



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

GABRIELA KADES DA SILVA; GRACIELLE FIN; DIEGO DE CARVALHO

Introdução: A prática regular de atividade física (AF) é uma intervenção reconhecida por sua eficácia na promoção da saúde física e mental, atuando preventivamente contra doenças crônicas-degenerativas e transtornos psicológicos como a ansiedade. **Objetivo:** este estudo teve como objetivo investigar a relação entre a motivação para a prática de atividade física nas aulas de educação física e os níveis de ansiedade em adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo e analítico, realizado com adolescentes de 12 a 18 anos matriculados na rede pública de ensino do Meio Oeste de Santa Catarina. Foram utilizados instrumentos validados para o público brasileiro: o Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ), o Questionário das Necessidades Psicológicas Básicas em Educação Física (NPBEF), o Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Os dados foram analisados estatisticamente por meio de testes de qui-quadrado e teste t, com significância adotada de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados revelaram uma predominância de estudantes do sexo feminino (53,6%) e uma concentração maior no 1º e 9º anos escolares. Observou-se que 60% dos participantes relataram níveis muito baixos de AF, com predomínio de comportamento sedentário. Os índices de ansiedade mostraram que 43,2% dos adolescentes apresentaram sintomas ansiosos entre leves e graves. A correlação entre ansiedade e as dimensões das necessidades psicológicas básicas foi negativa, embora de baixa magnitude, indicando que menores níveis de satisfação psicológica tendem a associar-se a maiores escores de ansiedade. A motivação autodeterminada foi predominante nas aulas de Educação Física, com altas médias de motivação intrínseca e regulação identificada. Contudo, níveis elevados de regulação externa e desmotivação sugerem um perfil ambivalente, no qual coexistem motivações autônomas e controladas. **Conclusão:** Conclui-se que, apesar do perfil motivacional favorável nas aulas de Educação Física, os níveis de AF permanecem reduzidos, especialmente fora do ambiente escolar, o que limita seus benefícios emocionais. A relação entre satisfação das necessidades psicológicas básicas e menores níveis de ansiedade reforça a importância de ambientes educativos que favoreçam a autonomia, competência e relações interpessoais positivas.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; ADOLESCÊNCIA; ANSIEDADE**