**RESUMO**

MATIAS, T. S. **O impacto da motivação nas associações entre escolhas na prática de atividade física, sintomas depressivos e perfil de humor de adolescentes brasileiros:** perspectivas da teoria da autodeterminação. 2016. 109 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, 2016.

**Introdução:** A relação positiva entre prática de atividade física no lazer (AF) e bem estar psicológico ainda suscitam controversas, principalmente em adolescentes. A adolescência é um período da vida complexo e o comportamento psicológico pode influenciar deferentes escolhas de AF. A motivação, por exemplo, parecem mediar estas escolhas e comportamentos motivacionais mais autônomos estão ligados a menos sintomas depressivos e melhor perfil de humor. **Objetivo:** investigar as associações entre escolhas de AF, motivação, sintomas depressivos e perfil de humor de adolescentes brasileiros. **Método:** trata-se de um estudo descritivo transversal e de base populacional. Na amostra 1 foram investigados 662 estudantes adolescentes distribuídos nos 12 distritos de Florianópolis – SC. Na amostra 2 foram 2.757 estudantes de 26 diferentes cidades da grande Florianópolis. Esses foram selecionados proporcionalmente. O questionário de Atividade Física Habitual, Estágio para Mudança do Comportamento para Atividade Física, Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2, Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício, Inventário de Depressão de Beck e Escala de Humor de Brunel foram utilizados para coleta. Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. **Estudo 1:** teve como objetivo investigar a associação entre estágios de mudança do comportamento e sintomas depressivos. **Resultados:** a manutenção para AF está associada com a probabilidade de não apresentar sintomas depressivos (OR= 0.418; IC = 0.19-0.90; p=.026). Estar regularmente engajado na AF representa 58.2% de chance de não apresentar sintomas de depressão. **Estudo 2:** teve como objetivo investigar se a prevalência de depressão pode ser predita pelas escolhas de AF e regulações motivacionais. **Resultados:** a escolha por exercícios comparado com esportes representa 2 vezes mais chances de apresentar sintomas depressivos (OR = 1.91; IC = 1.06 – 3.42; p = 0.03). Amotivação é um fator de risco e aumenta discretamente a associação entre sintomas de depressão e escolha de exercício. A motivação intrínseca representa 40% de chances de não apresentar sintomas depressivos. **Estudo 3:** teve como objetivo investigar em que medida as escolhas de AF podem ser preditas baseadas no perfil de humor e regulações motivacionais. **Resultados:** perfil de humor negativo para raiva, confusão mental, depressão e tensão está associado com a probabilidade de escolher exercício. Amotivação e regulação externa aumenta discretamente a relação entre humor negativo e exercício. Motivação intrínseca está associada com a escolha de esportes na AF para todas as dimensões do humor. **Estudo 4:** teve como objetivo verificar

relações que se estabelecem entre diferentes *clusters* de satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) na Educação Física Escolar, regulações motivacionais e escolhas de AF na predição do perfil de humor. **Resultados:** *Cluster 3* (negativo) e 2 (intermediário), comparado ao *Cluster 1* (positive), apresentam duas e três vezes mais chances de apresentar perfil de humor negativo, respectivamente. Escolher exercício aumenta a associação para o *Cluster 3* (OR = 3.74; 95%IC = 2.57 – 5.46) e *Cluster 2* (OR = 2.10; 95%IC = 1.68 – 2.61), p <0.001. A regulação identificada e intrínseca diminuem discretamente a associação negativa entre *Clusters 1 e 2,* além disso, estão associados com perfil de humor positivo*.* (identificada - OR = .82; 95%IC = 0.70 – 0.96; p = .014 / intrínseca - OR = .85; 95%IC = 0.74 – 0.97; p = 0.016). **Conclusões:** No estudo 1 pode-se observar um efeito protetor para a depressão quando os adolescentes estão engajados regularmente na AF, entretanto, para o estudo 2, identifica-se que a escolha do exercício, considerando seu lócus extrínseco, representa risco para a depressão. No estudo 3 conclui-se que o perfil de humor e as regulações motivacionais podem predizer as escolhas de AF, neste caso, formas controladas de motivação estão associadas com exercício. Além disso, verifica-se no estudo 4 que a Educação Física que é pobre em satisfazer as NPB expõe estudantes à depreciação do humor. As escolhas na AF quando relacionadas com lócus extrínsecos de motivação podem agravar essa condição. Por outro lado, lócus internos de motivação para a AF parece promover bem estar psicológico. Este trabalho enfatiza a importância de considerar as escolhas dos adolescentes para AF, advertindo que estas estão ligadas a comportamentos motivacionais distintos e repercutem à saúde mental.

**Palavras-chave:** Atividade Motora. Depressão. Afeto. Motivação. Adolescente.