto das cinco variáveis que compõem o questionário permite a análise das

regulações motivacionais mediante um único escore, chamado de índice de autodeterminação (IAD), onde diferentes pesos são atribuídos a cada subescala, sendo que as subescalas autônomas com pesos positivos e as subescalas menos autodeterminada peso negativo, conforme a fórmula: $IAD = (-2 \times AMOT) + (-1 \times REEX) + (1 \times REID) + (2 \times MOTI)$

Em que AMOT representa a dimensão equivalente à amotivação, REEX à motivação extrínseca de regulação externa, REID à motivação extrínseca de regulação identificada e MOTI à motivação intrínseca. Considerando-se que a motivação extrínseca de regulação introjetada representa o ponto médio do continuum da autodeterminação, esta subescala da motivação não é considerada no cálculo do IAD, este pode apresentar variação entre escores equivalentes a -18 (menor autodeterminação) e +18 (maior autodeterminação).

Abaixo tabela da análise fatorial do questionário *Plocq*:

	Fator 1 MOTI	Fator 2 REID	Fator 3 REI	Fator 4 REEX	Fator 5 AMOT
Item 1	0,82				
Item 6	0,80				
Item 11	0,81				
Item 16	0,78				
Item 2		0,78			
Item 7		0,77			
Item 12		0,74			
Item 17		0,81			
Item 3			0,74		
Item 8			0,71		
Item 13			0,73		
Item 18			0,76		
Item 4				0,75	
Item 9				0,80	
Item 14				0,78	
Item 19				0,76	
Item 5					0,75
Item 10					0,79
Item 15					0,78
Item 20					0,81
Eigenvalue	13,65	6,38	4,86	3,71	2,53
% Variação	39,87	11,71	8,71	6,34	4,35
		51,58	60,29	66,63	70,98

5.2.2 Aptidão física

Para Identificar o nível de aptidão física dos alunos nas aulas de educação física, foi utilizado o PROESP-BR, ficha de avaliação (anexo 3), é composto por 14 variáveis, distribuídos em 3 dimensões: saúde cardiovascular (quatro itens), saúde musculoesquelética (5 itens) e desempenho esportivo (cinco itens), agrupadas em 9 (nove) equações de testes. Na primeira dimensão, foram avaliados as medidas de massa corporal, estatura, envergadura e perímetro da cintura. Na segunda dimensão, primeiramente, avaliou-se a estimativa de peso pelo Índice de massa corporal (IMC), estimativa de gordura visceral com a utilização da equação “Razão cintura/estatura” (RCE), a aptidão cardiorrespiratória com o teste de corrida/caminhada em 6 minutos, verifica-se a flexibilidade com o “Sentar e alcançar”, e, por último, avalia-se a resistência muscular localizada pelo número de abdominais executados em 1 minuto (Sit-up). Na terceira dimensão, foram verificadas a força explosiva de membros superiores com o “Arremesso de *medicineball*” (2kg), a força explosiva de membros inferiores com o salto horizontal (em distância), a agilidade utilizando o teste do quadrado (4 m de cada lado), a velocidade na corrida de 20 metros, e a resistência cardiorrespiratória na corrida de 6 minutos. Estudos científicos realizados pela equipe do PROESP-Br evidenciaram, em crianças e adolescentes brasileiros, associação de determinados valores de desempenho nas estimativas de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade, potência de membros superiores, velocidade, resistência muscular localizada e nas equações do IMC e RCE com a ocorrência de níveis elevados de diferentes fatores de risco à saúde. A partir dessas informações foram estabelecidos pontos de corte ou valores críticos que estratificados por idade e sexo permitem ao professor de educação física avaliar as crianças e adolescentes numa escala categórica de dois graus: Crianças e adolescentes na “zona de risco à saúde” ou “zona saudável”.

5.3 Análise dos dados

Primeiramente, foi avaliada a correlação entre o índice de autodeterminação e as 9 variáveis relacionadas à aptidão física. Foram utilizados os valores quantitativos de cada uma das nove variáveis para calcular a correlação de Pearson. Igualmente, foi avaliada se existia diferença no índice de autodeterminação entre as categorias de

cada variável de aptidão física através de teste-t para variáveis com duas categorias e análise de variância para variáveis com mais de duas categorias.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal investigar a possível correlação entre motivação (avaliada pelo índice de autodeterminação) e a aptidão física (nove variáveis) na prática de exercícios em alunos de escola fundamental, no município de Guaíba. Pela hipótese proposta, esperava-se haver uma alta correlação entre motivação e a aptidão física, o que, após a análise dos dados quantitativos, não se confirmou (Figura 1). Entretanto, ao avaliar por grupos havia diferença entre o índice de autodeterminação de motivação para grupos com diferentes graus de aptidão física (utilizando os dados agrupados em categorias), foi identificado que, para as métricas de mensuração (IMC e RCE), houve diferença entre alunos enquadrados no grupo saudável ou de risco: $t=6,3678$; $p=1,052e-09$ e $t=5,3572$; $p=1,916e-07$, respectivamente (Figura 2 a,b).

Por outro lado, não houve diferença significativa para as métricas que dependiam da motivação imediata do aluno na hora da avaliação: sentar e alcançar ($t=0,35752$; $p=0,7211$), abdominal ($t=1,0955$; $p=0,2742$) e seis minutos ($t=-0,2499$; $p=0,8029$) (Figura 3a,b,c), assim como para os grupos (fraco, razoável, bom, muito bom e excelência) das variáveis: salto horizontal ($F=2,0862$; $p=0,1017$), quadrado ($F=0,4298$; $p=0,7871$) e 20 metros ($F=1,1965$; $p=0,312$) (Figura 4a,b,c).

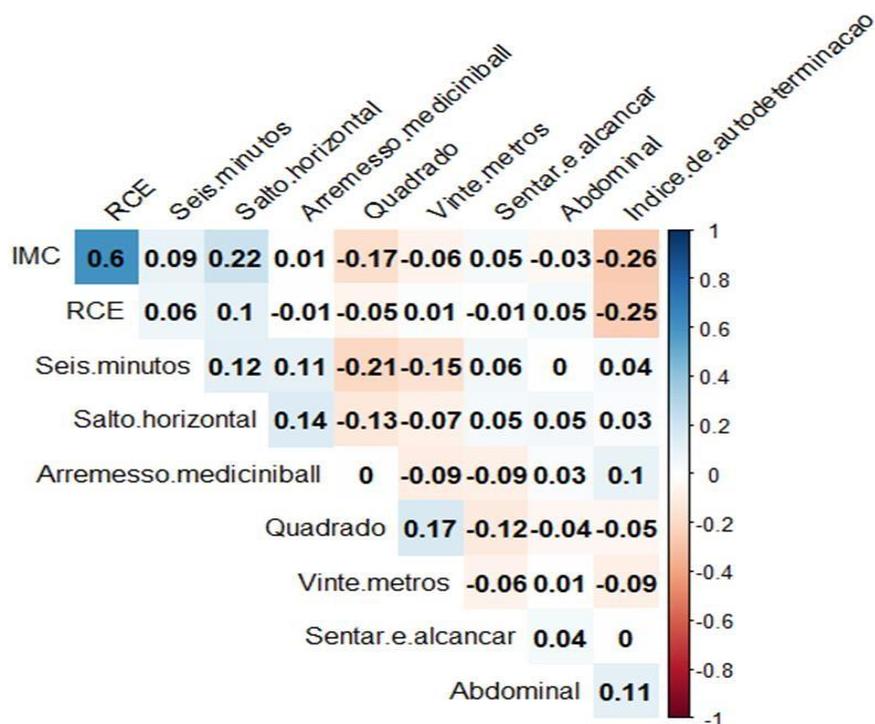
Possivelmente, de uma forma geral, esses resultados estão relacionados ao período de quase dois anos de pandemia de Covid-19, no qual os alunos estavam afastados do meio escolar, influenciando tanto o índice de autodeterminação quanto às variáveis de aptidão física. Durante este tempo, os mesmos passaram por severo distanciamento social, precária oferta de atividades físicas e convívio escolar. Um estudo de Daniel et al. (2022) presumem que a ausência de rotina escolar tenha potencializado o tempo de exposição à tela e a inversão do sono, além de outras mudanças no cotidiano dos jovens, impactando no aumento dos sintomas de depressão e ansiedade. Especialmente no E.M.E.F Rio Grande do Sul, muitos professores observaram a diferença no comportamento dos alunos ao retornarem às aulas presenciais, como, por exemplo, a não aceitação de regras, não saber lidar com frustrações, aumento nos níveis de ansiedade, dentre outros. ALVES (2022) destaca que as principais dificuldades encontradas pelos professores de Educação Física, foram a inadequação do espaço, a carência de materiais pedagógicos, a resistência dos alunos às práticas e o desinteresse pela Educação Física. Em uma

pesquisa realizada com profissionais da área social, educacional e da saúde, especializados na população infantil, mostrou-se que o confinamento durante a pandemia de Covid-19 pode gerar efeitos negativos para a saúde das crianças. (Valero, 2020). Onde destaca que os impactos à saúde podem ser maiores para crianças economicamente desfavorecidas. Sunde (2021) em seu estudo destaca que os riscos e impactos à saúde mental neste período incluíram o medo de contaminação pelo vírus, a incerteza sobre o fim da pandemia no retorno das aulas, medidas de distanciamento social prolongado, ansiedade e outros desconfortos psicológicos.

O ambiente escolar não limita-se a cumprir seu papel de ensino, para muitos alunos é quase que uma extensão de suas casas, o distanciamento social e escolar de fato interfere em suas atitudes, tanto motivacional, física e mental. Vazquez(2022) para o público jovem, a escola é um espaço que representa não só um local de estudo, é também um local de aglutinação e convivência com outras pessoas de sua idade.

Um retorno pós pandemia de alunos com dificuldades de relacionamentos, depressivos, agressivos e anti social, este é o relato de muitos professores, Sunde (2021) destaca que muitos alunos tiveram medo da contaminação, problemas psicológicos e ansiedade contribuíram para este quadro. Bilar (2022) identificou nos estudos que as repercussões da pandemia da Covid-19 para a saúde mental de crianças que derivam do distanciamento social, alterações de comportamento, diminuição ou ausência de conexão com os pares e aumento do tempo em tela. Gerando os sintomas de ansiedade, estresse, depressão, hiperatividade, irritabilidade, alterações no padrão do sono e estados de humor. Fator importante foi a associação positiva entre a prática de atividade física e boa estrutura familiar para a saúde mental nos grupos estudados

Figura 1. Valores de coeficiente de correlação de Pearson (r) entre índice de autodeterminação e variáveis de aptidão física. Quadrados azuis representam valores positivos e quadrados vermelhos valores negativos. Quanto mais escuros os quadrados, mais fortes são as correlações



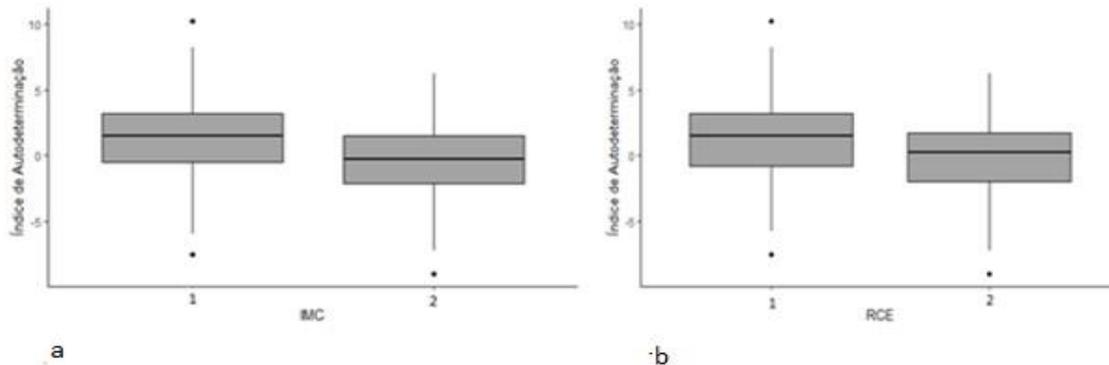
Em relação aos resultados do IMC e RCE, houve diferença significativa entre os grupos “saudável” e “zona de risco”.

No estudo de Souza et al. (2019), os resultados apontaram uma forte tendência a desmotivação de alunos na prática esportiva em alunos com excesso de peso e obesidade (índices de IMC elevados), causando uma preocupação com relação ao aumento do sedentarismo e suas consequências, nos índices patológicos.

Muitos alunos mesmo distante da escola mantiveram rotinas de estudo e alimentação, o que talvez tenha contribuído para índices de IMC e RCE em zona saudável, em contrapartida várias famílias dependiam da alimentação escolar regrada e mais ainda da orientação para os filhos de forma clara sobre saúde e bem estar. Como observou Oliveira (2022) em sua pesquisa destaca que os padrões alimentares e comportamentais sofreram mudanças no período pandêmico, impactando de forma diferente os indivíduos: enquanto algumas amostras tiveram repercussões menos desejadas, outras tiveram mudanças positivas.

Para corroborar o resultado, Lopez (2020) refere-se em sua pesquisa que o fechamento escolar tende a aumentar o consumo alimentar em uma certa população, mas que por outro lado, crianças que vivem em situação de pobreza podem experimentar a insegurança alimentar. Nos Estados Unidos, os lanches oferecidos nas escolas atendem mais da metade das necessidades nutricionais infantis e costumam ser mais saudáveis do que os alimentos trazidos de casa. Com o fechamento das escolas, as refeições são perdidas, o que pode desencadear fadiga e diminuição da imunidade, o que certamente gera diferenças estruturais entre os alunos.

Figura 2. Comparação do índice de autodeterminação entre dois grupos 1 (saudável) e 2 (zona de risco) para IMC (a) e RCE (b) (a média não está apresentada e linha mediana está apresentada no centro do *boxplots*)



Provavelmente, a adaptação ao retorno às aulas práticas e o uso obrigatório das máscaras tenham interferido nos resultados dos testes. Ferreira (2020) em sua pesquisa identificou que quanto a utilização das máscaras uma proporção significativa de profissionais de educação física, opinaram que a utilização da máscara facial durante o exercício físico ao ar livre pode ser prejudicial, tanto para o desempenho físico (50,6%), como à saúde dos praticantes (37,7%).

Também Alves et.al (2022), em seu artigo identificou que em relação a utilização das máscaras de proteção facial, pode-se observar aumento de 10,6% na escala subjetiva de esforço e redução de 7% em relação ao desempenho físico, concluiu ainda que a utilização da máscara de proteção facial piora a sensação relacionada a escala subjetiva de esforço e o desempenho físico.

Figura 3. Comparação do índice de autodeterminação entre dois grupos 1 (saudável) e 2 (zona de risco) para sentar e alcançar (a), abdominal (b) e seis minutos (c) (a média não está apresentada e linha mediana está apresentada no centro do *boxplots*)

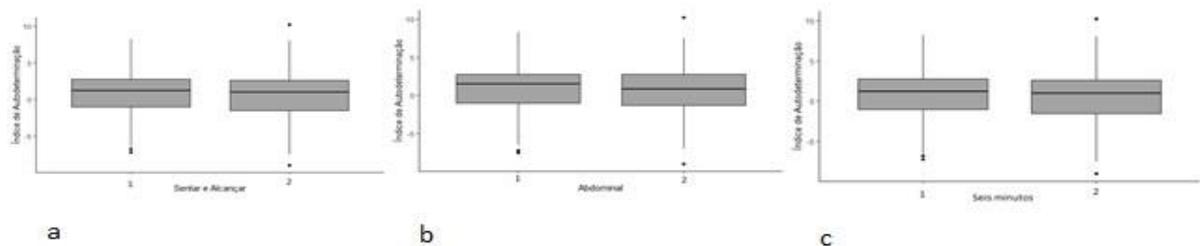
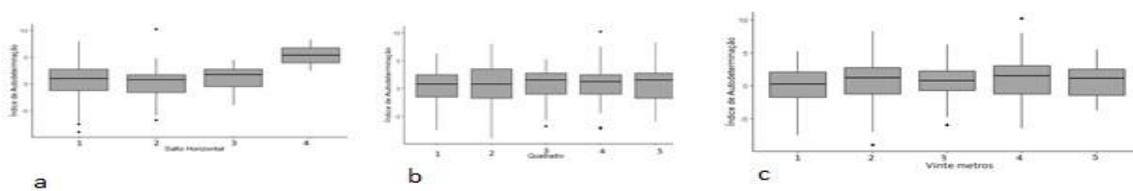


Figura 4. Comparação do índice de autodeterminação entre cinco grupos 1(fraco), 2(razoável), 3(bom), 4(muito bom) e 5 (excelência) para salto horizontal (a), quadrado (b) e 20 metros (c) (a média não está apresentada e linha mediana está apresentada no centro do *boxplots*).



Quanto à questão de aptidão física observou-se uma falta de motivação dos alunos no processo, possivelmente devido aos testes terem sido aplicados tão logo retornaram as aulas práticas, fator que colaborou foi a obrigatoriedade do uso desconfortável de máscaras em todo ambiente escolar, o que na educação física o torna mais evidente. Ferreira (2020) com referência ao uso de máscaras nas aulas de educação física destaca em sua pesquisa que uma proporção significativa de profissionais opinaram que a utilização da máscara facial durante o exercício físico ao ar livre pode ser prejudicial, tanto para o desempenho físico, como à saúde dos praticantes.

7. CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou, de uma forma geral, uma baixa correlação entre o índice de autodeterminação e as variáveis de aptidão física dos alunos da escola E.M.E.F Rio Grande Sul em Guaíba, RS. Presume-se que o distanciamento social, devido a pandemia de Covid-19, que culminou com o fechamento das escolas contribuiu para a parte da desmotivação e a falta de consciência física dos alunos. Mesmo assim, para as variáveis IMC e RCE houve diferença, indicando que podem ainda ser as melhores variáveis para correlacionar motivação e aptidão física. Outros estudos poderiam focar em ambas as variáveis para uma amostra de alunos maior (diferentes escolas) A grande maioria dos alunos retornaram às aulas com problemas psicológicos, ansiosos, depressivos e até mesmo fobia social. Esta baixa associação entre motivação e a aptidão física talvez se explique em função da coleta de dados ter ocorrido tão logo a volta presencial de alunos, após quase dois anos de distanciamento escolar em decorrência da pandemia de Covid-19. Há necessidade de novos estudos, pois possivelmente se as coletas de dados ocorrerem em outro momento os resultados poderão ser diferentes.

8. PRODUTO TÉCNICO

O produto técnico envolverá uma formação para o grupo de professores de educação física da rede Municipal de Guaíba, RS (Anexo 5). Essa formação objetiva capacitar os professores para a aplicação dos testes de aptidão física utilizado a bateria de testes do PROESP-BR e da motivação com a utilização do questionário *PLOCQ* decorrente da Teoria da Autodeterminação.

A Formação se dará de forma presencial em um único encontro com duração de 4hs aula, em local a definir, sendo a formação ministrada pelo autor da dissertação Antônio Rogério Pastorini Kepler.

Conteúdo Programático:

Aptidão Física (Proesp-br)

- 1- Apresentação do Proesp-Br
 - a- Medidas de Dimensão corporal
 - IMC
 - RCE
 - b- Equações e testes de Aptidão Física
 - Estimativa de excesso de peso
 - Estimativa de excesso de gordura visceral
 - Aptidão cardiorrespiratória
 - Flexibilidade
 - Resistência muscular localizada
 - Potência dos membros superiores e inferiores
 - Agilidade
 - Velocidade
 - 2- Como aplicar o teste
 - 3- Normas e Critérios de Avaliação
 - a- Zona Saudável
 - b- Zona de Risco
- 4- Saúde
- 4- Índice de testes desempenho Motor
- 5- Testes práticos

Motivação (TAD)

- 1- Apresentação da Teoria da Autodeterminação
- 2- Necessidades Básicas (Autonomia- Competência – Relação Social)
- 3- *Contiinum* da Autodeterminação

1- Questionário PLOCQ (Como aplicar e avaliar).

9. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Este projeto foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unilasalle e instituição coparticipante considerando os procedimentos éticos conforme Resolução 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), no que diz respeito à pesquisa com seres humanos, parecer de aprovação 5.349.002 (anexo 7).

Para a coleta de dados, foram esclarecidos aos participantes da pesquisa os objetivos, a natureza voluntária da participação, a garantia de sigilo de suas respostas determinado o preenchimento e a assinatura do Termo de Assentimento (anexo) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo).

Possíveis riscos decorrentes da participação no estudo

Os participantes da pesquisa poderiam sofrer o risco de constrangimento ou sofrimento psíquico ao responder aos questionários com informações pessoais ou testes de aptidão física, devido à possibilidade de trazer à memória experiências ou situações que causariam desconforto. No caso do teste físico, poderiam sentir-se desconfortáveis devido aos seus resultados. Estes riscos foram minimizados com a realização dos testes de forma individualizada e garantindo o sigilo da identificação dos participantes. Os dados obtidos foram guardados de forma sigilosa e apenas os membros da equipe de pesquisa tiveram acesso. Caso acontecesse algo errado como, por exemplo, quedas, fraturas e escoriações, seus pais ou responsáveis seriam devidamente informados e os procedimentos e atendimentos primeiros socorros realizados. Por último, em qualquer momento, os participantes poderiam solicitar sua saída da pesquisa, sem que tal iniciativa venha a lhes causar prejuízo algum na sua vida escolar.

Possíveis benefícios decorrentes da participação no estudo

Com a participação no estudo, os participantes puderam descobrir a importância da prática da atividade física, identificando (caso quisessem) seus níveis de motivação e de aptidão física. Também serviu para que o professor estabelecesse uma aula mais voltada ao perfil motivacional e físico adequado.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREIA Pelegrini¹, ²Diego Augusto Santos Silva^{2,4}Edio Luiz Petroski²Maria Fátima Glaner **Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares Brasileiros: Dados do Projeto Esporte Brasil**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 17, No 2 – Mar/Abr, 2011.

ALVES DE JESUS, F.; ALIANE FONSECA, A.; DANILO SOARES, W..
Dificuldades Encontradas Por Professores De Educação Física Na Pandemia Da Covid-19. v. 5, n. 5, p. 2–15, 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/5323>.

ARRINDELL, W. A., VAN DER ENDE. J. An empirical test of the utility of the observations-to-variables ratio in factor and components analysis. **Applied Psychological Measurement**, v.9, n.2, p. 165 - 178. 1985.

BETTI, M. **Ensino de primeiro e segundo graus: Educação Física para quê?** Rev. Brasileira de Ciências do Esporte, 13 (2), p. 282-287, 1992.

BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BERTOLLO, D. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares da EMEF Maria De Lourdes Freitas De Andrade**. Charqueadas –Rs, 2021.

BIDDLE, S., MARKLAND, D., GILBOURNE, D., CHATZISARANTIS, N., & SPARKES, A. (2001). **Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues**. *Journal of Sports Sciences*, 19, 777-809.
BILAR, J. A. BULHÕES, C. de S. G.; SETTE, G. C. S. .; PERRELLI, J. . G. A.;

SOARES, A. K. F.; LIMA, A. P. E. **Saúde mental de crianças na pandemia da COVID-19: Revisão integrativa**. Revista Mineira de Enfermagem, [S. l.], v. 26, p. 1 / 13, 2022. DOI: 10.35699/2316-9389.2022.37693. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/remem/article/view/37693>.

BORGES, M. S., Miranda, G. J., & Freitas, S. C. (2017). **A teoria da autodeterminação aplicada na análise da motivação e do desempenho acadêmico discente do curso de ciências contábeis de uma instituição pública brasileira**. Revista Contemporânea de Contabilidade, 14(32), 89-107.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: educação física**. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Fundamental, 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base nacional comum curricular**. Brasília, DF, 2016. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wpcontent/uploads/2018/02/bncc-20dezsitesite.pdf>. Acesso em: setembro. 2020.

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, 2007.

DANIEL A. V., Sheila C. C., Rogerio S., Elaine L., Ana N., Andréa S., Zila M. S. **Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19** SAÚDE DEBATE | RIO DE JANEIRO, V. 46, N. 133, P. 304-317, Abr-jun 2022.

DARIDO, S. C. **A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 18, n. 1, p. 61–80, 2004.

DECI, E. L.; Vansteenkiste, M. (2004). "**Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology**". *Ricerche di Psicologia*. 27: 17–34.

DECI, E. L., & Ryan, R. M. (1985). **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. *New York, NY: Plenum*.

Lopez AS, Hill M, Antezano J, Vilven D, Rutner T, Bogdanow L, Claflin C, Kracalik IT, Fields VL, Dunn A, Tate JE, Kirking HL, Kiphibane T, Risk I, Tran CH. **Transmission Dynamics of COVID-19 Outbreaks Associated with Child Care Facilities - Salt Lake City, Utah, April-July 2020**. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020 Sep 18;69(37):1319-1323. doi: 10.15585/mmwr.mm6937e3. PMID: 32941418; PMCID: PMC7498176.

EVERITT, B. (1975). **Multivariate analysis**: The need for data, and other problems. *British Journal of Psychiatry*. 126, 237-240.

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, 2005.

FERREIRA, M. S. Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o enfoque. **Revista Brasileira Ciências Esporte**, v. 22, n. 2, p. 41-54, 2001.

FERREIRA, M. da S. FARIAS, G. S.; BARROS, G. R.; SANTOS, S. F. da S.; SOUSA, T. F. de. **Ponto de vista dos profissionais de Educação Física sobre o uso da máscara facial durante o exercício físico na pandemia da COVID-19**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.]*, v. 25, p. 1–9, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0172.

FOLLE, A.; TEIXEIRA, F. A. **Motivação de escolares das Séries Finais do ensino Fundamental nas Aulas de Educação Física**. *Revista Educação Física/UEM*, v. 23, n. 1, p. 37-44, 2012.

FONTOURA, SUELLEN P. **O uso de máscara de proteção facial influencia no desempenho de atletas de alto rendimento de karatê**. 2020.

GAYA, A. **Projeto Esporte Rio Grande do Sul- PROESP-RS 2005.**

GARCIA, F. G. **Psicopedagogía de la actividad física y el deporte.** Armenia: Kinesis, 2003. GUEDES, Dartagnan P., GUEDES, Joana E. R. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995. _____. Educação Física escolar: uma proposta de promoção da saúde. APEF, Londrina, v.7, n.14, p.16-23, jan.1993.

GARSON, D. G. (2008). **Factor Analysis: Statnotes.** Retrieved March 22, 2008, from North Carolina State University Public Administration Program, Disponível em: <<http://www2.chass.ncsu.edu/garson/pa765/factor.htm>>. Acesso em: 15 jul. 2016.

GONÇALVES, Aguinaldo. **Conhecendo e Discutindo Saúde Coletiva e Atividade Física.** 1.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2004.

GUEDES DP. **Atividade física, aptidão física e saúde.** In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). **Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.

GUEDES, D.P. **Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes.** Rev Bras Educ Fis Esporte. Num. 37. p.37-60. 2007

GUEDES, D. JURANDIR DA SILVA MOTA **Motivação: educação física, exercício físico e esporte .** Londrina, Paraná: Editora UNOPAR, 2016.261f.

KNIJNIK, J. D; GREGUOL, M; SANTOS, S. S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono de prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, p.07-13, 2001

KOLYNIK, F. C. **Educação Física: uma nova introdução.** 2. ed. São Paulo: EDUC, 2008

LOVISOLO, H. Educação física: **A arte de mediação.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MAGGIL, R. A. **A aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MARZINEK, A. **A motivação dos adolescentes nas aulas de Educação Física.** 2004. 89f. (Texto de Dissertação de mestrado) - Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós- graduação Strictu Sensu em Educação Física, Brasília, DF.

MATIAS, T. S.; ROLIM, M. K. S.B.; KRETZER, F. L.; SCHMOELZ, C. P., ANDRADE, A. **Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência.** Revista Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 370-378, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001. p. 23 a 36.

NASCIMENTO, Carolina; TERTULIANO, Ivan. **Motivação na aderência à prática de atividade física**. Arquivos de Ciências do Esporte, 2019.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, A. L. **Nova Didática**. 4.ed. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro: FENAME, 1978.

OLIVEIRA PM, Alexandre IC, Florencio SS, Lima FE. **A saúde infantil frente ao fechamento de escolas na Pandemia de Covid-19**. *Enferm Foco*. 2022;13:e202231ESP1.

OVANDO, Ramon Gustavo de Moraes. **Perfil motivacional e o impacto do exercício físico na aptidão física de indivíduos adultos: uma coorte retrospectiva**. MaringáPR: UNICESUMAR, 201.

PELLEGRINOTTI, I. L. **Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano**, *Revista brasileira de atividade física e saúde*, v. 3, n. 1, p. 2228, 1998.

PEREIRA, J. de S., Venâncio, P. E. M., & Oliveira-Silva, I. (2019). **Relação entre nível de aptidão física e motivação na prática do Futebol feminino**. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 10(40), 627-633. Recuperado de <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/649>.

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*, Roma, n.33, p.218-237, 2002.

PIZANI, Juliana; RINALDI-BARBOSA, Ieda Parra; MIRANDA, Antonio Carlos Monteiro; VIEIRA, Lenamar Fiorese. **(Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação**. *Revista brasileira de ciências do esporte*, v. 38, n. 3, p. 259-266, jul./set., 2016.

Projeto Esporte Brasil: manual. Disponível em: <https://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 20 março 2021.

PRUDÊNCIO, L., Silva, N., Fernandes, S., & Bittencourt, I. (2020). **A utilização da Teoria da Autodeterminação no Brasil: um mapeamento sistemático da literatura**. *Psicologia Revista*, 29(2), 422-447. doi:<https://doi.org/10.23925/25943871.2020v29i2p422-447>

RANGEL, I. C. A.; NETO, L. S.; DARIDO, S. C.; GASPARI, T. C.; GALVÃO, Z. **O ensino reflexivo como perspectiva metodológica**. In: DARIDO, S. C.; RANGEL,

I. (Org.). Educação física na escola. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. (Coleção Educação Física no Ensino Superior).

REIS, L. B. D.; BOM, F. C. D. Preditores motivacionais da teoria da autodeterminação (TAD) para a aderência à prática de musculação em academias de ginástica na cidade de Sombrio (SC). 2015.

REIS, M., Amud, G., Soares, S., Silva, C., & Corrêa, L. (2018). **Indicadores de saúde em escolares: uma análise do estado nutricional e aptidão física relacionada à saúde**. *Saúde (Santa Maria)*, 44(1).
doi:<https://doi.org/10.5902/2236583421734>

RIBEIRO, A.; Silva, D.; Carvalho, F.; Schiavoni, D.; Jesus, B.; Cyrino, E. **Aptidão física relacionada à saúde em homens e mulheres de 17-26 anos**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 2. Num. 18. p. 197-204. 2013

RIBEIRO, M. F., Passos, C., & Pereira, P. **Motivação organizacional: fatores precursores da motivação do colaborador**. *Gestão E Desenvolvimento*, (26), 105131. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2018.657>

ROBBINS, Stephen P. Comportamento Organizacional. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005. Reimpressão 2008.

RODRIGUES, Gilceu Cezar et al. **Obesidade e aptidão física relacionada à saúde: um estudo com escolares de 10 a 13 anos de Santa Cruz do Sul - Brasil**. *Arquivos de Ciências da Saúde*, [S.l.], v. 25, n. 3, p. 60-63, dez. 2018. ISSN 2318-3691. Disponível em:
<https://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/1276>. Acesso em: 19 abr. 2021. doi: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.25.3.2018.1276>.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. v. 25, p. 54-67, 2000.

SANTOS, A. C. G. **Relação dos níveis de classificação nutricional e de autodeterminação para a prática regular de atividade física: um estudo em escolares de 12 a 15 anos do município de Canoas/RS e Sapucaia/RS**. 2015. 103f. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano) – Universidade La Salle, Canoas, 2015.

SANTOS, R. M.; DUQUE, L. F. Evasão na aula de Educação Física: fatores que interferem na participação do aluno. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, n. 149, 2010.

SENE, R.F. **Factores de motivación y desmotivación de los escolares que entrenan natación. (Práctica o abandono de un programa de Entrenamiento)**. Disertación del máster. Universidad de Córdoba, 2005.

SILVA, R.B., Matias, T.S., Viana, M.S. y Andrade, A. **Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros**. Motricidade. 2012.

SILVA S. R., J. G. C, Chiminazzo , Paula T. Fernandes. **Motivação na educação física escolar: Teoria da Autodeterminação**, CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE [v. 19 | n. 1 | jan./abr. | p.1-17 | 2021] DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2021191.a25985>.

SOUZA, Henrique Broio, Fabiano Mendes de Oliveira , Henoc Fassina, Sônia Maria Marques Gomes Bertolini, Bráulio Henrique Magnani Branco **Motivação para a prática de exercícios físicos em adolescentes com excesso de peso ou obesidade**. XI EPCC, Encontro Internacional de Produção Científica 2019.

SUNDE, R. M. **Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários**. PSI UNISC, v. 5, n. 2, p. 33-46, 10 jul. 2021.

TABACHNICK B. G. & Fidell L.S. (2001). **Using Multivariate Statistics**. 7th ed. Boston: Pearson.

TAVARES, Carlos Eduardo. **Didática Aplicada à Educação Física, 2010**
TODOROV, J. C.; MOREIRA, M. B. O Conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

VALERO Alzaga E, Martín Roncero U, Domínguez-Rodríguez A. **Covid-19 y salud infantil: el confinamiento y su impacto según profesionales de la infancia**. Rev Esp Salud Pública. 2020;94:e1-7.

VELICER, W. F., & FAVA, J. L. (1998). **Effects of variable and subject sampling on factor pattern recovery**. Psychological Methods, 3, 231-251.

VERARDI, C. E. L. et al. **Análise da Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desempenho Motor em Crianças e Adolescentes da Cidade de Carneirinho-MG**. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 6, n. 3, p. 127-134, 2007.

VIANA, M. da S., Andrade, A., & Matias, T. S. (2010). **Teoria Da Autodeterminação: Aplicação No Contexto Dos Exercícios Físicos De Adolescentes**. *Pensar a Prática*, 13(2). <https://doi.org/10.5216/rpp.v13i2.8891>

VIERLING, K. K; STANDAGE, M; TREASURE, D. C. Predicting attitudes and physical activity in an “at-risk” minority youth sample: a test of self-determination theory. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p.795-817, 2007.

WEINBERG, R. S. GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2001

WEINBERG, R. S. Motivation. In: BREWER, B. W. **Sport Psychology**. Oxford: Wiley Blackwell, 2009. p.07-17.

Wehmeyer, M. L. . **Self-Determination and the Education of Students with Mental Retardation**. *Education and Training in Mental Retardation*, 27, 302-314, 1992.

Wilson, P. M., & Rodgers, W. M.. **The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations, and behavioral intentions in women.** *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 229-242. (2004).

12. ANEXOS

Anexo 1.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Senhor _____ responsável, o aluno _____

_____ está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa intitulado de **ASSOCIAÇÃO ENTRE A MOTIVAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ALUNOS DE ESCOLA FUNDAMENTAL**. O projeto está vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade La Salle (PPGSDH – LA SALLE). Caso aceite participação do aluno no estudo, o objetivo deste é investigar **a associação entre a motivação e a aptidão física dos alunos**, o estudo se dará durante as aulas de educação física, onde os alunos primeiro irão responder individualmente um questionário chamado de PLOC, com 20 (vinte) perguntas sobre a sua participação nas aulas de educação física, em respostas objetivas, lembrando que não existe resposta certa ou errada e sim a opinião pessoal para cada resposta. Depois faremos individualmente os testes de avaliação da aptidão física utilizando uma bateria de testes do PROESP, primeiramente medimos a altura, peso e cintura. Logo após ele participará de teste de corrida/caminhada em 6 minutos pela quadra esportiva, após ele fará o teste de flexibilidade com o “Sentar e alcançar”, também o teste de abdominais em um tempo de 1 minuto, mais o teste de arremessos de bola específica, salto em distância, teste do quadrado correndo entre quatro cones (4 m de cada lado), e finalizamos com o teste de velocidade de 20 metros. A participação neste estudo é absolutamente voluntária, sem qualquer tipo de gratificação. Entretanto, os responsáveis terão direito ao acesso aos resultados obtidos, bem como a todo e qualquer esclarecimento sobre o estudo. Vocês são livres para realizarem quaisquer perguntas antes, durante e após o estudo, estando livre para desistir do mesmo em qualquer momento sem prejuízo ou penalidade alguma. Os dados de identificação dos participantes do ao estudo são totalmente confidenciais, tendo acesso somente os profissionais e os participantes envolvidos no estudo. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade La Salle. Os dados serão submetidos em forma de artigos científicos

em jornais especializados da área de forma a não identificar os participantes. Caso aconteça algo errado como, por exemplo, quedas, fraturas e escoriações, seus pais ou responsáveis serão devidamente informados e os procedimentos e atendimentos primeiros socorros realizados. Os Possíveis benefícios com a sua participação além de você descobrir a importância da prática de atividade física, identificando caso queira seus níveis de motivação e limites físicos na aptidão física, também servirá para que o professor estabeleça uma aula mais voltada ao perfil motivacional e físico adequado a você. Será tudo planejado de acordo com o espaço, o material e o número de crianças por turma, aquecimento devidamente orientado, momentos para beber água, instruções quanto a utilização de cordões, anéis, brincos e relógios, que devem ser deixados na sala de aula. Qualquer dúvida você pode entrar em contato com o pesquisador responsável, o professor Antônio Rogério Pastorini Kepler, telefone (51) 998045262, email antoniorogeriok@gmail.com, e com o Orientador do Projeto, Professor Dr. Mauricio Pereira Almerão, pelo telefone (51) 996316723, email mauricio.almerao@unilasalle.edu.br, ou se preferir tirar suas dúvidas diretamente no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade La Salle, o qual está localizado na Av. Av. Victor Barreto, 2288 - 3º andar do Prédio 6, Centro, Canoas - RS, 92010-000 ou pelo telefone +55 51 3476.8452 – email: cep.unilasalle@unilasalle.edu.br horários de funcionamento: Segunda-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h, Terça-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h, Quarta-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h, Quinta-feira: 10h às 13h e das 14h às 19h, Sexta-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h.

Este termo de consentimento livre e esclarecido será assinado em duas vias de igual teor, sendo que uma ficará com você e outra com o pesquisador responsável, sendo uma mantida com o participante ou representante legal, e outra mantida arquivada pelo pesquisador.

Guaíba, ___ de _____ de 2022_.

Assinatura do responsável

Responsável

Assinatura do Pesquisador

Antônio Rogério Pastorini Kepler
(51) 998045262

antoniorogeriok@gmail.com

Anexo 2

TERMO DE ASSENTIMENTO

Caro aluno você está sendo convidado a participar do estudo **ASSOCIAÇÃO ENTRE A MOTIVAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ALUNOS DE ESCOLA FUNDAMENTAL**. do Programa de PósGraduação em Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade La Salle (PPGSDH – LA SALLE). Informamos que seu responsável legal já autorizou sua participação, mas que você não é obrigado a participar e pode desistir quando quiser. Outros colegas seus irão participar também como Voluntários, a pesquisa será feita na Escola, durante as aulas de educação física, onde os alunos primeiro irão responder individualmente um questionário chamado de PLOC, com 20 (vinte) perguntas sobre a sua participação nas aulas de educação física, em respostas objetivas, lembrando que não existe resposta certa ou errada e sim a sua opinião para cada resposta. Depois faremos individualmente os testes de avaliação da aptidão física utilizando uma bateria de testes do PROESP, primeiramente mediremos sua altura, peso e cintura. Logo após você participará de teste de corrida/caminhada em 6 minutos pela quadra esportiva, após você fará o teste de flexibilidade com o “Sentar e alcançar”, também o teste de abdominais em um tempo de 1 minuto, mais o teste de arremessos de bola específica, salto em distância, teste do quadrado correndo entre quatro cones (4 m de cada lado), e finalizamos com o teste de velocidade de 20 metros. Lembrando que todos os testes serão realizados durante as aulas de educação física e somente o professor saberá os resultados de cada aluno. Caso aconteça algo errado como, por exemplo, quedas, fraturas e escoriações, seus pais ou responsáveis serão devidamente informados e os procedimentos e atendimentos primeiros socorros realizados. Os Possíveis benefícios com a sua participação além de você descobrir a importância da prática de atividade física, identificando caso queira seus níveis de motivação e limites físicos na aptidão física, também servirá para que o professor estabeleça uma aula mais voltada ao perfil motivacional e físico adequado a você. Será tudo planejado de acordo com o espaço, o material e o número de crianças por turma, aquecimento devidamente orientado, momentos para beber água, instruções quanto a utilização

de cordões, anéis, brincos e relógios, que devem ser deixados na sala de aula. Lembrando que a sua participação neste estudo é absolutamente voluntária, sem qualquer tipo de gratificação. Você terá direito ao acesso aos resultados obtidos, bem como a todo e qualquer esclarecimento sobre o estudo. Também é livre para realizar quaisquer perguntas antes, durante e após o estudo, e podendo desistir do mesmo em qualquer momento sem prejuízo ou penalidade alguma. Os dados de identificação dos participantes do estudo são totalmente confidenciais, tendo acesso somente os profissionais envolvidos na pesquisa. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade La Salle. Os dados serão submetidos em forma de artigos científicos em jornais especializados da área de forma a não identificar os participantes. Seu nome não será identificado em nenhum momento. Qualquer dúvida você pode entrar em contato com o pesquisador responsável, o professor Antônio Rogério Pastorini Kepler, telefone (51) 998045262, email antoniorogeriok@gmail.com, e com o Orientador do Projeto, Professor Dr. Mauricio Pereira Almerão, pelo telefone (51) 996316723, email mauricio.almerao@unilasalle.edu.br, ou se preferir tirar suas dúvidas diretamente no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade La Salle, o qual está localizado na Av. Av. Victor Barreto, 2288 - 3º andar do Prédio 6, Centro, Canoas - RS, 92010-000 ou pelo telefone +55 51 3476.8452 – email: cep.unilasalle@unilasalle.edu.br horários de funcionamento: Segunda-feira: 10h às

12h e das 13h às 19h, Terça-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h, Quarta-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h, Quinta-feira: 10h às 13h e das 14h às 19h, Sexta-feira: 10h às 12h e das 13h às 19h. Este termo de assentimento será assinado em duas vias de igual teor, sendo que uma ficará com você e outra com o pesquisador responsável.

Guaíba, ___ de _____ de 2022

Assinatura do aluno

Antônio Rogério Pastorini Kepler

Assinatura do Pesquisador Responsável

(51) 998045262 antoniorogeriok@gmail.com

Anexo 4

Questionário PLOCQ

Ficha:

Nome:

Turma

Idade:

Genero:

Considera cada frase expressa e indica com um círculo em redor da Escala de 1 a 7,

em que 1 significa que discordas plenamente; 2 que discordas bastante; 3 que discordas no geral;

4 que nem discordas, nem concordas; 5 que concordas no geral, 6 que concorda bastante e

7 concorda plenamente.

Eu participo das aulas de educação física :	Discordo				Concordo			
	Totalmente				Totalmente			
1- Porque a educação física é divertida.	1	2	3	4	5	6	7	
2- Porque aprendo habilidades que posso utilizar em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	
3- Porque é o que devo fazer para me sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7	
4- Porque assim sou bem visto(a) pelos(as) professores e pelos(as) colegas.	1	2	3	4	5	6	7	
5- Porém não entendo porque preciso ter aulas de educação física.	1	2	3	4	5	6	7	
6- Porque acho que esta disciplina é interessante e agradável.	1	2	3	4	5	6	7	
7- Porque valorizo os benefícios que esta disciplina pode oferecer para o meu desenvolvimento pessoal.	1	2	3	4	5	6	7	
8- Porque me sinto mal se não participo das aulas.	1	2	3	4	5	6	7	
9- Porque quero que o(a) professor(a) pense que sou um(a) bom(boa) aluno(a).	1	2	3	4	5	6	7	
10- Porém sinto que estou perdendo meu tempo com esta disciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
11- Porque me sinto bem realizando as atividades das aulas.	1	2	3	4	5	6	7	
12- Porque, para mim, é uma das melhores formas de conseguir algo de útil para o meu futuro.	1	2	3	4	5	6	7	
13- Porque acho que é necessário para sentir-me bem comigo mesmo.	1	2	3	4	5	6	7	
14- Porque quero que meus(minhas) colegas valorizem o que faço.	1	2	3	4	5	6	7	
15- Não sei, tenho impressão que é inútil continuar participando das aulas.	1	2	3	4	5	6	7	
16- Pela satisfação que sinto nas aulas.	1	2	3	4	5	6	7	
17- Porque esta disciplina me transmite conhecimentos e habilidades que considero importantes.	1	2	3	4	5	6	7	
18- Porque sinto mal comigo mesmo quando falto às aulas.	1	2	3	4	5	6	7	
19- Para demonstrar ao(à) professor(a) e aos(às) colegas meu interesse pela disciplina.	1	2	3	4	5	6	7	
20- Não sei claramente, porque não gosto das aulas.	1	2	3	4	5	6	7	

FORMAÇÃO

PARA PROFESSORES DE ED. FÍSICA

09
DEZEMBRO
2022

Início 8h
Término 17h

FORMAÇÃO PRESENCIAL

Capacitação aos Professores de Educação Física, da rede Municipal de Guaíba, sobre a aplicação dos testes de aptidão física utilizando a bateria de testes do Proesp-BR e da motivação, com a utilização do questionário PLOCQ decorrente da Teoria da Autodeterminação.

LOCAL

Auditório da SME (Secretaria Municipal de Educação)

CARGA HORÁRIA

8h

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Aptidão Física (Proesp-br)

- 1- Apresentação do Proesp-Br
- 2- Como aplicar o teste
- 3- Normas e Critérios de Avaliação
- 4- Testes práticos

Motivação (TAD)

- 1- Apresentação da Teoria da Autodeterminação
- 2- Necessidades Básicas (Autonomia-Competência – Relação Social)
- 3- Continuum da Autodeterminação
- 4- Questionário PLOCQ

FORMADOR

Prof Antonio Rogério Pastorini Kepler
Professor da Rede Municipal de Guaíba há 5 anos.
Especialista em Fisiologia do exercício e nutrição Esportiva
Mestrando em Saúde e desenvolvimento Humano



INSCRIÇÕES:

antoniorogeriok@gmail.com

(51) 98045262

Critérios de avaliação

Valores críticos de IMC

Idade	Rapazes	Moças
6	17,7	17,0
7	17,8	17,1
8	19,2	18,2
9	19,3	19,1
10	20,7	20,9
11	22,1	22,3
12	22,2	22,6
13	22,0	22,0
14	22,2	22,0
15	23,0	22,4
16	24,0	24,0
17	25,4	24,0

Consideram-se valores de IMC acima dos pontos de corte como ZONA DE RISCO e valores abaixo como ZONA SAUDÁVEL.

Anexo 7

Critérios de avaliação

Valores críticos para a RCE

Idade	Rapazes	Moças
6	0,50	0,50
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

Valores acima do ponto de corte (0,51) é considerado como ZONA DE RISCO e valores iguais ou abaixo como (0,50 ou 0,49) como ZONA SAUDÁVEL.

Anexo 8

Critérios de avaliação

Valores críticos do teste de sentar e alcançar para saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	29	40,5
7	29	40,5
8	32,5	39,5
9	29	35,0
10	29,5	36,5
11	29,5	34,5
12	29,5	39,5
13	26,5	38,5
14	30,5	38,5
15	31	38,5
16	34,5	39,5
17	34	39,5

Consideram-se valores abaixo dos pontos de corte como ZONA DE RISCO e valores acima como ZONA SAUDÁVEL.

Anexo 9

Critérios de avaliação

Valores críticos do teste de abdominais em 1 minuto para saúde

Idade	Rapazes	Moças
6	18	18
7	18	18
8	24	18
9	26	20
10	31	26
11	37	30
12	41	30
13	42	33
14	43	34
15	45	34
16	46	34
17	47	34

Consideram-se valores abaixo dos pontos de corte como ZONA DE RISCO e valores acima como ZONA SAUDÁVEL.

Anexo 10

Critérios de avaliação

Valores críticos para o teste de corrida/caminhada de 6 minutos

Idade	Rapazes	Moças
6	675	630
7	730	683
8	768	715
9	820	745
10	856	790
11	930	840
12	966	900
13	995	940
14	1060	985
15	1130	1005
16	1190	1070
17	1190	1110

Consideram-se valores abaixo dos pontos de corte como ZONA DE RISCO e valores acima como ZONA SAUDÁVEL.

Anexo 11

Critérios de avaliação

Potência de membros inferiores (teste de salto horizontal)

	Idade	Fraco	Razoável	Bom	M. Bom	Excelência
MASCULINO	6	< 100,1	100,1 - 111,5	111,6 - 125,6	125,7 - 157,9	≤ 158,0
	7	< 107,5	107,5 - 118,9	119,0 - 132,9	133,0 - 164,1	≤ 164,2
	8	< 114,7	114,7 - 126,2	126,3 - 140,1	140,2 - 170,6	≤ 170,7
	9	< 122,2	122,2 - 133,9	134,0 - 147,8	147,9 - 178,0	≤ 178,1
	10	< 129,6	129,6 - 141,5	141,6 - 155,7	155,8 - 185,8	≤ 185,9
	11	< 136,6	136,6 - 148,8	148,9 - 163,2	163,3 - 193,3	≤ 193,4
	12	< 143,1	143,1 - 155,8	155,9 - 170,5	170,6 - 201,1	≤ 201,2
	13	< 152,6	152,6 - 166,1	166,2 - 181,8	181,9 - 213,8	≤ 213,9
	14	< 164,0	164,0 - 178,8	178,9 - 195,7	195,8 - 229,9	≤ 230,0
	15	< 175,3	175,3 - 191,3	191,4 - 209,4	209,5 - 245,5	≤ 245,6
	16	< 182,6	182,6 - 199,3	199,4 - 218,1	218,2 - 255,2	≤ 255,3
17	< 188,5	188,5 - 205,8	205,9 - 225,0	225,1 - 262,5	≤ 262,6	
FEMININO	6	< 88,3	88,3 - 99,2	99,3 - 112,8	112,9 - 143,1	≤ 143,2
	7	< 96,2	96,2 - 107,3	107,4 - 120,8	120,9 - 151,0	≤ 151,1
	8	< 103,5	103,5 - 114,6	114,7 - 128,3	128,4 - 158,4	≤ 158,5
	9	< 110,8	110,8 - 122,1	122,2 - 135,9	136,0 - 166,2	≤ 166,3
	10	< 117,7	117,7 - 129,2	129,3 - 143,3	143,4 - 174,0	≤ 174,1
	11	< 123,9	123,9 - 135,8	135,9 - 150,3	150,4 - 181,7	≤ 181,8
	12	< 128,0	128,0 - 140,3	140,4 - 155,3	155,4 - 187,6	≤ 187,7
	13	< 130,8	130,8 - 143,7	143,8 - 159,3	159,4 - 193,0	≤ 193,1
	14	< 132,0	132,0 - 145,6	145,7 - 161,9	162,0 - 197,3	≤ 197,4
	15	< 131,8	131,8 - 146,2	146,3 - 163,5	163,6 - 200,7	≤ 200,8
	16	< 131,2	131,2 - 146,2	146,3 - 164,3	164,4 - 203,2	≤ 203,3
17	< 130,5	130,5 - 146,2	146,3 - 165,1	165,2 - 205,6	≤ 205,7	

Anexo 12

Critérios de avaliação

Agilidade (teste do quadrado de 4x4 metros)

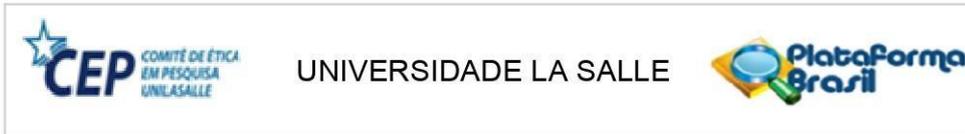
	Idade	Excelência	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	6	≤ 6,20	6,21 - 7,10	7,11 - 7,60	7,61 - 8,07	> 8,07
	7	≤ 6,01	6,02 - 6,90	6,91 - 7,39	7,40 - 7,85	> 7,85
	8	≤ 5,85	5,86 - 6,71	6,72 - 7,20	7,21 - 7,65	> 7,65
	9	≤ 5,69	5,70 - 6,53	6,54 - 7,00	7,01 - 7,45	> 7,45
	10	≤ 5,54	5,55 - 6,35	6,36 - 6,81	6,82 - 7,25	> 7,25
	11	≤ 5,37	5,38 - 6,15	6,16 - 6,60	6,61 - 7,02	> 7,02
	12	≤ 5,22	5,23 - 5,98	5,99 - 6,41	6,42 - 6,82	> 6,82
	13	≤ 5,08	5,09 - 5,80	5,81 - 6,22	6,23 - 6,62	> 6,62
	14	≤ 4,93	4,94 - 5,62	5,63 - 6,03	6,04 - 6,42	> 6,42
	15	≤ 4,76	4,77 - 5,42	5,43 - 5,81	5,82 - 6,19	> 6,19
	16	≤ 4,62	4,63 - 5,24	5,25 - 5,62	5,63 - 5,99	> 5,99
17	≤ 4,47	4,48 - 5,07	5,08 - 5,43	5,44 - 5,79	> 5,79	
	Idade	Excelência	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco
FEMININO	6	≤ 6,67	6,68 - 7,67	7,66 - 8,26	8,27 - 8,85	> 8,85
	7	≤ 6,32	6,33 - 7,35	7,36 - 7,93	7,94 - 8,47	> 8,47
	8	≤ 6,09	6,10 - 7,09	7,10 - 7,64	7,65 - 8,15	> 8,15
	9	≤ 5,97	5,98 - 6,87	6,88 - 7,37	7,38 - 7,85	> 7,85
	10	≤ 5,81	5,82 - 6,66	6,67 - 7,14	7,15 - 7,60	> 7,60
	11	≤ 5,67	5,68 - 6,49	6,50 - 6,95	6,96 - 7,39	> 7,39
	12	≤ 5,61	5,62 - 6,37	6,38 - 6,82	6,83 - 7,27	> 7,27
	13	≤ 5,47	5,48 - 6,25	6,26 - 6,70	6,71 - 7,15	> 7,15
	14	≤ 5,32	5,33 - 6,11	6,12 - 6,58	6,59 - 7,05	> 7,05
	15	≤ 5,21	5,22 - 6,00	6,01 - 6,48	6,49 - 6,97	> 6,97
	16	≤ 5,12	5,13 - 5,92	5,93 - 6,42	6,43 - 6,92	> 6,92
17	≤ 5,02	5,03 - 5,84	5,85 - 6,36	6,37 - 6,88	> 6,88	

Anexo 13

Critérios de avaliação

Velocidade (teste de corrida de 20 metros)

	Idade	Excelência	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco
MASCULINO	6	≤ 3,61	3,62 - 4,21	4,22 - 4,57	4,58 - 4,94	> 4,94
	7	≤ 3,52	3,53 - 4,08	4,09 - 4,42	4,43 - 4,75	> 4,75
	8	≤ 3,44	3,45 - 3,97	3,98 - 4,28	4,29 - 4,59	> 4,59
	9	≤ 3,37	3,38 - 3,86	3,87 - 4,15	4,16 - 4,44	> 4,44
	10	≤ 3,30	3,31 - 3,76	3,77 - 4,03	4,04 - 4,30	> 4,30
	11	≤ 3,22	3,23 - 3,65	3,66 - 3,91	3,92 - 4,16	> 4,16
	12	≤ 3,14	3,15 - 3,56	3,57 - 3,80	3,81 - 4,04	> 4,04
	13	≤ 3,04	3,05 - 3,44	3,45 - 3,68	3,69 - 3,91	> 3,91
	14	≤ 2,92	2,93 - 3,30	3,31 - 3,54	3,55 - 3,78	> 3,78
	15	≤ 2,78	2,79 - 3,16	3,17 - 3,39	3,40 - 3,63	> 3,63
	16	≤ 2,68	2,69 - 3,05	3,06 - 3,28	3,29 - 3,53	> 3,53
17	≤ 2,58	2,59 - 2,95	2,96 - 3,19	3,20 - 3,43	> 3,43	
	Idade	Excelência	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco
FEMININO	6	≤ 3,98	3,99 - 4,56	4,57 - 4,91	4,92 - 5,27	> 5,27
	7	≤ 3,84	3,85 - 4,39	4,40 - 4,72	4,73 - 5,05	> 5,05
	8	≤ 3,72	3,73 - 4,23	4,24 - 4,55	4,56 - 4,86	> 4,86
	9	≤ 3,60	3,61 - 4,09	4,10 - 4,39	4,40 - 4,68	> 4,68
	10	≤ 3,50	3,51 - 3,97	3,98 - 4,25	4,26 - 4,53	> 4,53
	11	≤ 3,41	3,42 - 3,86	3,87 - 4,14	4,15 - 4,41	> 4,41
	12	≤ 3,34	3,35 - 3,79	3,80 - 4,06	4,07 - 4,33	> 4,33
	13	≤ 3,27	3,28 - 3,73	3,74 - 4,00	4,01 - 4,28	> 4,28
	14	≤ 3,20	3,21 - 3,67	3,68 - 3,96	3,97 - 4,25	> 4,25
	15	≤ 3,11	3,12 - 3,61	3,62 - 3,91	3,92 - 4,22	> 4,22
	16	≤ 3,03	3,04 - 3,55	3,56 - 3,87	3,88 - 4,21	> 4,21
17	≤ 2,95	2,96 - 3,49	3,50 - 3,83	3,84 - 4,19	> 4,19	



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE MOTIVAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ALUNOS DE ESCOLA FUNDAMENTAL

Pesquisador: ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 53412821.1.0000.5307

Instituição Proponente: SOCIEDADE PORVIR CIENTIFICO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.349.002

Apresentação do Projeto:

Dissertação vinculada ao PPG em Saúde e Desenvolvimento Humano.

A disciplina de educação física é obrigatória e considerada prazerosa na visão da maioria dos alunos. Ela vem passando por mudanças, de uma linha mais tecnicista para uma mais focada nas práticas esportivas, no lazer, na socialização e na busca de uma vida mais saudável. Igualmente, mudanças de atitude dos alunos em relação a essa disciplina têm sido observado: desinteresse e desmotivação são alguns exemplos nas atividades, devem estimular, orientar e desenvolver formas de motivá-los em sua participação. Em observância a esta queda de interesse o presente estudo visa investigar evidência de associação entre a motivação e a aptidão física para a prática de exercícios. Portanto, a questão norteadora deste projeto é identificar possível evidência de associação entre motivação e aptidão física para a prática de exercícios físicos em alunos de escola pública fundamental.

Hipótese: Existem evidências de associação entre os níveis de motivação para a prática de exercícios físicos e os níveis de aptidão física em alunos de escola pública fundamental. Particularmente, espera-se que sujeitos com níveis de motivação acima da média apresentem respostas também acima da média nos itens que acessam saúde cardiovascular, saúde musculoesquelética e desempenho esportivo.

Cronograma da pesquisa: Início, considerando a revisão da literatura, em setembro de 2020. Coleta de dados prevista para 02 de maio/2022. A entrega do resultado final está prevista para

Endereço: Avenida Victor Barreto, 2288, Prédio 06 - 3º andar
Bairro: Centro **CEP:** 92.010-000
UF: RS **Município:** CANOAS
Telefone: (51)3476-8452 **E-mail:** cep.unilasalle@unilasalle.edu.br



UNIVERSIDADE LA SALLE



Continuação do Parecer: 5.349.002

28/06/2022.

O local de realização é uma Escola Pública do município de Guaíba.

Critérios de Inclusão: Alunos com idades entre 11 a 15 anos, dos anos finais sexto ao nono ano.

Critérios de Exclusão: alunos que não participarem das aulas e os que não tiverem devolvido assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento.

População de estudo: Alunos da escola municipal (775).

Amostragem: Os critérios para estabelecer o número mínimo de participantes serão os seguintes: (1) Inicialmente, o tamanho amostral de 370 participantes será considerado, levando-se em conta os 20 itens que compõem a medida de motivação e os 14 itens da medida de aptidão física visando o critério de obter, pelo menos, 10 casos por item (GARSON, 2008; VELICER, FAVA, 1998; ARRINDELL, VAN DER ENDE, 1985; EVERITT, 1975). (2) Aos 370 serão acrescentados aproximadamente 30 participantes, considerando a probabilidade da ocorrência de 10% de perdas. Portanto, 390 participantes será o tamanho de amostra mínimo a ser considerado no presente estudo.

Metodologia da pesquisa: Para a avaliação motivacional será utilizado o questionário PLOC Perceived Locus Of Causality Questionario. A ferramenta utilizada torna possível identificar e dimensionar 5 subescalas de motivação: a) amotivação; (b) motivação extrínseca de regulação externa; (c) motivação extrínseca de regulação introjetada; (d) motivação extrínseca de regulação identificada; e (e) motivação intrínseca Guedes (2016).

Para a avaliação da aptidão física será utilizado o Proesp-br (ref). O Proesp-br apresenta 14 itens, distribuídos em 3 dimensões: saúde cardiovascular (4 itens), saúde musculoesquelética (5 itens) e desempenho esportivo (5 itens).

Serão obtidas também informações referente a: idade, gênero, grau de escolaridade, renda familiar, dentre outras.

Procedimentos empregados para coleta de dados: Todas as coletas serão realizadas durante as aulas de educação física, primeiro serão coletados as informações da Motivação com a aplicação individualmente do questionário PLOC, o qual os alunos irão responder a 20(vinte) perguntas referente a sua participação nas aulas de educação física, após serão realizados os testes de aptidão física, também individualmente, começando pelas medidas de peso, altura e circunferência da cintura, teste de caminhada/corrida de 6m², flexibilidade com o sentar e alcançar, teste de abdominais, força de braços com arremesso da bola, salto em distância, agilidade com o teste do quadrado, e velocidade com o teste de 20 metros. Depois todos os

Endereço: Avenida Victor Barreto, 2288, Prédio 06 - 3º andar

Bairro: Centro

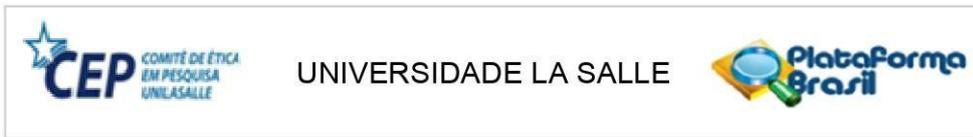
CEP: 92.010-000

UF: RS

Município: CANOAS

Telefone: (51)3476-8452

E-mail: cep.unilasalle@unilasalle.edu.br



Continuação do Parecer: 5.349.002

dados serão analisados estatisticamente.

Análise de dados: Primeira etapa: as análises descritivas serão realizadas por meio de estatísticas de tendência central (média), de dispersão (desvio padrão, mínimo e máximo) e de distribuição (assimetria e achatamento). Para comparar médias, o teste t-student será aplicado; e, o teste de Mann-Whitney será usado nos casos de distribuição assimétrica.

Segunda etapa: inicialmente, a consistência interna (ou validade interna) das medidas de motivação e de aptidão física será acessada:

(a) pela correlação inter-item e o escore total de cada medida;

(b) pela confiabilidade, verificada pelo índice -Cronbach - valores aceitáveis 0,700 (Tabachnick & Fidell,2019).

Para verificar a associação entre aptidão física e motivação para a prática de exercícios físicos será acessada por medida de correlação, utilizando-se índices de correlação de Spearman (em caso das distribuições dos escores serem não paramétricas).

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo primário:

Investigar possível evidência de associação entre motivação e aptidão física para a prática de exercícios físicos, em alunos de escola pública fundamental.

Objetivos secundários:

Avaliar a consistência interna da medida de motivação para as aulas de educação física. Avaliar a consistência interna da medida de aptidão física dos alunos nas aulas de educação física.

Identificar os níveis de motivação dos alunos para as aulas de educação física.

Identificar o nível de aptidão física dos alunos nas aulas de educação física.

Avaliar a correlação entre os níveis de motivação e os níveis de aptidão física dos alunos em relação às aulas de educação física.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os participantes da pesquisa poderão sofrer o risco de constrangimento ou sofrimento psíquico ao responder aos questionários com informações pessoais ou testes de aptidão física, devido à possibilidade de trazer a memória experiências ou situações que causem desconforto. No caso do teste físico, poderão sentir-se desconfortados devido aos seus resultados. Estes riscos serão minimizados com a realização dos testes de forma individualizada e a garantia de sigilo da identificação dos participantes. Os dados obtidos serão guardados de forma sigilosa e apenas os

Endereço: Avenida Victor Barreto, 2288, Prédio 06 - 3º andar
Bairro: Centro **CEP:** 92.010-000
UF: RS **Município:** CANOAS
Telefone: (51)3476-8452 **E-mail:** cep.unilasalle@unilasalle.edu.br



UNIVERSIDADE LA SALLE



Continuação do Parecer: 5.349.002

membros da equipe de pesquisa terão acesso. Caso aconteça algo errado como, por exemplo, quedas, fraturas e escoriações, seus pais ou responsáveis serão devidamente informados e os procedimentos e atendimentos primeiros socorros realizados. Por último, em qualquer momento, os participantes poderão solicitar sua saída da pesquisa, sem que tal iniciativa venha a lhes causar prejuízo algum na sua vida escolar.

Descreve no TALE que todos os participantes terão assistência integral e imediata de forma gratuita, pelo professor pesquisador pelo tempo que for necessário em caso de danos decorrentes da pesquisa

Benefícios:

Com a participação no estudo, os participantes poderão descobrir a importância da prática da atividade física, identificando (caso queiram) seus níveis de motivação e de aptidão física. Também servirá para que o professor estabeleça uma aula mais voltada ao perfil motivacional e físico adequado.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa exequível.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentados.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Os pesquisadores realizaram as pendências solicitadas.

Considerações Finais a critério do CEP:**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1814584.pdf	06/04/2022 19:54:01		Aceito
Outros	Formulario_de_encaminhamento_de_projeto_de_pesquisa.pdf	06/04/2022 19:53:06	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
Outros	Formulario_protocolo_de_pesquisa.pdf	06/04/2022 19:52:31	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TermodeConsentimentoLivreeEsclarecido.pdf	06/04/2022 19:52:00	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito

Endereço: Avenida Victor Barreto, 2288, Prédio 06 - 3º andar

Bairro: Centro

CEP: 92.010-000

UF: RS

Município: CANOAS

Telefone: (51)3476-8452

E-mail: cep.unilasalle@unilasalle.edu.br



UNIVERSIDADE LA SALLE



Continuação do Parecer: 5.349.002

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoAntonioRogerioKepler.pdf	06/04/2022 19:51:36	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_assentimento.pdf	06/04/2022 15:38:29	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
Outros	Carta_Resposta_ao_Parecer_Consubst anciado_do_CEP.pdf	12/03/2022 19:26:46	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
Outros	Ficha_avaliacao_Proesp.pdf	08/12/2021 07:40:31	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
Outros	Questionario_Ploc_Avaliar_a_Motivacao .pdf	08/12/2021 07:37:46	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	29/10/2021 12:38:21	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito
Outros	Declaracao_de_instituicao_Coparticipant e.pdf	27/10/2021 17:31:51	ANTONIO ROGERIO PASTORINI KEPLER	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CANOAS, 13 de Abril de 2022

Assinado por:
Márcia Welfer
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Victor Barreto, 2288, Prédio 06 - 3º andar
Bairro: Centro **CEP:** 92.010-000
UF: RS **Município:** CANOAS
Telefone: (51)3476-8452 **E-mail:** cep.unilasalle@unilasalle.edu.br