

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador(es): ZAVORSKI, Eloel Benetti; SURDI, Tiago Nelcio; ZANONI, Eliton Marcio; JESUS; Josiane Aparecida de; FIN, Gracielle; NODARI JÚNIOR, Rudy José

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Educação Física

Área: Ciências da Vida.

Introdução: Observa-se o crescente interesse da Saúde Pública, no entendimento acerca dos fatores que determinam a adesão e manutenção a prática regular de exercícios físicos. O comportamento ativo demonstra-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. Para auxiliar a compreensão da influência da motivação à prática de exercício físico a Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (DECI; RYAN, 1985), tem sido amplamente utilizada. **Objetivo:** Investigar as regulações motivacionais e satisfação das necessidades psicológicas básicas no âmbito do exercício físico de acadêmicos matriculados nos cursos da área das ciências da saúde de uma universidade do oeste de Santa Catarina. **Método:** Trata-se de uma pesquisa, quantitativa, descritiva, exploratória de tipo comparativo e correlacional. Participaram deste estudo 329 estudantes universitários, que responderam as escalas de necessidades psicológicas básicas, regulações motivacionais para o exercício. Os protocolos utilizados foram: Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico – 3 (BREQ-3) traduzida e validada para o português (GUEDES; SOFIATI, 2015) e Escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício, Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) versão portuguesa do questionário (BPNESp) traduzida e validada (DA COSTA; MAROCO; VIEIRA, 2017). Os dados foram analisados no software Statistic Package for Social Sciences - SPSS® (IBM SPSS), versão 20.0 **Resultados:** Os resultados demonstram que as regulações motivacionais mais externas (desmotivação, regulação externa e introjetada) obtiveram as menores médias entre

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



os cursos, enquanto as regulações mais autodeterminadas (intrínseca, integrada e identificada) apresentaram as maiores médias, gerando neste sentido índices de autodeterminação elevados, constatando assim comportamentos mais positivos em relação à prática de exercícios físicos, observa-se média maior para os acadêmicos de Educação Física e menor para os acadêmicos de Biologia. No que se refere a satisfação das necessidades psicológicas básicas, ao analisar por curso, destacam-se os acadêmicos do curso de Educação Física com maiores médias e os acadêmicos do curso de biologia com as menores médias. **Conclusão:** Os resultados demonstram que as regulações motivacionais consideradas internas (intrínseca e integrada) estão relacionadas positivamente com as necessidades psicológicas básicas, bem como com os índices de autodeterminação, indicando nesse sentido quanto maior os níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas os comportamentos serão positivos com relação aos exercícios físicos. No que concerne aos constructos mais externos (desmotivação, regulação externa e regulação introjetada) se relacionam negativamente ao IAD. Os resultados encontrados corroboram com os pressupostos da Teoria da Autodeterminação.

Palavras-chave: Teoria da autodeterminação. Exercício físico. Competência. Autonomia.

E-mails: josiane.jesus@unoesc.edu.br