



REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Pesquisador(es): ZAVORSKI, Eloel Benetti; SILVA, Higor Lima da; JESUS, Josiane Aparecida de; FIN, Gracielle; NODARI JÚNIOR, Rudy José

Curso: Educação Física.

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: A prática regular de exercícios físicos traz muitos benefícios para a saúde de seus praticantes, conhecer as regulações motivacionais pode ser uma ferramenta útil para uma prescrição mais assertiva e maior adesão à sua prática. Objetivou-se investigar as regulações motivacionais para a prática de exercícios físicos de acadêmicos de um curso de ciências da saúde. A população desta pesquisa é composta por 63 pessoas, separados em dois grupos: 14 do sexo feminino (F) e 49 do sexo masculino (M). Os instrumentos utilizados são: Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 2 (BREQ-2) e Escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício. Os dados foram tabulados e analisados em planilha Microsoft Excel 2016 com apresentação de frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão. Observou-se os respectivos resultados para o grupo M, a motivação intrínseca é maior média encontrada ($3,53 \pm 0,19$), sendo o nível mais elevado de autodeterminação. Para o grupo F, a maior média encontrada é a motivação identificada ($3,55 \pm 0,52$), demonstrando certo nível de autodeterminação, onde pode-se identificar a importância da atividade para si mesmo. No tocante a satisfação das necessidades psicológicas básicas: competência (M: $4,07 \pm 0,13$; F: $4,09 \pm 0,20$), autonomia (M: $4,14 \pm 0,25$; F: $3,94 \pm 0,30$) e relação com os demais (M: $3,91 \pm 0,10$; F: $3,73 \pm 0,32$). Conclui-se por meio dos resultados encontrados comportamentos mais positivos em relação à prática de exercícios físicos.

Palavras-chave: Educação. Avaliação. Emancipação.

E-mails: fisioex.jba@unoesc.edu.br; eloel_bz@hotmail.com