

**REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
EM UNIVERSITÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Higor Lima¹, Eloel Benetti Zavorski², Josiane Aparecida de Jesus², Gracielle Fin³
Rudy José Nodari Júnior⁴

RESUMO

O comportamento ativo de médio a longo prazo pode ser influenciado por distintos fatores entre ele a Motivação. Baseando-se na teoria da autodeterminação (TAD), o objetivo deste estudo é investigar as regulações motivacionais para a prática exercícios físicos e caracterizar o perfil motivacional de uma amostra de acadêmicos. Amostra composta por 63 acadêmicos, separados em dois grupos: 14 do sexo feminino e 49 do sexo masculino. Os instrumentos utilizados são: BREQ-2 e BPNES. Em relação as regulações motivacionais, para o sexo masculino a motivação intrínseca é maior média encontrada ($3,53 \pm 0,19$, para o sexo feminino a motivação identificada ($3,55 \pm 0,52$), para as NPB, observa-se que as médias de ambos os gêneros estão em níveis elevados, demonstrando em comportamentos mais positivos em relação a prática. Podemos inferir que o perfil motivacional da amostra analisada, destaca-se por níveis elevados de autodeterminação sugerindo o comportamento iniciado pela própria pessoa.

Palavras-chave: Exercícios Físico. Teoria da Autodeterminação. Motivação

ABSTRACT

Motivational regulations for the practice of physical exercises in physical education university students

Medium to long-term active behavior can be influenced by different factors, including motivation. Based on the theory of self-determination (TAD), the objective of this study is to investigate the motivational regulations for practicing physical exercises and to characterize the motivational profile of a sample of academics. Sample comprised of 63 students, separated into two groups: 14 females and 49 males. The instruments used are: BREQ-2 and BPNES. Regarding motivational regulations, for males the intrinsic motivation is the highest average found (3.53 ± 0.19 , for females the identified motivation (3.55 ± 0.52), for NPB, it is observed that the averages of both genders are at high levels, showing of both positive behaviors in relation to practice, we can infer that the motivational profile of the analyzed sample stands out for high levels of self-determination suggesting the behavior initiated by the person himself.

Key words: Physical Exercises. Self-Determination Theory. Motivation.

1 - Bolsista de Iniciação Científica, graduando em Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Brasil.

2 - Mestre em Biociências e Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Brasil.

3 - Doutora em Esporte e Saúde (Deporte y Salud) - UMH, docente na Universidade do Oeste de Santa Catarina.

4 - Doutor em Ciências da Saúde, UFRN-RN Diretor científico Salus Dermatoglfia - Polo Inovale - Joaçaba, Santa Catarina, Brasil.

E-mail dos autores:

higor.limajba@gmail.com

eloel_bz@hotmail.com

josiane.jesus@unoesc.edu.br

gracielle.fin@unoesc.edu.br

rudy.nodarijunior@salusdermatoglfia.com.br

Autor correspondente:

Eloel Benetti Zavorski.

eloel_bz@hotmail.com

Mestre em Biociências e Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Brasil.

INTRODUÇÃO

Apesar dos conhecidos benefícios decorrentes da prática regular de exercícios físicos, observa-se a prevalência de exposição a baixos níveis de participação em programas de condicionamento físico, afetando pessoas de todas as faixas etárias.

Globalmente, o número de horas semanais dedicadas aos exercícios dobra: são 6,1 (Ipsos, 2021). Em todo o mundo, 31,1% dos adultos são fisicamente inativos (Hallal e colaboradores, 2012).

No Brasil, levando em consideração as capitais dos estados, 37,0% da população adulta não alcançaram um nível suficiente de prática de atividade física, sendo este percentual maior entre mulheres (43,1%) do que entre homens (29,8%) (Brasil, 2023).

Em vista disso, as organizações científico-médicas consideram o sedentarismo e a inatividade física como um dos maiores problemas de Saúde Pública das sociedades modernas.

Ao levarmos em consideração, estudantes universitários independentemente do país, há uma prevalência muito alta de sedentarismo, podasse destacar que a transição para a vida adulta, combinando-a com o início do ensino superior, é um período crítico e vulnerável da vida.

Os hábitos de saúde adquiridos nesse período tendem a manter-se ao longo da vida, inclusive aqueles relacionados ao exercício físico.

Ademais estudantes com maiores índices de sedentarismos revelam um menor nível de bem-estar e percepção de saúde, bem como, da exigência das atividades acadêmicas está associado principalmente a mudanças na qualidade do sono, indisposição para as atividades diurnas e menor duração de sono em virtude da irregularidade do padrão de sono (Alves, Precioso, 2022; Lima e colaboradores, 2022).

Pelas evidências apresentadas nos parágrafos anteriores o conhecimento popular com relação a prática de exercícios físicos e saúde não é o suficiente para fomentar o início e a adesão a prática. Múltiplos são os fatores que influenciam o comportamento ativo de médio e longo prazo que o qual o fator motivacional (Ferreira Silva e colaboradores, 2022; Santos e colaboradores, 2010) o qual ganha papel de centralidade neste estudo.

A motivação pode ser um processo regulado por determinantes, os fatores pessoais (internos) e as variáveis situacionais (externas) envolvidas, demonstrando-se um processo complexo e dinâmico que envolve uma série de comportamentos interligados, determinando a necessidade de entendimento sobre a motivação para prática de exercícios físicos (Moreno; Martínez, 2006; Teixeira e colaboradores, 2012).

Variadas teorias foram elaboradas para definir motivação no constructo do exercício físico - esportivo. Uma crescente área da psicologia do esporte e educação física vem conquistando notoriedade, quanto um dos principais temas pesquisados, trata-se da Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci; Ryan, 1985).

Essa teoria fundamenta diferentes regulações motivacionais determinadas pelas necessidades psicológicas básicas, em seu principal objetivo compreender os fatores sociais e intraindividuais que influenciam a participação nos exercícios físicos. É uma macro teoria abrangente e em evolução da personalidade humana e do comportamento motivado (Moreno-Murcia e colaboradores, 2012; Ryan, Deci, 2000; Teixeira e colaboradores, 2012).

A TAD, inicialmente originada de uma perspectiva humanista, portanto, fundamentalmente centrada na satisfação das necessidades, na autorrealização e realização do potencial humano. Esta teoria introduz o conceito de necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relação com os demais), como centrais para entendimento, tanto as satisfações quanto os suportes necessários para formas autônomas de motivação de alta qualidade (Wilson e colaboradores, 2003).

Por meio, da satisfação dessas necessidades resulta em comportamentos que podem determinar uma motivação intrínseca iniciada pela própria pessoa, ou motivação extrínseca ações reguladas por fatores externos, ou estar desmotivado à prática de qualquer atividade (Ryan, Deci, 2000).

Estudantes universitários destacam-se como um grupo importante para estratégias adequadas para promoção da prática de exercícios físicos, uma vez que se encontram em uma fase da vida fundamental, para desenvolver estilos de vida saudáveis que, posteriormente, serão praticados em ambiente familiar, social e trabalho, sendo assim este

estudo tem como objetivos: investigar as regulações motivacionais para à prática exercícios físicos e caracterizar o perfil motivacional de uma amostra de acadêmicos; e Conhecer as regulações motivacionais pode ser uma ferramenta útil para uma prescrição mais assertiva e maior adesão à sua prática.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa, descritiva, transversal de tipo comparativo e correlacional. A população desta pesquisa é composta por 63 acadêmicos, separados em dois grupos: 14 do sexo feminino e 49 do sexo masculino. Os instrumentos utilizados são: Instrumento Regulações Motivacionais: Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico - 2 (BREQ-2), originalmente idealizado por Mullan, Markland e Ingledew (1997) e, na sequência, foi revisado e complementado mediante outra versão, acrescenta o fator desmotivação (Markland, Tobin, 2004) e o Instrumento Escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício: Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES).

Os itens agrupam-se posteriormente em 3 dimensões (com 4 itens cada), que

refletem as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação (TAD: Deci, Ryan, 1985: autonomia, competência e relação. Versão para população brasileira do questionário (BPNEs) foi traduzida e validada por Costa, Maroco e Vieira (2018).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP em Seres Humanos da Unoesc/HUST por meio do parecer nº 3.784.693, de acordo com os padrões éticos de normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos, em conformidade com a Resolução 466, de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (Ministério da Saúde, Conselho Nacional da Saúde, 2013).

Os dados foram tabulados e analisados em planilha Microsoft Excel 2016 com apresentação de frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão.

RESULTADOS

A amostra caracteriza-se por indivíduos dos sexos masculino (77,8%) e feminino (22,2%), com idade média $22,2 \pm 4,93$ anos, estatura $173,3 \pm 9,35$ cm e massa corporal de $73,6 \pm 13,9$ kg, com apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização da amostra.

Idade	$22,2 \pm 4,93$ anos
Estatura	$173,3 \pm 9,35$ cm
Massa	$73,6 \pm 13,9$ kg
Masculino	77,8%
Feminino	22,2 %

Tabela 2 - Regulações motivacionais.

	Variáveis	n	Média/desvio padrão
Masculino	Desmotivação	49	$0,28 \pm 0,10$
	Regulação externa	49	$0,98 \pm 0,30$
	Regulação introjetada	49	$1,78 \pm 0,61$
	Regulação identificada	49	$3,39 \pm 0,58$
	Regulação Integrada	49	$3,48 \pm 0,08$
	Motivação intrínseca	49	$3,53 \pm 0,19$
	Feminino	Desmotivação	14
Regulação externa		14	$0,66 \pm 0,45$
Regulação introjetada		14	$2,26 \pm 0,59$
Regulação identificada		14	$3,55 \pm 0,52$
Regulação Integrada		14	$3,30 \pm 0,13$
Motivação intrínseca		14	$3,44 \pm 0,23$

Em relação às regulações motivacionais para prática de exercícios observa-se diferenças mínimas entre os gêneros Tabela 2.

Nos indivíduos de sexo masculino, a motivação intrínseca é maior média encontrada (3,53 ±0,19), sendo o nível mais elevado de autodeterminação.

No sexo feminino, a maior média encontrada é a motivação identificada (3,55 ±0,52), demonstrando certo nível de autodeterminação.

Com base nos resultados observa-se que as médias de ambos os gêneros estão em níveis elevados, havendo para o sexo masculino uma média superior em comparação

ao sexo feminino, nesse sentido, demonstrando em comportamentos mais positivos em relação à prática de exercícios físicos e a regulação identificada para o sexo feminino.

Por meio dos resultados apresentados na Tabela 3 que se refere a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB), observa-se que as médias de ambos os gêneros estão em níveis elevados, havendo para o sexo masculino uma média superior em comparação ao sexo feminino, nesse sentido demonstrando em comportamentos mais positivos em relação a prática de exercícios físicos, e a regulação identificada para o sexo feminino.

Tabela 3 - Necessidades Psicológicas Básicas.

	Variáveis	n	Média/desvio padrão
Masculino	Autonomia	49	4,07 ± 0,13
	Competência	49	4,14 ± 0,25
	Relação com os demais	49	3,91 ± 0,10
Média			4,04±0,09
Feminino	Autonomia	14	4,09 ± 0,20
	Competência	14	3,94 ± 0,30
	Relação com os demais	14	3,73 ± 0,32
Média			3,83± 0,10

DISCUSSÃO

Os aspectos motivacionais para prática e aderência em programas de exercícios físicos, é algo que instiga e desafia estudiosos da motricidade humana, de fundamental importância para geração de conhecimentos específicos para a amostra analisada.

Destacado as principais barreiras à prática de exercícios físicos em estudantes universitários estão relacionadas às seguintes dimensões: psicológica, emocional e cognitiva (falta de tempo e bem como a motivação); ambiental (falta de locais acessíveis); socioeconômicos e demográficos (falta de recursos financeiros) (Ferreira Silva e colaboradores, 2022).

Ryan e Deci, (2000) e Teixeira e colaboradores, (2012) estabelecem segundo a teorização no âmbito da TAD sublinha que a internalização das regulações motivacionais é promovida pela satisfação das necessidades psicológicas básicas, portanto, as regulações autônomas intermedeiam as associações entre a satisfação das necessidades e os resultados

comportamentais (Teixeira e colaboradores, 2012).

Ademais, estas necessidades são tidas como inatas e universais, que não são aprendidas e são relevantes para o comportamento humano independentemente do gênero, etnia ou repertório cultural, mesmo considerando que os meios para a sua satisfação possam diferir.

Por meio dos resultados das médias apresentados em nosso estudo são possíveis perceber, que estudantes universitários de educação física de ambos os sexos expressam elevada satisfação das NPB, conseqüentemente maior motivação intrínseca, regulação integrada e regulação identificada, dessa maneira indicando níveis elevados de autodeterminação sugerindo que quanto mais autodeterminado é o estudante para a prática de exercícios físicos, maior a quantidade de prática dessas atividades.

Em seguimento é estabelecido que as distintas regulamentações motivacionais influenciam diretamente o comportamento humano e são distribuídas ao longo de um continuum motivacional (Fernandes,

Vasconcelos-Raposo, 2005) o qual pode variar da desmotivação (ou seja, falta de motivação ou falta de intenção de agir de acordo com um determinado comportamento), motivação extrínseca, composta por quatro tipos diferentes de regulação: a) regulação identificada, que representa certo nível de autodeterminação, pode-se identificar a importância da atividade para si mesmo, resultando em comportamento autônomo pelo entendimento nos benefícios da atividade; b) regulação integrada, forma mais autodeterminada das motivações extrínsecas, suas ações visam resultados além do prazer pela prática; c) regulação externa, necessidades de obter recompensas e evitar punições; e d) regulação introjetada, a pessoa pressiona-se para realizar o comportamento e a motivação intrínseca (ou seja, o prazer subjacente a um determinado comportamento), a última representando o protótipo de comportamento autodeterminado.) (Fernandes; Vasconcelos-Raposo, 2005; Ryan, Deci, 2000b).

Nesse sentido pode se observar diferenças mínimas entre os gêneros. Nos indivíduos de sexo masculino, a motivação intrínseca é maior média encontrada (3,53 ±0,19), sendo o nível mais elevado de autodeterminação, descrevendo a autonomia diante da atividade, com interesse espontâneo inato, essencial para o desenvolvimento social e cognitivo, desta forma representa prazer e satisfação através de sentimentos de competência e auto realização (Teixeira, Silva, 2013). No sexo feminino, a maior média encontrada é a motivação identificada (3,55 ±0,52), demonstrando certo nível de autodeterminação, onde pode-se identificar a importância da atividade para si mesmo, resultando em comportamento autônomo pelo entendimento nos benefícios da atividade.

Estudantes universitários praticantes de exercícios físicos apresentam menores índices de desmotivação e de regulação externa, maior regulação identificada, motivação identificada e ao índice de autodeterminação em comparação aos não praticantes (Crocetta e colaboradores, 2020),

Em concordância com os domínios da TAD a qual destaca que forma mais autônomas de comportamento estão relacionadas a melhores desfechos de saúde assim como é destacado pelas correlações entre satisfação com a vida e as regulações intrínseca, integrada e identificada. Sendo que os

melhores índices com relação a regulação motivacional são de estudantes com alto nível de prática de exercícios físicos (Faúndez-Casanova e colaboradores, 2023).

Segundo a TAD as NPB (competência, autonomia e relação com os demais), são centrais para entendimento do constructo do comportamento motivado, tanto as satisfações quanto os suportes necessários para formas autônomas de motivação de alta qualidade (Wilson e colaboradores, 2003).

O que corrobora os achados da revisão sistemática de Rodrigues e colaboradores, (2018), o qual fornece boas evidências sobre a correlação positiva entre as necessidades psicológicas básicas e uma motivação mais autônoma e autodeterminada e a manutenção do comportamento. Além, a satisfação com a competência está positivamente relacionada com a adesão aos exercícios físicos.

No que tange as NPB caracterizadas por Ryan e Deci (2000) como algo inato, universal e essencial para a saúde e o bem-estar físico e psicológico. Sendo assim autonomia, competência e relacionamento são um aspecto natural do ser humano que se aplica a todas as pessoas, independentemente do sexo, grupo ou cultura.

Para Moreno e Martínez (2006), na medida em que as necessidades são atendidas continuamente, as pessoas agirão de maneira eficaz e se desenvolverão de maneira saudável estando associada a vários resultados positivos nos níveis comportamental, cognitivo e afetivo, mas na medida em que essas necessidades não forem atendidas, as pessoas apresentarão evidências de doenças ou de funcionamento abaixo do ideal.

Corroborando com o conceito da TAD a adesão ao exercício físico a longo prazo é fortalecida pela promoção e suporte da satisfação das NPB (Dominski e colaboradores, 2021).

A adesão é mais provável de ocorrer quando o valor da participação é internalizado ao longo do tempo como um componente do eu fisicamente ativo.

Três temas organizados pertinentes da satisfação das NPB: a) o relacionamento incluía receber e dar apoio; b) a competência incluía desafio e competição, c) estratégias para gestão da saúde; e c) a autonomia incluiu confiança na rotina estabelecida, valorização do estado de condicionamento físico e sentimento de autodireção. O tema final do eu fisicamente ativo incluiu a adequação pessoal a

um estilo de vida ativo, a identidade como pessoa ativa e o apego à atividade física como melhoria da vida (Springer, Lamborn, Pollard, 2013).

A maneira pela qual foi ressaltado as características da NPB, níveis mais elevados deriva do ambiente e das experiências dos indivíduos, como eventos de vida, contextos sociais, relacionamentos interpessoais e atividades diárias.

Assim como a satisfação das NPB deve estimular a motivação intrínseca e contribuir para resultados positivos na vida, tais como: menos depressão, ansiedade e comportamentos de risco para a saúde (tabagismo, álcool ou consumo de drogas); maior autoestima e qualidade de vida; e emoções mais positivas (Springer, Lamborn, Pollard, 2013; Vallerand, Losier, 1999).

Com os dados apresentados em nosso estudo podemos observar pequenas diferenças nas médias no que diz respeito ao sexo para as NPB, assim como em nosso estudo o qual o sexo feminino apresenta menores médias em comparação ao sexo masculino Aniszewski, Henrique (2023) demonstraram que as meninas sentem as suas NPB menos atendidas quando comparadas com os meninos, na dimensão competência ampliando para as dimensões autonomia e relacionamento.

A satisfação das necessidades de competência e relacionamento positivo mostraram-se positivamente associadas a todas as subdimensões do envolvimento com a prática de exercícios físicos (Pinto, 2022), não se identificando associações com a satisfação da autonomia.

Em contrapartida no estudo que testou esta teoria no contexto de exercício físico, Wilson e colaboradores, (2008) descobriram que o relacionamento positivo foi a necessidade que teve menor associação a índices de bem-estar.

Na verdade, os pesquisadores descobriram que, individualmente, quando as necessidades de competência e autonomia estão na mesma equação, associam-se a um maior bem-estar geral, assim como em nosso estudo o qual as dimensões de autonomia e competência obtiveram as maiores médias para ambos os sexos.

Em seguimento Hagger e Chatzisarantis (2016) destacam o papel da competência a qual teve um papel mais relevante, direto e indireto, na motivação

autônoma para a prática de exercícios físicos nos tempos de lazer, por intermédio da motivação autônoma para as aulas de Educação Física. Os autores destacam como estratégia, que seja dada oportunidades certas para a satisfação desta necessidade aos alunos para a prática em tempos de lazer.

Mediante a satisfação das necessidades psicológicas básicas de capacidade, autonomia e relação social é possível aumentar a persistência dos indivíduos na realização de atividade física, possibilitando o desenvolvimento da motivação autodeterminada em praticantes de atividades aquáticas (Moreno, Martínez, 2006).

Por outro lado, quando as NPB quando são frustradas contribuem diretamente para os indicadores de bem-estar eudaimônico (ou seja, vitalidade subjetiva) e bem-estar subjetivo (isto é, satisfação com a vida).

Assim, Pineda-Espejel e colaboradores, (2023) destacam que fomentar a satisfação de competência, relacionamentos e autonomia são nutrientes essenciais para um desempenho positivo nesta para universitários.

No que respeita à frustração, os resultados mostraram que a frustração das três necessidades psicológicas básicas teve uma associação negativa com as motivações mais autônomas e com o envolvimento na prática do CrossFit (Pinto, 2022).

Ademais, quanto maior a frustração da necessidade de competência, mais baixos eram os níveis de exercícios físicos praticado. Nesse sentido os resultados sugerem que a frustração da necessidade de competência poderá exercer uma maior influência nos níveis de exercícios físico atual do que a frustração das necessidades de autonomia ou relacionamento.

Destacando dessa maneira a importância para que os professores encontrem estratégias adequadas para promover maior percepção de competência nos jovens e despertar o seu interesse, para que os mesmos se sintam cada vez mais ligados à prática do exercício físico (Cardoso, 2016).

A mudança de comportamento é um fenômeno complexo e multifacetado com múltiplos níveis de influência.

Portanto, as intervenções de exercícios físicos são multinível direcionadas a vários componentes indivíduos, ambientes sociais e físicos e políticas públicas demonstraram ter efeitos. A motivação intrínseca, assim como a satisfação das NPB são fatores importantes

usados para determinar a participação ativa nos exercícios físicos e no esporte, assim, para aumentar a adesão, deve-se ser dada atenção especial ao aumento da sua motivação intrínseca.

Avaliar os componentes de regulações motivacionais é de fundamental importância, tendo em vista que com o crescente desenvolvimento das grandes cidades, há uma grande diminuição nos hábitos saudáveis como por exemplo a prática de exercícios físico, e isso promove um declínio nos níveis satisfatórios de aptidão física principalmente em crianças e jovens (Rodrigues; Bezerra; Saraiva, 2005).

Dados como os obtidos podem fornecer implicações para futuros programas de intervenção em exercícios físicos para melhorar a satisfação dos estudantes universitários com a vida, atendendo às suas necessidades de competência e de relacionamento e autonomia durante o exercício físico.

Destacamos que pesquisas futuras possam destacar o suporte das NPB, assim como utilizar formas mais matemáticas mais robustas.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo revelam que as médias de NPB de ambos os gêneros estão em níveis elevados, havendo para o sexo masculino uma média superior em comparação ao sexo feminino, nesse sentido, demonstrando em comportamentos mais positivos em relação à prática de exercícios físicos e a regulação identificada para o sexo feminino. Importantes aspectos motivacionais devem ser considerados em intervenções direcionadas à promoção da prática de exercício físico em estudantes universitários. Portanto, ações que tenham como objetivo de promover a prática de exercícios físicos em universitários deve considerar os principais aspectos motivacionais e as diferenças entre os sexos, identificadas nesse estudo, como fatores importantes que podem potencializar o grau de motivação desses indivíduos quanto à sua participação em programas de exercícios físicos.

Em relação às regulações motivacionais para prática de exercícios observa-se diferenças mínimas entre os gêneros. Sendo para os indivíduos de sexo masculino, a motivação intrínseca é maior média encontrada ($3,53 \pm 0,19$), sendo o nível

mais elevado de autodeterminação. No sexo feminino, a maior média encontrada é a motivação identificada ($3,55 \pm 0,52$), demonstrando certo nível de autodeterminação.

Nesse sentido podemos inferir que o perfil motivacional da amostra analisada, destaca-se por níveis elevados de autodeterminação sugerindo o comportamento iniciado pela própria pessoa. Compreender quais fatores afetam os exercícios físicos é importante, pois alguns têm sido associados ao sucesso de programas e intervenções destinadas a melhorar a atividade física e a saúde

Por meio dos resultados das métricas apresentado podemos destacar que a medida que as NPB satisfeitas, estão relacionadas positivamente com os constructos mais internos das regulações motivacionais (intrínseca, integrada e identificada), bem como com o certificando nesse sentido quanto maior os níveis de satisfação das NPB os comportamentos serão positivos com relação aos exercícios físicos

AGRADECIMENTOS

Agradecimento ao Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina (UNIEDU) do estado de Santa Catarina, Universidade do Oeste de Santa Catarina. Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina (UNIEDU) do estado de Santa Catarina, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Brasil.

REFERÊNCIAS

- 1-Alves, R.F.; Precioso, J.A. G. Exercício físico, sedentarismo e bem-estar dos/as estudantes universitários/as portugueses/as. Revista Contexto & Saúde. Vol. 22. Num. 46. 2022. p. e13371.
- 2-Aniszewski, E.; Henrique, J. Relação entre a satisfação da competência, autonomia e vínculos sociais e o desinteresse pelas aulas de educação física no ensino fundamental. Educação em Revista. Vol. 39. 2023. p. e36854.
- 3-Brasil, M. S. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2023.

- 4-Cardoso, L.F.V. frustração das necessidades psicológicas básicas na educação física e associação com a atividade física atual. Dissertação Mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física e Desporto: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 2016.
- 5-Costa, L.C.A.; Maroco, J.; Vieira, L.F. validation of the basic psychological needs in exercise scale (BPNES). *Journal of Physical Education*. Vol. 28. 26. 2018.
- 6-Crocetta, T.B.; e colaboradores. Motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 34. Num. 1. 2020. p. 177-185.
- 7-Deci, E.L.; Ryan, R.M. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. 1985.
- 8-Deci, E.L.; Ryan, R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11. Num. 4. 2000. p. 227-268.
- 9-Dominski, F.H.; e colaboradores. Psychological variables of CrossFit participants: a systematic review. *Sport Sciences for Health*. Vol. 17. Num. 1. 2021. p. 21.
- 10-Faúndez-Casanova, C. e colaboradores. O papel da motivação e satisfação com a vida na atividade física e comportamento sedentário de estudantes universitários chilenos. *Journal of Physical Education*. Vol. 34. Num. 1. 2023. p. e-3426.
- 11-Fernandes, H.M.; Vasconcelos-Raposo, J. Continuum de Autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*. Vol. 10. 2005. p. 385-395.
- 12-Ferreira Silva, R.M.; e colaboradores. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS ONE*. Vol. 17. Num. 4. 2022. p. e0265913.
- 13-Hagger, M.S.; Chatzisarantis, N.L.D. The Trans-Contextual Model of Autonomous Motivation in Education. *Review of Educational Research*. Vol. 86. Num. 2. 2016. p. 360-407.
- 14-Hallal, P.C.; e colaboradores. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. Vol. 380. Num. 9838. 2012. p. 247-257.
- 15-IPSOS. *Global views on exercise and team sports*. Saudi Arabia. 2021.
- 16-Lima, E.M.; e colaboradores. Associação do nível de atividade física com sintomas depressivos, sono e humor em universitários. *Revista Contexto & Saúde*. Vol. 22. Num. 46. 2022. p. e12630-e12630.
- 17-Markland, D.; Tobin, V. A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 26. Num. 2. 2004. p. 191-196.
- 18-Moreno, J.A.; Martínez, A. Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 6. Num. 2. 2006.
- 19-Moreno-Murcia, J.A.; e colaboradores. Metas sociales, necesidades psicológicas básicas y motivación intrínseca como predictores de la percepción del esfuerzo en las clases de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21. Num. 2. 2012. p. 215-221.
- 20-Mullan, E.; Markland, D.; Ingledew, D.K.A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*. Vol. 23. Num. 5. 1997. p. 745-752.
- 21-Pineda-Espejel, H.A.; e colaboradores. Satisfied and Frustrated Needs, Subjective Vitality and University Students' Life Satisfaction of Physical Activity and Sports. *Sustainability*. Vol. 15. Num. 4. 2023. p. 3053.
- 22-Pinto, H.M.B. Associação entre a Satisfação/Frustração das Necessidades Psicológicas Básicas a Motivação e o Envolvimento nos praticantes de CrossFit. Faculdade de Educação Física e Desporto: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 2022.

23-Rodrigues, F.; e colaboradores. Can interpersonal behavior influence the persistence and adherence to physical exercise practice in adults? A systematic review. *Frontiers in Psychology* Frontiers. 2018.

24-Rodrigues, L.P.; Bezerra, P.; Saraiva, L. Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 5. Num. 1. 2005. p. 77-84.

25-Ryan, R.; e colaboradores. Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. Vol. 6. 2009. p. 107–124.

26-Ryan, R.M.; Deci, E.L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*. Vol. 55. Num. 1. 2000. p. 68-78.

27-Santos, M.S.; e colaboradores. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Vol. 12. 2010. p. 137-143.

28-Springer, J.B.; Lamborn, S.D.; Pollard, D.M. Maintaining Physical Activity over Time: The Importance of Basic Psychological Need Satisfaction in Developing the Physically Active Self. *American Journal of Health Promotion*. Vol. 27. Num. 5. 2013. p. 284-293.

29-Teixeira, P.J.; e colaboradores. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Vol. 9. Num. 1. 2012. p. 78.

30-Vallerand, R.J.; Losier, G.F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 11. Num. 1. 1999. p. 142-169.

31-Wilson, P.M.; e colaboradores. The Relationship between Psychological Needs, Self-Determined Motivation, Exercise Attitudes, and Physical Fitness. *Journal of Applied Social Psychology*. Vol. 33. Num. 11. 2003. p. 2373-2392.

32-Wilson, P.M.; Mark, D.E.; Grattan, K.P. Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. Vol. 49. Num. 3. 2008. p. 250-256.

Recebido para publicação em 06/02/2024
Aceito em 01/06/2024