

# Regulações motivacionais para a prática de exercício físico e a relação com as necessidades psicológicas básicas<sup>1</sup>

## Regulaciones motivacionales para el ejercicio físico y la relación con las necesidades psicológicas básicas

### Motivational regulations for physical exercise practices and the relationship with basic psychological needs

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10286>

[Artículo]

Eloel Benetti Zavorski<sup>2</sup>

Eliton Márcio Zanoni<sup>3</sup>

Gracielle Fin<sup>4</sup>

Rudy José Nodari Júnior<sup>5</sup>

Recebido: 11 de novembro de 2023

Aceito: 3 de maio de 2024

Citar como:

Benetti Zavorski, E., Márcio Zanoni, E., Fin, G., & Nodari Júnior, R. J. (2024). Regulaciones motivacionales para el ejercicio físico y la relación con las necesidades psicológicas básicas. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(2), 114-125. <https://doi.org/10.15332/2422474X.10286>



<sup>1</sup> Artigo de pesquisa científica. Financiamento próprio. Laboratório de Aspectos Prognósticos e de Intervenção na Saúde e na Performance Humana, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, Brasil. Contribuição dos autores: ideia original da pesquisa de Zavorski, E. B. Execução e redação de Zavorski, E. B. e Zanoni, E. M. Revisão e análise de Fin, G. e Nodari Júnior, R. J. Início: abril de 2020. Conclusão: setembro de 2021.

<sup>2</sup> Mestre em biociências e saúde, Laboratório de Aspectos Prognósticos e de Intervenção na Saúde e na Performance Humana, Universidade do Oeste de Santa Catarina. Joaçaba, Brasil. E-mail: eloel\_bz@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9636-9747>

<sup>3</sup> Mestre em biociências e saúde, Laboratório de Aspectos Prognósticos e de Intervenção na Saúde e na Performance Humana, Universidade do Oeste de Santa Catarina. Joaçaba, Brasil. Email: elitonatletismo@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5135-5915>

<sup>4</sup> Doutora em esporte e saúde pela Universidade Miguel Hernández de Elche, Espanha, e doutora em ciências do movimento humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil. Grupo de Pesquisa em Saúde e Movimento Humano e Grupo de Pesquisa em Diagnóstico e Intervenção na saúde. E-mail: gracielle.fin@unoesc.edu.br, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7860-4451>

<sup>5</sup> Doutor em ciências da saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Secretário-geral da International Human Motricity Network. Diretor científico da Salus Dermatoglifia. Joaçaba, Brasil. E-mail: rudy.nodarijunior@salusdermatoglifia.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8375-657X>

## Resumo

O objetivo deste estudo foi investigar e correlacionar a relação entre as regulações motivacionais e a satisfação das necessidades psicológicas básicas entre acadêmicos universitários. Participaram deste estudo 329 universitários. Os instrumentos utilizados para a análise das regulações motivacionais foram o Questionário de regulação de comportamento no exercício físico — 3 e a Escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício. Foi utilizado o software Statistic Package for Social Sciences. As necessidades psicológicas básicas estão relacionadas positivamente com os constructos mais internos das regulações motivacionais (intrínseca e integrada), bem como com o índice de autodeterminação. Os resultados demonstram que há uma relação entre os constructos da teoria da autodeterminação, pois quanto maiores os níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas fornecendo regulações que sustentam os comportamentos positivos quanto aos exercícios físicos.

**Palavras Chaves:** autodeterminação, exercícios físicos, motivação.

## Resumen

El objetivo de este estudio era investigar y correlacionar la relación entre la regulación motivacional y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas entre estudiantes universitarios. Un total de 329 estudiantes universitarios participaron en este estudio. Los instrumentos utilizados para analizar la regulación motivacional fueron el Cuestionario de Regulación de la Conducta de Ejercicio Físico — 3 y la Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas. Se utilizó el programa informático Statistic Package for Social Sciences. Las necesidades psicológicas básicas se relacionan positivamente con los constructos más internos de la regulación motivacional (intrínseco e integrado), así como con el índice de autodeterminación. Los resultados muestran que existe una relación entre los constructos de la teoría de la autodeterminación, ya que cuanto mayores son los niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, mayores son las regulaciones motivacionales más autodeterminadas, favoreciendo un comportamiento positivo respecto al ejercicio físico.

**Palabras clave:** Autodeterminación, ejercicio físico, motivación

## Abstract

To investigate and correlate the relationship between motivational regulation and the fulfilment of basic psychological needs among university students. A total of 329 university students took part in this study. The instruments used to analyze motivational regulation were the Physical Exercise Behaviour Regulation Questionnaire — 3 and the Basic Psychological Needs Satisfaction Scale. The Statistic Package for Social Sciences software was used. Basic psychological needs are positively related to the more internal constructs of motivational regulation (intrinsic and integrated), as well as to the self-determination index. The results show that there is a relationship between the constructs of the self-determination theory, since the higher the levels of satisfaction of basic psychological needs, the greater the more self-determined motivational regulations, favoring positive behavior with regard to physical exercise.

**Keywords:** motivation, physical exercise, self-determination

## Introdução

O ingresso na universidade altera diretamente o estilo de vida de jovens adultos, está fase considerada de transição devido à nova rotina de atividades curriculares. A

entrada na universidade pode aumentar os comportamentos de risco para a saúde, sendo de maior prevalência a insatisfação com o peso corporal (Santos et al., 2021), os inadequados hábitos alimentares, a segurança e a violência, o consumo abusivo de álcool e o comportamento sexual de risco (Belem et al., 2016).

Embora a população universitária, neste caso a da área da saúde, seja grupo importante para a promoção de níveis adequados de atividade física, uma vez que se encontram em uma fase da vida fundamental para desenvolver estilos de vida saudáveis que, posteriormente, serão praticados no ambiente familiar, social e laboral (Faúndez-Casanova et al., 2023), verifica-se alta prevalência de inatividade física no lazer, com 59,6% dos universitários declarando não praticar qualquer atividade física no tempo livre (Oliveira et al., 2022).

Os aspectos associados ao comportamento sedentário nessa fase da vida ainda não são conclusivos; fatores geralmente relatados como barreiras para a prática de exercícios físicos são falta de tempo, de interesse, de oportunidade, de dinheiro e de local adequado, problemas de saúde, bem com desmotivação e suporte social insuficiente (Pinto et al., 2017). Ademais, fatores psicossociais especificamente as experiências vivenciadas costumam colaborar para que os indivíduos adquiram gostos e conhecimentos sobre o comportamento em questão, de forma a facilitar a sua prática futuramente (Marcondelli et al., 2008; Mielke et al., 2010).

A motivação é uma das variáveis que mais tem chamado a atenção, tendo em conta que é um processo dinâmico e em constante flutuação que coloca o ser humano numa superfície instável que depende de uma variedade de fatores nos âmbitos biológico, social e cognitivo, para finalmente modular o comportamento (Johnmarshall, 2019; Nope et al., 2020).

Por conseguinte, a motivação vem recebendo destaque, na grande área da cineantropometria humana, para obter maiores possibilidades de entendimento, análises e intervenções relacionadas à prática físico-desportiva (Sweet et al., 2014). A teoria da autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985) está sendo utilizada para auxiliar a compreensão da influência da motivação na prática físico-desportiva em distintas populações e amostras (Matias et al., 2014; Meurer et al., 2011; Teixeira et al., 2009; Teixeira et al., 2012) Tal teoria fundamenta diferentes regulações motivacionais determinadas pelas necessidades psicológicas básicas, cujo principal objetivo é compreender os fatores sociais e intra-individuais que influenciam a participação nos exercícios físicos. É uma teoria, portanto abrangente, e em evolução da personalidade humana e do comportamento motivado (Moreno Murcia, 2011; Moreno Murcia et al., 2006; Ryan e Deci, 2000).

No que tange a distintos estilos de regulação motivacional, nenhum fenômeno isolado reflete o potencial positivo essencial da natureza humana como a motivação intrínseca, a tendência inerente a buscar novidades e desafios, a ampliar e exercitar as capacidades de alguém para explorar e aprender. No contexto da TAD, Deci e Ryan (1985) introduziram uma subteoria, chamada “teoria da integração orgânica”, podendo a pessoa ser mais autodeterminada (motivação intrínseca ou regulação extrínseca) ou menos autodeterminada (desmotivação), assim sendo para detalhar as

diferentes formas de motivação extrínseca e os fatores contextuais que promovem ou dificultam a internalização e integração do regulamento para esses comportamentos.

No tocante aos pressupostos da teoria, pessoas mais autodeterminadas estão mais propensas a se envolverem em determinados comportamentos do que as com baixa autodeterminação, e níveis mais elevados de autodeterminação estão relacionados positivamente com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci e Ryan, 2000). Nessa perspectiva, este artigo tem por objetivo investigar e correlacionar a relação entre as regulações motivacionais e a satisfação das necessidades psicológicas básicas entre acadêmicos matriculados nos cursos da saúde de uma universidade do oeste de Santa Catarina, Brasil.

## Metodologia

Participaram deste estudo 329 universitários matriculados nos cursos de ciências da saúde de um campus de uma instituição de ensino superior da região Oeste do estado de Santa Catarina, Brasil. Destes, 107 eram do sexo masculino (32,6%) e 222, do feminino (67,4%), com idade entre 18 e 45 anos, com média de 22,16 anos ( $\pm 5,41$ ). Os universitários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido de maneira on-line. Os participantes foram divididos por curso: biologia (n=11), educação física (n=73), enfermagem (n=27), fisioterapia (n=44), medicina (n=85), odontologia (54) e psicologia (n=35).

Para a realização da pesquisa, o link do questionário foi encaminhado por e-mail, para resposta via plataforma do Google Forms em 2 de junho de 2020; reenviados em 17 de julho de 2020, 19 de agosto de 2020, 27 de outubro de 2020 e 16 de novembro de 2020, para os 1.351 acadêmicos matriculados nos cursos de ciências da saúde: ciências biológicas, educação física, enfermagem, fisioterapia, medicina, odontologia e psicologia.

Os instrumentos utilizados para a análise das regulações motivacionais foram o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico — 3 (BREQ-3), traduzido e validado para o português (Guedes e Sofiati, 2015), baseado na teoria da autodeterminação, composta de 23 itens, contra 15 da escala original, passando a contemplar as etapas do *continuum* da autodeterminação. Por meio da escala de medida tipo Likert de cinco pontos, em que de 0 a 1 — não é verdadeiro para mim; 2 e 3 — algumas vezes é verdadeiro para mim e 4 — totalmente fiel a mim. Em seguimento, mediante tratamento dos escores atribuídos a cada item e com base no *continuum* de autodeterminação, torna-se possível identificar e dimensionar seis regulações motivacionais: 1) desmotivação ( $\alpha$  de Cronbach 0,34); 2) motivação extrínseca ( $\alpha$  de Cronbach 0,82); 3) regulação introjetada ( $\alpha$  de Cronbach 0,65); 4) regulação identificada ( $\alpha$  de Cronbach 0,64); 5) regulação integrada ( $\alpha$  de Cronbach 0,89); e 6) motivação intrínseca ( $\alpha$  de Cronbach 0,84). Ainda, o conjunto das seis subescalas que compõem o BREQ-3 permite a análise do perfil de motivação para a prática de exercício físico. utiliza-se o índice de autodeterminação (IAD):  $IAD = (-3 \times AMOT) + (-2 \times REEX) + (-1 \times REIJ) + (1 \times REID) + (2 \times REIG) + (3 \times MOTI)$ .

Para avaliar as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e

relação, foi utilizada a Escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício, versão portuguesa do questionário (Basic Psychological Needs in Exercise Scale — BPNESp), foi traduzida e validada por da Costa et al. (2017), visa avaliar o grau de satisfação das necessidades psicológicas básicas previstas na TAD. A escala é constituída por 12 itens aos quais se responde numa escala do tipo Likert de cinco níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e 5 (“concordo totalmente”). Os itens agrupam-se posteriormente em três dimensões (com quatro itens cada), que refletem as necessidades psicológicas básicas da TAD (Deci e Ryan, 1985): autonomia ( $\alpha$  de Cronbach 0,86), competência ( $\alpha$  de Cronbach 0,85) e relacionamento ( $\alpha$  de Cronbach 0,82).

Os dados foram analisados no software Statistic Package for Social Sciences - SPSS® e tratados por meio de estatística descritiva. Utilizou-se do teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a distribuição dos dados, o qual apontou a não parametricidade ( $p < 0,05$ ) deles. A estatística descritiva foi utilizada para verificar médias e desvio-padrão. Foi utilizado o teste Kruskal-Wallis para comparar duas ou mais amostras independentes de tamanhos iguais ou diferentes.

Além disso, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Oeste de Santa Catarina e do Hospital Universitário Santa Terezinha, por meio do Parecer 3.784.693, de acordo com os padrões éticos de normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa com seres humanos, em conformidade com a Resolução 466, de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (Ministério da Saúde e Conselho Nacional da Saúde, 2013) e com a Declaração de Helsinki (World Medical Association, 2013).

## Resultados

Os universitários que participaram deste estudo têm média de idade de 22,16 ( $\pm 5,41$ ) anos, estatura de 168,39 cm ( $\pm 9,04$ ) e massa de 67,08 kg ( $\pm 14,02$ ), conforme se observam na Tabela 1.

**Tabela 1.** Dados descritivos dos cursos da área da saúde focos deste estudo

	<i>Idade</i>	<i>Estatura</i>	<i>Massa</i>
<i>Biologia (n=11)</i>	22,09 $\pm$ 1,62	168,27 $\pm$ 9,51	68,81 $\pm$ 11,19
<i>Educação física (n=140)</i>	22,41 $\pm$ 5,10	173,23 $\pm$ 4,0	67,5 $\pm$ 13,5
<i>Enfermagem (n=28)</i>	21,71 $\pm$ 3,09	165,17 $\pm$ 5,68	68,10 $\pm$ 11,49
<i>Fisioterapia (n=45)</i>	21,86 $\pm$ 2,26	165,06 $\pm$ 8,04	61,11 $\pm$ 11,25
<i>Medicina (n=90)</i>	22,61 $\pm$ 3,05	168,47 $\pm$ 9,09	64,78 $\pm$ 12,50
<i>Psicologia (n=36)</i>	24,69 $\pm$ 11,48	164,63 $\pm$ 6,81	63,33 $\pm$ 11,50
<i> Geral (n= 251)</i>	22,16 $\pm$ 5,41	168,39 $\pm$ 9,04	67,08 $\pm$ 14,02

Fonte: elaboração própria.

A Tabela 2 apresenta as médias e os respectivos desvios-padrão das regulações motivacionais para o exercício físico. É possível observar pelos dados que as regulações

motivacionais “desmotivação”, “regulação externa” e “regulação introjetada” obtiveram as menores médias entre os cursos, enquanto as regulações mais autodeterminadas “intrínseca”, “integrada” e “identificada” apresentaram as maiores média, o que gerou índices de autodeterminação elevados. Além disso, observa-se média maior para os acadêmicos de educação física, enquanto a menor para o acadêmicos de biologia.

**Tabela 2.** Regulações motivacionais para a prática de exercícios físicos por curso

	<i>MI</i>	<i>RIN</i>	<i>RID</i>	<i>RINT</i>	<i>REX</i>	<i>DES</i>	<i>IAD</i>
<b>Biologia (n=11)</b>	2,31±1,01	1,79 ±1,26	2,75± 0,64	1,39±0,64	1,20±0,97	0,13±0,30	9,08±6,35
<b>Educação física (n=140)</b>	3,54±0,60	3,46±0,66	3,47±0,51	1,98±1,19	0,90±0,92	0,21±0,51	16,59±4,68
<b>Enfermagem (n=28)</b>	2,78±1,11	2,27±1,22	2,96±1,07	1,94±1,07	1,25±1,01	0,61±0,80	9,58±8,13
<b>Fisioterapia (n=45)</b>	2,97±0,91	2,51±1,06	3,01±0,63	1,58±0,90	1,01±1,02	0,39±0,58	12,17±6,76
<b>Medicina (n=90)</b>	3,17±0,69	2,76±1,00	3,33±0,63	2,00±0,86	0,92±0,93	0,17±0,36	14,02±5,73
<b>Psicologia (n=36)</b>	2,75±1,10	2,10±1,18	2,84±0,77	1,89±1,06	1,10±1,15	0,31±0,46	10,26±8,21
<b> Geral (n=251)</b>	3,06 ± 0,9	2,65±1,13	3,17 ±0,69	1,88±1,01	1,03±0,99	0,29 ± 0,55	12,88 ± 6,79

IN: intrínseca; RIN: regulação integrada; RID: regulação identificada; RINT: regulação introjetada; REX: regulação externa; DES: desmotivação; IAD: índice de autodeterminação.

Fonte: elaboração própria.

Por meio dos resultados apresentados na Tabela 3, que se refere à satisfação das necessidades psicológicas básicas, observam-se médias elevadas no geral; nesse sentido, contribuindo para comportamentos mais positivos com relação à prática de exercícios físicos. Ao analisar por curso, observam-se médias elevadas para os acadêmicos de educação física em comparação aos de biologia.

**Tabela 3.** Necessidades psicológicas básicas

	<i>Autonomia</i>	<i>Relacionamento</i>	<i>Competência</i>
<b>Biologia (n=11)</b>	2,78±1,09	2,95±1,03	2,84±1,05
<b>Educação Física (n=140)</b>	4,06±0,78	3,93±0,76	4,11±0,67
<b>Enfermagem (n=28)</b>	3,53±1,21	3,25±1,04	3,23±1,14
<b>Fisioterapia (n=45)</b>	3,50±0,92	3,40±0,96	4,48±0,93
<b>Medicina (n=90)</b>	3,52±1,06	3,60±0,94	3,48±0,98
<b>Psicologia (n=36)</b>	3,18±1,21	3,44±1,18	3,15±1,21
<b> Geral (n= 251)</b>	3,57 ±1,05	3,51 ± 1,02	3,55±1,03

Fonte: elaboração própria.

As necessidades psicológicas básicas estão relacionadas positivamente com os constructos mais internos das regulações motivacionais (intrínseca e integrada), bem como com o índice de autodeterminação. Nesse sentido, quanto maior os níveis de satisfação dessas necessidades, mais positivos serão os comportamentos com relação aos exercícios físicos. Por sua vez, os constructos mais externos (desmotivação, regulação externa e regulação introjetada) se relacionam negativamente ao IAD. Os resultados encontrados corroboram os pressupostos da TAD (Tabela 4).

**Tabela 4.** Correlação de Spearman entre regulações motivacionais, índice de autodeterminação e necessidade psicológicas básicas

	MI	RIN	RID	RINT	REX	DES	IAD	AUT	COM	REL
MI	-	,725**	,595**	,161**	,233**	,387**	,815**	,669**	,570**	,730**
RIN	-	-	,645**	,214**	,202**	,308**	,781**	,640**	,556**	,781**
RID	-	-	-	,346**	,114*	,289**	,577**	,476**	,373**	,554**
RINT	-	-	-	-	,326**	,076	,114*	,075	,063	,063
REX	-	-	-	-	-	,354**	,607**	,257**	,188**	,290**
DES	-	-	-	-	-	-	,592**	,280**	,301**	,374**
IAD	-	-	-	-	-	-	-	,646**	,581**	,753**
AUT	-	-	-	-	-	-	-	-	,612**	,759**
COM	-	-	-	-	-	-	-	-	-	,657**
REL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

AUT: autonomia; REL: relacionamento; e COM: competência. \*p<0,05; \*\*p<0,01.

Fonte: elaboração própria.

## Discussão

O presente estudo analisou as regulações motivacionais para a prática autorrelatada de exercícios físicos e sua relação com a satisfação com as necessidades psicológicas básicas de estudantes universitários de uma região do estado de Santa Catarina, localizado ao Sul do Brasil.

Ryan e Deci (2000) e Teixeira et al. (2012) estabelecem que o nível de motivação deriva-se da satisfação das necessidades psicológicas básicas. As distintas regulamentações motivacionais influenciam diretamente o comportamento humano e são distribuídas ao longo de um *continuum* motivacional (Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005), variando entre a desmotivação, a motivação extrínseca e a motivação intrínseca. A desmotivação caracteriza-se pela falta de motivação ou falta de intenção de agir de acordo com um determinado comportamento. A motivação extrínseca é composta de quatro tipos diferentes de regulação: 1) regulação identificada, que representa certo nível de autodeterminação e na qual se pode identificar a importância da atividade para si mesmo, resultando em comportamento autônomo pelo entendimento dos benefícios da atividade; 2) regulação integrada, forma mais autodeterminada das motivações extrínsecas, já que suas ações visam a resultados além do prazer pela prática; 3) regulação externa, em que há necessidades de obter recompensas e evitar punições; e 4) regulação introjetada, em que a pessoa se pressiona para realizar o comportamento. A motivação

intrínseca, por sua vez, é caracterizada pelo sentimento de prazer subjacente a um determinado comportamento, que representa o protótipo de comportamento autodeterminado (Deci e Ryan, 2000; Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005).

Segundo a TAD, as necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relação com os demais) são centrais para o entendimento do constructo do comportamento motivado, tanto no que se refere às satisfações quanto aos suportes necessários para formas autônomas de motivação de alta qualidade (Wilson et al., 2003), como foi possível observar pelos resultados encontrados da forte relação positiva entre as necessidades psicológicas e as regulações mais autônomas (intrínseca e integrada). Em seguimento sobre a temática, Ryan e Deci (2000) destacam, por meio da satisfação dessas necessidades, comportamentos que podem determinar uma motivação intrínseca iniciada pela própria pessoa. O que corrobora os achados da revisão sistemática de Rodrigues et al. (2018), a qual fornece boas evidências sobre a correlação positiva entre as necessidades psicológicas básicas, a motivação mais autônoma e autodeterminada e a manutenção do comportamento (Rodrigues et al., 2018). Além disso, a satisfação com a competência está positivamente relacionada com a adesão aos exercícios físicos.

Para Moreno e Martínez (2006), na medida em que as necessidades são atendidas continuamente, as pessoas agirão de maneira eficaz e se desenvolverão de forma saudável estando a satisfação das necessidades psicológicas básicas associadas a vários resultados positivos nos níveis comportamental, cognitivo e afetivo. No entanto, na medida em que essas necessidades não forem atendidas, as pessoas apresentarão evidências de doenças ou de funcionamento abaixo do ideal, como destacado por Edmunds et al. (2006).

Ademais, Almagro Torres et al., (2011) apontam que a satisfação das três necessidades psicológicas básicas previu positivamente a motivação intrínseca. Por sua vez, a motivação intrínseca previu a intenção de ser fisicamente ativo no futuro. Os resultados são discutidos considerando a importância de se promover um clima de tarefa motivacional nos praticantes para aumentar a adesão à prática esportiva.

Por meio dos achados na literatura, destaca-se, nesse sentido, que o estudo da motivação não deve ser visto de forma binária (presença ou ausência de motivação), mas sim que existem diferentes tipos motivacionais que são independentes, portanto podem ser encontrados em diferentes graus dentro do mesmo sujeito, assim como salientado por Camacho et al. (2009).

Como resultados deste estudo, constata-se que estudantes universitários apresentaram elevada motivação intrínseca e regulação identificada; dessa maneira, níveis elevados de autodeterminação, o que sugere que, quanto mais autodeterminado é o estudante para a prática de exercícios físicos, maior a quantidade de prática dessas atividades. Isso corrobora a metanálise realizada por B. Owen et al. (2014) e Lauderdale et al. (2015), os quais indicam que os níveis gerais de motivação autodeterminada tiveram associações positivas de fraca a moderada com a atividade física. As formas autônomas de motivação, ou seja, motivação intrínseca e regulação identificada, tiveram associações positivas moderadas com a atividade física, enquanto as formas controladas de motivação (ou seja, introjeção e regulação externa) tiveram associações fracas e negativas com

atividade física, já a desmotivação teve uma associação fraca e negativa com a atividade física. Os resultados deste estudo fornecem melhor compreensão de como ajudar os alunos em idade universitária a viver um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente.

No que se refere aos índices mais elevados de autodeterminação, podemos destacar a autonomia diante da atividade, com interesse espontâneo inato, essencial para o desenvolvimento social e cognitivo (Deci e Ryan, 2000; Fernandes e Vasconcelos-Raposo, 2005; Fin, 2015; Moreno e Cervelló, 2010).

Corroborando os nossos achados, Crocetta et al. (2020) avaliaram que estudantes universitários praticantes de exercícios físicos apresentaram maiores resultados no que diz respeito à regulação identificada, à motivação intrínseca e ao índice de autodeterminação quando comparados aos não praticantes de EF. Ademais, os autores destacam que tempo de reação está relacionado positivamente à regulação externa e negativamente ao índice de autodeterminação; dessa maneira, quanto maior a regulação externa, maior também é o tempo de reação (Crocetta et al., 2020).

Resultados do estudo de Faúndez-Casanova et al. (2023) indicam que estudantes universitários com maiores pontuações de satisfação com a vida, bem como alto nível de exercício físico apresentam maiores níveis de regulação intrínseca, integrada e identificada. Em nosso estudo, não objetivamos explorar as diferenças motivacionais nas variáveis de idade e sexo. Sob essa premissa, Balbinotti et al. (2011) indicam não existir diferenças significativas entre os níveis gerais de motivação quanto à variável sexo. Para a faixa etária, os resultados indicaram haver diferença entre idade e sexo (Weman-Josefsson et al., 2015), assim como Silva et al. (2012) destacam ainda os fatores associados à motivação e à existência de diferenças entre meninas e meninos nas relações entre as variáveis investigadas. Com relação às variáveis motivacionais, meninas apresentaram maior regulação introjetada e menor motivação intrínseca e índice de autodeterminação do que os meninos, resultados que demonstram que estes são mais autodeterminados para a prática de exercícios físicos. Os coeficientes de regressão (Wilson et al., 2004) e estrutura revelaram que a regulação introjetada foi uma força motivacional mais forte nas mulheres do que nos homens, e a regulação identificada foi o preditor mais importante de todas as três consequências motivacionais em ambos os sexos. Coletivamente, essas descobertas sugerem que os regulamentos dos exercícios preveem diferencialmente as consequências motivacionais entre os sexos. Nesse sentido, pesquisas futuras que optem por essa estrutura teórica para examinar as questões motivacionais pertinentes ao domínio dos exercícios parecem justificadas.

Conhecer as regulações motivacionais de estudantes universitários tem uma implicação importante na definição de estratégias para desenvolvimento das práticas de exercícios físicos, bem como de políticas públicas direcionadas às características da região, do município e do estado. Como limitação do presente estudo, estão a não distinção das possíveis diferenças entre os gêneros, e a falta da avaliação efetiva do nível de atividade física ou dos valores referentes à prática de exercício físico entre os participantes do estudo. Sugerimos, assim, novos estudos que relacionem idade, nível de prática de exercícios físicos e gênero.

## Conclusão

Os resultados encontrados em nosso estudo apresentam a correlação entre motivação intrínseca e regulação identificada para a prática de exercícios físicos com as necessidades psicológicas básicas, corroborando os pressupostos da TAD. Além disso, indicam que, quanto maior os níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas, mais positivos serão os comportamentos com relação aos exercícios físicos, enquanto os constructos mais externos (desmotivação, regulação externa e regulação introjetada) se relacionam negativamente ao índice de autodeterminação.

Tendo em vista que a motivação, como um conceito central na mudança comportamental, influencia diretamente no estilo de vida e na melhoria da qualidade de vida de estudantes universitários, consideramos que os resultados são úteis para a elaboração de políticas públicas a fim de prevenir e manter a saúde, bem como melhorar a qualidade de vida.

## Referências

- Adie, J., Duda, J. e Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32, 189-199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Almagro Torres, B. J., Sáenz-López Buñuel, P., González-Cutre Coll, D. e Moreno Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250-265. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- B. Owen, K., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y. Y. e Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 67, 270-279. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.07.033>
- Balbinotti, M. A. A., Barbosa, M. L. L., Balbinotti, C. A. A. e Saldanha, R. P. (2011). Motivação à prática regular de atividade física: Um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia*, 16(1), 99-106. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2011000100013>
- Belem, I. C., Rigoni, P. A. G., Dos Santos, V. A. P., Vieira, J. L. L. e Vieira, L. F. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1), 3-16. <https://doi.org/10.6063/motricidade.3300>
- Camacho, Á. S., Soto, C. Á., Rodríguez, J. M. M., Cantón, A. O. e Murcia, J. A. M. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *anales de psicología*, 25(1), 160-168. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/71621>
- Crocetta, T. B., Liz, C. M. de, Souza, J. O. C. de, Viana, M. D. S. e Andrade, A. (2020). Motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 34(1), 177-185. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v34i1p177-185>
- da Costa, L. C. A., Maroco, J. e Vieira, L. F. (2017). Validation of the basic psychological needs in exercise scale (BPNES). *Journal of Physical Education*, 28(1), e2847. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2847>
- Deci, E. L. e Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Editor, P. Pres, Org.
- Deci, E. L. e Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. e Duda, J. L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265. [Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento  
ISSN: 2248-4418 | e-ISSN: 2422-474X | <https://doi.org/10.15332/2422474X>  
Vol. 14 N.º 2 | julio-diciembre del 2024](https://doi.org/10.1111/j.0021-</a></p></div><div data-bbox=)

- Faúndez-Casanova, C., França, D. G., Menezes, M. L., Mellado, V. C., Aniotz, A. F., Cáceres-Salas, C., Castillo-Retamal, M. e Vásquez-Gómez, J. (2023). O papel da motivação e satisfação com a vida na atividade física e comportamento sedentário de estudantes universitários chilenos. *Journal of Physical Education*, 34(1), e3426. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3426>
- Fernandes, H. M. e Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: Validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10, 385-395. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300007>
- Fin, G. (2015). *Estilos interpessoais, motivação, satisfação e exercício físico em adolescentes, nas aulas de educação física*. (dissertação de mestrado, Universidade do Oeste de Santa Catarina). <http://pergamum.unoesc.edu.br/pergamumweb/vinculos/000028/000028b9.pdf>
- Guedes, D. P. e Sofiati, S. L. (2015). Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 20(4), 397-412. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397>
- Johnmarshall, R. (2019). *Motivação e Emoção* (4ª ed.). Editora: LTC.
- Marcondelli, P., Costa, T. H. M. da e Schmitz, B. de A. S. (2008). Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição*, 21(1), 39-47. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100005>
- Martins, M. do C. de C. e Ricarte, I. F., Rocha, C. H. L., Maia, R. B., Silva, V. B. da, Veras, A. B. e Souza Filho, M. D. de. (2010). Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 95(2), 192-199. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000069>
- Matias, T. S., Viana, M. da S., Kretzer, F. L. e Andrade, A. (2014). Autodeterminação de adolescentes em diferentes estágios de mudança para o exercício físico. *Revista da Educação Física / UEM*, 25, 211-222. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.21565>
- Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B. e Mazo, G. Z. (2011). Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 16(1), artigo 1. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.16n1p18-24>
- Mielke, G. I., Ramis, T. R., Habeyche, E. C., Oliz, M. M., Tessmer, M. G. S., Azevedo, M. R. e Hallal, P. C. (2010). Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 15(1), 57-64. <https://doi.org/10.12820/RBAFS.V.15N1P57-64>
- Ministério da Saúde e Conselho Nacional da Saúde. (2013). *Resolução n.º 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html)
- Moreno, J. A. e Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Moreno, J. A. e Martínez, A. (2006). Vista de Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno Murcia, J. A. (2011). Teoría de la autodeterminación y adherencia al ejercicio físico. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 248-249. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.025>
- Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., González-Cutre Coll, D. e Moreno Murcia, A. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22, 310-317. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/113871>
- Nope, D. C., Petro, J. L. e Bonilla, D. A. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(2), artigo 2. <https://doi.org/10.15332/2422474x/6226>
- Oliveira, E. S. de, Gonçalves, C. S., Araújo, A. R., Viegas, Z. V. de B., Aragão, F. B. A. e Salvador, E. P. (2022). Nível de atividade física e fatores relacionados em universitários da área da saúde: um estudo longitudinal. *Journal of Physical Education*, 32, e3230. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3230>

- Pinto, A., Claumann, G., Cordeiro, P., Felden, E. e Pelegrini, A. (2017). Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 22(1), 66-75. <https://doi.org/10.12820/RBAFS.V.22N1P66-75>
- Rodrigues, F., Bento, T., Cid, L., Neiva, H. P., Teixeira, D., Moutão, J., Marinho, D. A. e Monteiro, D. (2018). Can interpersonal behavior influence the persistence and adherence to physical exercise practice in adults? A systematic review. Em *Frontiers in Psychology*, 9(nov.), 2141. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02141>
- Ryan, R. M. e Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Santos, M. M. dos, Moura, P. S. de, Flauzino, P. A., Alvarenga, M. dos S., Arruda, S. P. M. e Carioca, A. A. F. (2021). Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70, 126-133. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000308>
- Silva, R. B., Matias, T. S., Viana, M. S. e Andrade, A. (2012). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, 8(2), 8-21. <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023632002.pdf>
- Sweet, S. N., Fortier, M. S. e Blanchard, C. M. (2014). Investigating Motivational Regulations and Physical Activity Over 25 Weeks. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(5), 1052-1056. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0057>
- Teixeira, P. C., Costa, R. F. da, Matsudo, S. M. M. e Cordás, T. A. (2009). A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. *Archives of Clinical Psychiatry*, 36, 145-152. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832009000400004>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. e Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. e Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Weman-Josefsson, K., Lindwall, M. e Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: Moderation and mediation effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0226-0>
- Wilson, P. M., Mark, D. E. e Grattan, K. P. (2008). *Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective*. 49(3), 250-256. <https://doi.org/10.1037/a0012762>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M. e Gessell, J. (2003). The Relationship between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(11), 2373-2392. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N. e Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81-91. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609136>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *WMA-Generalversammlung*, 35(53), 1-10. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>