



1 **Original Article**

2 **VERIFICATION OF THE THEORY OF SELF-DETERMINATION IN**
3 **BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS WHO PRACTICE AND DO NOT**
4 **PRACTICE PHYSICAL ACTIVITY**

5 EDUARDA EUGENIA DIAS DE JESUS
6 FABRICIO FAITARONE BRASILINO
7 ALEXANDRE ROSA
8 LUIZ HENRIQUE RODRIGUES
9 FRANCISCO EDUARDO SCHIESSL
10 PEDRO JORGE CORTES MORALES
11

12 Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE, Joinville, Santa
13 Catarina/Brasil – eduardaeugenia3@gmail.com

14
15 **DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.6709**

16
17 **Abstract**

18 **Introduction:** Choosing to practice physical activity is not always easy, but it is
19 good for your health. **Objective:** To verify the theory of self-determination in
20 Brazilian university students who practice and do not practice physical activity.
21 **Methods:** 274 university students of both sexes from various regions of Brazil
22 took part. Two questionnaires with closed questions were used: the BREQ-3,
23 with 23 questions, and the BPNES, with 12 questions. The data was analyzed
24 using descriptive statistics and Pearson's correlation test. The study was
25 approved by Univille's CÉP under number 6.011.039. **Results:** Of the
26 participants, 76.64% (n=210) practiced physical exercise, while 23.35% (n=64)
27 did not. The results showed that students who exercise are more self-
28 determined. In the non-exercising group, a correlation (0.831/p<0.05) was found
29 with the need for relationships, indicating that students don't feel as comfortable
30 with people who exercise. A correlation (0.73/p<0.05) was found with the need

31 for autonomy, showing that the way exercise is carried out is not always to their
32 liking. In the group that practices physical exercise, correlations ($0.757/p<0.05$)
33 were observed for intrinsic regulation, indicating that exercise is perceived as
34 pleasurable and fun, and correlations ($0.81/p<0.05$) for integrated regulation,
35 revealing that exercise is part of their identity. **Conclusion:** The group that
36 practices exercise sees it as their identity, while the group that does not practice
37 faces difficulties in terms of social bonds and autonomy.

38 **Keywords:** University students, Self-determination, Physical activity.

39

40 Article original

41

42 VERIFICATION DE LA THEORIE DE L'AUTODETERMINATION CHEZ LES 43 ETUDIANTS UNIVERSITAIRES BRESILIENS QUI PRATIQUENT ET CEUX 44 QUI NE PRATIQUENT PAS D'ACTIVITE PHYSIQUE

45 **Abstrait**

46 **Introduction:** Il n'est pas toujours facile de choisir de faire de l'activité
47 physique, mais c'est bon pour la santé. **Objectif:** Vérification de la théorie de
48 l'autodétermination chez les étudiants universitaires brésiliens qui pratiquent et
49 ceux qui ne pratiquent pas d'activité physique. **Méthodes:** 274 étudiants
50 universitaires des deux sexes de différentes régions du Brésil y ont participé.
51 Deux questionnaires à questions fermées ont été utilisés : le BREQ-3, avec 23
52 questions, et le BPNES, avec 12 questions. Les données ont été analysées à
53 l'aide de statistiques descriptives et du test de corrélation de Pearson. L'étude a
54 été approuvée par le CÉP d'Univille sous le numéro 6.011.039. **Résultats:**
55 Parmi les participants, 76,64 % ($n=210$) pratiquaient des exercices physiques,
56 tandis que 23,35 % ($n=64$) n'en faisaient pas. Les résultats ont montré que les
57 étudiants qui font de l'exercice sont plus autodéterminés. Dans le groupe des
58 non sportifs, une corrélation ($0,831/p<0,05$) a été trouvée avec le besoin de
59 relations, ce qui indique que les étudiants ne se sentent pas aussi à l'aise avec
60 les personnes qui font de l'exercice. Une corrélation ($0,73/p<0,05$) a été trouvée
61 avec le besoin d'autonomie, montrant que la manière dont l'exercice est
62 effectué n'est pas toujours à leur goût. Dans le groupe qui pratique l'exercice
63 physique, des corrélations ($0,757/p<0,05$) ont été observées pour la régulation
64 intrinsèque, indiquant que l'exercice est perçu comme agréable et amusant, et
65 des corrélations ($0,81/p<0,05$) pour la régulation intégrée, révélant que
66 l'exercice fait partie de leur identité. **Conclusion:** Le groupe qui pratique
67 l'exercice physique le considère comme son identité, tandis que le groupe qui
68 ne le pratique pas rencontre des difficultés en termes de liens sociaux et
69 d'autonomie.

70 **Mots-clés:** Étudiants universitaires, Autodétermination, Activité physique

71

72

Artículo original

73 VERIFICACIÓN DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN 74 UNIVERSITARIOS BRASILEÑOS QUE PRACTICAN Y NO PRACTICAN 75 ACTIVIDAD FÍSICA

76

77 Resúmen

78

79 **Introducción:** Practicar una actividad física no siempre es fácil, pero es bueno
80 para la salud. **Objetivo:** Verificación de la teoría de la autodeterminación en
81 universitarios brasileños practicantes y no practicantes de actividad física.

82 **Métodos:** Participaron 274 estudiantes universitarios de ambos sexos de
83 diversas regiones de Brasil. Se utilizaron dos cuestionarios con preguntas
84 cerradas: el BREQ-3, con 23 preguntas, y el BPNES, con 12 preguntas. Los
85 datos fueron analizados por medio de estadística descriptiva y test de
86 correlación de Pearson. El estudio fue aprobado por el CÉP de Univille con el
87 número 6.011.039. **Resultados:** De los participantes, el 76,64% (n=210)
88 practicaba ejercicio físico, mientras que el 23,35% (n=64) no lo hacía. Los
89 resultados mostraron que los estudiantes que hacen ejercicio son más
90 autodeterminados. En el grupo de los que no hacían ejercicio, se encontró una
91 correlación (0,831/p<0,05) con la necesidad de relaciones, lo que indica que los
92 estudiantes no se sienten tan cómodos con las personas que hacen ejercicio.
93 Se encontró una correlación (0,73/p<0,05) con la necesidad de autonomía,
94 mostrando que la forma en que se realiza el ejercicio no siempre es de su
95 agrado. En el grupo que practica ejercicio físico, se observaron correlaciones
96 (0,757/p<0,05) para la regulación intrínseca, indicando que el ejercicio es
97 percibido como placentero y divertido, y correlaciones (0,81/p<0,05) para la
98 regulación integrada, revelando que el ejercicio forma parte de su identidad.

99 **Conclusión:** El grupo que practica ejercicio lo considera su identidad, mientras
100 que el grupo que no lo practica se enfrenta a dificultades en términos de
101 vinculación social y autonomía.

102

103 **Palabras clave:** Estudiantes universitarios, Autodeterminación, Actividad
104 física.

105

106

Artigo Original

107 VERIFICAÇÃO DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO EM 108 UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES 109 DE ATIVIDADE FÍSICA

110

EDUARDA EUGENIA DIAS DE JESUS

111 FABRICIO FAITARONE BRASILINO
112 ALEXANDRE ROSA
113 LUIZ HENRIQUE RODRIGUES
114 FRANCISCO EDUARDO SCHIESSL
115 PEDRO JORGE CORTES MORALES

116

117 Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE, Joinville, Santa
118 Catarina/Brasil – eduardaeugenia3@gmail.com

119 **Resumo**

120 **Introdução:** A escolha de praticar atividade física nem sempre é fácil,
121 entretanto praticar faz bem à saúde. **Objetivo:** Verificar a teoria da
122 autodeterminação em universitários brasileiros praticantes e não praticantes de
123 atividade física. **Métodos:** Participaram 274 universitários de várias regiões do
124 Brasil, de ambos os sexos. Foram aplicados dois questionários com questões
125 fechadas: o BREQ-3, com 23 questões, e o BPNES, com 12 questões. Os
126 dados foram analisados por meio da estatística descritiva e do teste de
127 correlação de Pearson. O estudo recebeu aprovação do CÉP da Univille, sob o
128 número 6.011.039. **Resultados:** Dos participantes, 76,64% (n=210) eram
129 praticantes de exercício físico, enquanto 23,35% (n=64) não praticavam. Os
130 resultados mostraram que os estudantes que praticam exercício são mais
131 autodeterminados. No grupo que não pratica exercício, foi encontrada uma
132 correlação (0,831/p<0,05) com a necessidade de relacionamentos, indicando
133 que os alunos não se sentem tão bem com as pessoas que praticam exercício.
134 Foi encontrada uma correlação (0,73/p<0,05) com a necessidade de
135 autonomia, evidenciando que a forma como o exercício é realizado nem
136 sempre é do agrado deles. No grupo que pratica exercício físico, foram
137 observadas correlações (0,757/p<0,05) para a regulação intrínseca, indicando
138 que o exercício é percebido como prazeroso e divertido, e correlações (0,81/
139 p<0,05) para a regulação integrada, revelando que o exercício faz parte da
140 identidade deles. **Conclusão:** O grupo que pratica exercício enxerga a prática
141 como sua identidade, enquanto o grupo que não pratica enfrenta dificuldades
142 em relação ao vínculo social e à autonomia.

143

144 **Palavras-chave:** Universitários, Autodeterminação, Atividade Física.

145

146

147 **Introdução**

148 A graduação é uma fase árdua. Os universitários passam por diversas
149 avaliações, trabalhos e estudos. São demandas que interferem no
150 comportamento, sendo capaz de apresentar mudanças preocupantes na saúde
151 física e mental (OLIVEIRA; SILVA; CARVALHO, 2022). Para tal, escolher
152 praticar atividade física para alguns universitários pode ser uma decisão árdua,
153 devido às demandas acadêmicas e outras tarefas paralelas ao estudo. Em
154 contrapartida, a literatura científica reforça a necessidade da prática regular
155 para promoção da saúde (HERBERT, 2022).

156 Atividade física está conceituada em qualquer movimento corporal que
157 conceba gasto energético maior do que ficar em repouso. Entretanto, quando a
158 atividade física é feita de maneira sistematizada, chamamos a de "exercício
159 físico", visto que governa objetivos específicos (CASPERSEN; POWELL;
160 CHRISTENSON, 1985). Como forma de contribuir para a saúde da população,
161 a Organização Mundial da Saúde criou recomendações, sugerindo que os
162 adultos façam, pelo menos, 150 a 300 minutos de atividade física com
163 intensidade moderada por semana, e fortalecimento muscular, pelo menos,
164 dois dias por semana (WHO, 2020).

165 Nahas (2017) declara em sua obra que os custos pertencentes à saúde
166 pública podem ser mais baixos se a população for ativa fisicamente. Entretanto,
167 apenas pedir para a população se movimentar não é o suficiente (DOMINSKI,
168 2021). Por esse motivo, compreender os aspectos motivacionais e as
169 necessidades para a prática da atividade física é um fator relevante para os
170 tempos atuais, visto que o sedentarismo, a obesidade e outras doenças vem
171 crescendo arduamente pelo mundo todo (ABESO, 2019; WHO, 2020).

172 Área da Psicologia do Esporte e Exercício têm estudado as razões que
173 levam uma pessoa a praticar ou não atividade física por meio da TAD, que é
174 fragmentada em duas visões teóricas: a) Necessidades Psicológicas Básicas e
175 b) Regulações Motivacionais.

176 Ryan e Deci (2000) apresentam que as Necessidades Psicológicas
177 Básicas (NPB) são intrínsecas; fracionadas em três: Autonomia, Competência
178 e Relacionamento, acompanhado da satisfação (prazer) ou frustração
179 (consequências negativas). A necessidade de Autonomia está relacionada com
180 a liberdade de escolha, realizando aquilo que dá vontade. Já a necessidade de
181 Competência tem relação com o sentimento de se sentir capaz, desenvolvendo
182 segurança ao realizar as atividades. Por fim, a necessidade de Relacionamento
183 se refere ao vínculo social, cultivando boas amizades (DECI; RYAN, 1991).

184 A motivação afeta a maneira como o ser humano interpreta estímulos
185 internos e externos, apresentando três classificações: amotivação (sem

186 regulação), motivação extrínseca (regulação externa; introjetada; identificada; e
187 integrada) e motivação intrínseca (regulação interna) relacionada ao
188 comportamento do indivíduo. A amotivação concerne a ausência de motivação.
189 A motivação extrínseca tem relação com o ambiente de fora, onde é preciso
190 buscar mecanismos externos para realizar algo. Por outro lado, a motivação
191 intrínseca, são ações por motivos internos, sem a necessidade de incentivos
192 externos para realizar alguma atividade (ASSOR *et al.*, 2009).

193 Dessa forma, compreende-se que o ato de decidir/escolher o
194 próprio destino está relacionado com a autodeterminação. Portanto, os motivos
195 e as necessidades que levam um universitário a praticar ou não atividade física
196 podem ser examinados através dos aspectos que a TAD (HERBERT, 2022).

197 À vista disso, como forma de apresentar uma análise mais íntegra
198 referente a TAD (NPB e regulações motivacionais), a presente pesquisa
199 elabora o seguinte questionamento: Há diferenças na autodeterminação de
200 universitários brasileiros que praticam e não praticam atividade física?

201 Para esse fim, verifica-se a magnitude da aplicabilidade desse exame
202 para compreender as questões psicológicas dos universitários perante a prática
203 de atividade física, permitindo estratégias valiosas para os profissionais de
204 educação física no sentido de elaborar programas de atividades físicas que
205 possam promover e sustentar a adesão (STANDAGE *et al.*, 2003; CAMPO,
206 2020). Tal como, essa análise colaborará para pensar na saúde da população
207 universitária e para ampliar os conhecimentos acadêmicos, oportunizando a
208 aplicação de outros estudos (APPEL-SILVA *et al.*, 2011).

209 Considerando que a prática de atividade física contribui para a saúde em
210 vários aspectos, a hipótese desse trabalho é que os universitários brasileiros
211 que praticam atividade física regular apresentam valores altos para
212 autodeterminação. Diante da contextualização apresentada, o presente estudo
213 tem como objetivo verificar a teoria da autodeterminação em universitários
214 brasileiros praticantes e não praticantes de atividade física.

215 **Métodos**

216 Para esta pesquisa foi utilizado como modelo de investigação o método
217 descritivo e transversal, apoiados por uma revisão conceitual a partir de leituras
218 de artigos científicos dentro da temática de estudo.

219 Participaram do estudo 274 estudantes do ensino superior, de ambos os
220 sexos, sendo separados em grupos (praticantes e não praticantes de exercício
221 físico). A escolha dos candidatos foi intencional (por conveniência), ou seja,
222 todos os estudantes de qualquer graduação do Brasil foram convidados a
223 participar do estudo.

224 Para aplicação do instrumento de pesquisa, foi determinado dois
225 questionários validados: 1) foi aplicado o questionário “*Behavioral regulation in*
226 *exercise questionnaire-3*” (*BREQ-3*), desenvolvido por Wilson *et al.* (2006), e
227 traduzido por Guedes e Sofiati (2015). Os participantes se depararam com 23
228 questões fechadas, onde a classificação das respostas foi realizada de acordo
229 com a escala de *Likert* (de cinco pontos), indo do zero (“nada verdadeiro”) ao
230 quatro (“totalmente verdadeiro”). O *BREQ-3* investiga amotivação (questões
231 dois, oito, 14 e 20), regulação externa (questões seis, 12, 18 e 23), regulação
232 introjetada (questões quatro, 10 e 16), regulação identificada (questões um,
233 sete, 13 e 19), regulação integrada (questões cinco, 11, 17 e 22) e motivação
234 intrínseca (questões três, nove, 15 e 21). Assim como, 2) foi aplicado o
235 questionário “*Basic Psychological Needs in Exercise Scale*” (*BPNES*) elaborado
236 pelos autores Vlachopoulos e Michailidou (2006), e traduzido por Montão *et al.*
237 (2012). Os participantes se identificaram com 12 questões fechadas, onde a
238 classificação das respostas foi realizada de acordo com a escala de *Likert* (de
239 cinco pontos), indo de um (“discordo totalmente”) a cinco (“concordo
240 totalmente”). A necessidade autonomia é identificada pelas questões três, seis,
241 nove e 12; a necessidade de competência é identificada pelas questões dois,
242 quatro, sete e 10; e a necessidade de relacionamento são as questões um,
243 cinco, oito e 11.

244 Ademais, questionou-se sobre a idade, ao nível econômico e
245 modalidade praticada. As questões estavam no formato de múltipla escolha,
246 sendo desenvolvidas pelos autores Guedes e Sofiati (2015).

247 O instrumento tinha aproximadamente dez minutos para a sua
248 conclusão, sendo de rápida leitura e compreensão. Como veículo de
249 distribuição, foi utilizado meio virtual a partir dos aplicativos de redes sociais
250 como *WhatsApp* e *Instagram*. Para isso foi adotado dois métodos de
251 abordagem, o primeiro pela rede social pessoal dos pesquisadores (enviado
252 pelo privado), e por fim pela rede social de determinadas contas que tinham
253 vínculo direto com estudantes do ensino superior do Brasil.

254 Os critérios de inclusão foram mulheres e homens que estavam
255 cursando o ensino superior. Os respondentes que não fizeram estavam dentro
256 desse critério foram retirados da pesquisa.

257 Relativo às questões éticas, antes de responder o formulário era
258 necessário primeiro ler por completo o “Termo de Consentimento Livre e
259 Esclarecido” (TCLE) e consentir a participação para então conseguir responder
260 o questionário. Tal como, este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de
261 Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade da Região de Joinville/SC -
262 UNIVILLE, conforme o Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres
263 humanos, sob o parecer favorável número 6.011.039.

[Digite texto]

264 A pesquisa iniciou no mês de novembro de 2022 e foi finalizada no mês
265 de junho de 2023. As informações coletadas foram armazenadas em uma
266 planilha do programa *Microsoft Excel for Windows 10*. Os dados foram
267 analisados por meio da estatística descritiva, com medidas de tendência central
268 (média), dispersão (desvio padrão) e frequência (absoluta). O tratamento
269 estatístico foi realizado por intermédio do programa *Statistical Package for the*
270 *Social Sciences (SPSS)*, versão 20.0.

271 Após a determinação da normalidade da distribuição dos dados, por
272 meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, foi aplicado o teste de correlação de
273 *Pearson* e os valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos.

274 **Resultados:**

275 Participaram da pesquisa 274 universitários, sendo que 76,64% (n=210)
276 praticam exercício e 23,35% (n=64) não praticam.

Tabela 1. Caracterização da amostra

Praticantes (n= 210)			Não Praticantes (n=64)		
Idade	n	%	Idade	n	%
<20 anos	54	25,7	<20 anos	23	35,93
21-30 anos	144	68,57	21-30 anos	39	60,93
31-40 anos	8	3,8	31-40 anos	1	1,56
>41 anos	4	1,9	>41 anos	1	1,56
Nível Econômico	n	%	Nível Econômico	n	%
Elevado	17	8,09	Elevado	4	6,25
Intermediário	155	73,8	Intermediário	42	65,62
Baixo	38	18,09	Baixo	18	28,12

277
278

279 As modalidades dos praticantes foram: 28% aeróbico (n=59) e 71,90%
280 resistido (n=151).

Tabela 2. Autodeterminação da amostra

Variáveis	Praticantes (n= 210)		Não Praticantes (n=64)	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Sem regulação	0,28	0,82	0,37	0,89
Regulação Externa	1,05	1,33	1,35	1,51
Regulação Introjetada	2,35	1,43	1,84	1,51
Regulação Identificada	3,31	1,05	2,58	1,46
Regulação Integrada	2,94	1,21	1,29	1,51
Regulação Interna	3,33	0,9	2,12	1,44
Relacionamento	3,51	1,25	2,45	1,45
Competência	3,63	1,11	2,1	1,28
Autonomia	3,56	1,19	2,35	1,52

281

282 Encontrou correlação forte (0,831/ $p < 0,05$) para o grupo que não pratica
283 exercício para a necessidade de relacionamentos (questão um e cinco).

284 Também encontrou correlação forte (0,73/ $p < 0,05$) para a necessidade de
285 autonomia (questões seis e nove).

286 O grupo que pratica exercício físico encontrou correlação forte
287 (0,757/ $p < 0,05$) para regulação intrínseca (questão três e 15). Também
288 encontrou correlação forte (0,81/ $p < 0,05$) para regulação integrada (questões
289 11 e 17).

290 **Discussão**

291 O objetivo deste estudo foi verificar a teoria da autodeterminação em
292 universitários brasileiros praticantes e não praticantes de atividade física.
293 Através dos resultados foi possível analisar que quem pratica exercício físico é
294 mais autodeterminado comparado com os não praticantes, tendo um valor de
295 média maior para as regulações: identificada, integrada e interna. Além disso,
296 foi notado valores de média maiores para todas as NPB dos praticantes
297 comparado com os não praticantes.

298 Os sentimentos associados às regulações identificadas, integradas e
299 internas são: prazer, energia e persistência. Assim como, são regulação com
300 maior qualidade motivacional; bom desempenho e bem-estar pessoal
301 (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Além disso, segundo
302 Matias (2019), as pessoas que aderem à prática de exercício físico são as que
303 mais suprem as NPB.

304 Para o grupo que pratica exercício físico encontrou correlação forte para
305 regulação intrínseca, onde o exercício para eles é divertido e prazeroso. Com
306 isso, através da literatura, é possível afirmar que eles praticam o exercício de
307 maneira voluntária, visando se satisfazer e alcançar prazer devido ao
308 envolvimento com a prática (RYAN; DECI, 2000). O estudo de Borges *et al.*
309 (2021), verificou a regulação motivacional dos estudantes brasileiros. O
310 desfecho revela que os estudantes caracterizados como motivados
311 intrinsecamente são aqueles que realizam exercício físico com o objetivo de
312 obter prazer. Para tal, é recomendado a prática de atividades das quais geram
313 maior interesse em realizar.

314 Foi encontrado correlação forte para o grupo que não pratica exercício
315 para a necessidade de relacionamentos, onde os alunos não se sentem tão
316 bem com as pessoas que fazem exercício; não sendo muito amigáveis.
317 Segundo Ryan (1995), a frustração da necessidade de relacionamento está
318 envolvida com a solidão e exclusão social.

319 A solidão, e o conseqüente isolamento social, é algo bastante recorrente
320 nos alunos universitários, isso deve-se ao fato de que a adaptação nesse
321 ambiente, principalmente no início da graduação, é complicada, podendo ser
322 justificada pela mudança de ciclo social e da rotina, além do afastamento, em

323 alguns casos, da vivência com os pais por mudança de cidade (SANTOS, et al.
324 2015). Essa problemática pode afetar a saúde mental dos universitários, sua
325 qualidade de vida e principalmente o aumento da intenção de suicídio
326 (MCINTYRE et al., 2018). Por isso, o apoio social vem sendo um importante
327 facilitador para o início de uma prática de atividade física, praticar em dupla,
328 por exemplo, é uma opção, onde um pode incentivar o outro (TONOSAKI *et al.*,
329 2018).

330 Outra correlação forte encontrada para o grupo que não pratica exercício
331 foi para a necessidade de autonomia, onde o jeito de fazer o exercício nem
332 sempre é da maneira que quer, não expressando quem ele é. Todavia, para
333 grupo que pratica exercício físico encontrou correlação forte para regulação
334 integrada, onde o exercício faz parte deles, sendo parte fundamental do que
335 eles são. A frustração da necessidade de autonomia envolve o sentimento de
336 ser controlado, o sujeito se sente pressionado (RYAN, 1995). Em contrapartida,
337 a capacidade de conduzir suas próprias escolhas evita a frustração e o
338 abandono da prática (DEMERS, 2018).

339 Pode-se, diante dos resultados, considerar esse desfecho por meio do
340 nível econômico, uma vez que, embora tanto quem pratica exercício físico
341 (73,8%) quanto quem não pratica exercício físico (65,62%) apresentam nível
342 econômico intermediário, ao comparar o nível econômico baixo, vemos que
343 quem não pratica tem um percentual maior (28,12%) comparado com quem
344 pratica (18,09%), notando 10,03% a mais para aqueles que não praticam.
345 Segundo o estudo de Rescarolli (2023), foi possível perceber que sujeitos com
346 nível econômico elevado possuem maior diversidade de escolha de espaços
347 para a prática, já as pessoas com nível econômico baixo apresentam menores
348 chances de atividade física, principalmente no lazer.

349 Ao analisar os resultados, foi possível notar que os praticantes de
350 exercício apresentaram média maior (2,94) para regulação integrada e para
351 competência (3,63) comparado com os não praticantes (1,29/2,10,
352 respectivamente). Para isso, nota-se que se sentir competente e apresentar
353 interesse ao realizar o exercício mostra que o sujeito está na fase da regulação
354 interna (REISS, 2004). Um estudo feito na China, envolvendo 2.375
355 universitários (1.110 homens e 1.265 mulheres), com idade média de 20 anos,
356 expuseram que a prática da atividade física foi positivamente associada com as
357 NPB. A necessidade de competência apresentou significância de resultado
358 maior (XU *et al.*, 2021). Estudo de Zhang *et al.* (2022) investigou as NPB dos
359 universitários chineses (n=1.012). Os resultados mostraram que a prática de
360 exercício físico regular associou-se positivamente com a satisfação de
361 competência dos estudantes. Ainda nesse ponto de vista, Neufeld e Malin
362 (2019) averiguaram e perceberam que os universitários, dos cursos da área da
363 saúde, as NPB, especialmente a competência, é recomendado para apoiar a

364 capacidade de se adaptar em situações difíceis, bem como o bem-estar
365 durante o período de graduação.

366 Os não praticantes de exercício apresentaram uma média maior para a
367 regulação externa (1,35) comparado com quem pratica (1,05). Isso mostra que
368 os não praticantes de exercício físico se sentem pressionados quando o
369 assunto é exercício físico. Os sentimentos associados a essa regulação são
370 ansiedade e insatisfação (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005),
371 optando, então, pelo sedentarismo.

372 Os fatores relacionados com o sedentarismo são: a falta de tempo
373 devido ao trabalho, estudos ou cuidados do lar; falta de interesse pela atividade
374 (motivação intrínseca); falta de emprego ou salário muito baixo; baixo nível de
375 conhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física; avanço na
376 idade, onde adultos e idosos perdem o interesse e colocam outras tarefas
377 como prioridade; e o sexo feminino, em que meninas e mulheres têm menos
378 interesse por atividade física (MARTINS et al., 2021). Em contrapartida, esses
379 fatores geram malefícios para a saúde. Segundo Park et al. (2020), o
380 sedentarismo está associado com diversos fatores que são prejudiciais à
381 saúde, como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2,
382 obesidade, câncer e mortalidade prematura.

383 Por outro lado, vemos que a regulação introjetada é menor para os
384 alunos que não praticam (1,84) comparado com alunos que praticam (2,35).
385 Para tal, quem pratica exercício tem a necessidade de se livrar de alguma
386 culpa. O sentimento associado a essa regulação é vergonha, por não praticar
387 nenhum tipo de exercício, e então realizam para proteger a saúde e não
388 desenvolver nenhum tipo de doença (POLO *et al.*, 2020; FERNANDES;
389 VASCONCELOS-RAPOSO, 2005). Todavia, pode-se refletir sobre esse
390 assunto não como um fator destrutivo, uma vez que pode contribuir para o
391 aumento da frequência de prática, sendo, então, a chance do profissional
392 orientar para um programa que gere prazer (SNYDER *et al.*, 2017).

393 *Pontos fortes e limitações do estudo*

394 Por fim, ao se tratar de uma pesquisa envolvendo universitários
395 brasileiros, as limitações do estudo encontram-se no número amostral baixo, e
396 inconsistente ao comparar entre os grupos, pois um grupo tem um número
397 amostral muito maior que o outro. Necessitou compreender os cursos que os
398 universitários estão matriculados e o sexo dos participantes para uma análise
399 mais crítica. Entretanto, esses pontos são encarados como uma oportunidade
400 para novas pesquisas nessa área, visto que a autodeterminação dos
401 universitários se faz pertinente para conseguirmos compreender como anda a
402 saúde mental deles.

403 **Conclusão**

404 Ao verificar autodeterminação dos universitários brasileiros praticantes e
405 não praticantes de atividade física, conclui-se que quem pratica exercício físico
406 é mais autodeterminado comparado com os não praticantes, apresentando
407 valores de médias altos para as regulações motivacionais (identificada,
408 integrada e interna) e para as três NPB.

409 Assim, é possível afirmar que para o grupo que pratica exercício físico
410 olha a prática como algo divertido e prazeroso, bem como para eles o exercício
411 faz parte da vida deles, sendo parte fundamental do que eles são. Por outro
412 lado, para o grupo que não pratica exercício, foi notado que dificuldades de
413 vínculo social e autonomia.

414 *Declaração de conflito de interesses*

415 Não nenhum conflito de interesses no presente estudo.

416 *Declaração de financiamento*

417 Recursos próprios

418 **Referências**

419 ABESO - **Mapa da Obesidade**. Abeso. 2019. Disponível em:
420 <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>.
421 Acesso em: 4 jan. 2023.

422

423 APPEL, Marli; WENDT, Guilherme Welter; DE LIMA ARGIMON, Irani Iracema.
424 A Teoria da Autodeterminação e as Influências Sócio-culturais Sobre a
425 Identidade. **Psicologia em Revista**, v. 16, n. 2, 2011.

426

427 ASSOR, A; VANSTEENKISTE, M.; KAPLAN, A. Identified and introjection
428 approach and introjection avoidance motivations in school and in sport: the
429 limited benefits of self-worth strivings. **Journal of Educational Psychology**, v.
430 101, p. 482-497, 2009.

431

432 BORGES, Juliana Correia; DE OLIVEIRA FILHO, Gilson Gonçalves; DE LIRA,
433 Claudio Andre Barbosa; *et al.* Motivation Levels and Goals for the Practice of
434 Physical Exercise in Five Different Modalities: A Correspondence Analysis.
435 **Frontiers in Psychology**, v. 12, 2021.

436

437 CAMPO, C. F. R. *et al.* Motivação em pilotos de motovelocidade. **Revista**
438 **Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.10, n. 3, 2020.

439

440 CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity,
441 exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related
442 research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126–131, 1985.

443

444 DECI, E. L.; RYAN, R. M. **A motivational approach to self: Integration in**
445 **personality**. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Current theory and research in*
446 *motivation*, vl. 38. Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on
447 motivation (p. 237–288). University of Nebraska Press. 1991.

448

449 DEMERS, Jean-Simon. Racing heroes and grieving widows: A study of the
450 representation of death in motorsport. [s.l.: s.n.], 2018. Disponível em:
451 <[https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38195/6/Demers_Jean-](https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38195/6/Demers_Jean-Simon_2018_thesis.pdf)
452 [Simon_2018_thesis.pdf](https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38195/6/Demers_Jean-Simon_2018_thesis.pdf)>. Acesso em: 6 jan. 2023.

453

454 DOMINSKI, F. H. **Exercício Físico e ciência: Fatos e mitos: a ciência por**
455 **trás de 100 temas sobre exercícios** - Jaraguá do Sul, SC: Design, 2021.
456 346p.: il.

457

458 FERNANDES, Helder Miguel; VASCONCELOS-RAPOSO, José. Continuum de
459 Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo.
460 **Estudos de Psicologia** (Natal), v. 10, n. 3, p. 385–395, 2005. Disponível em:
461 <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/B9yYP5w3CYR9JkBRWGKZzfn/?format=html>>.
462 Acesso em: 6 jan. 2023.

463

464 GUEDES, D. P.; SOFIATI, S. L. Tradução e validação psicométrica do
465 *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* para uso em adultos
466 brasileiros. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 20, n. 4, p. 397-412, 2015.

467

468 HERBERT, Cornelia. Enhancing Mental Health, Well-Being and Active
469 Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise
470 Research Programs. **Frontiers in Public Health**, v. 10, 2022.

471

472 MARTINS, L. C. G., et al. The factors related to a sedentary lifestyle: A meta-
473 analysis review. *Journal of advanced nursing*, v. 77, n. 3, p. 1188–1205, 2021.

474

475 MATIAS, Thiago Sousa. *Motivação, atividade física e mudança de*
476 *comportamento: teoria e prática*. 1. ed. Curitiba: Appris, 2019. 107p .

477

478 MCINTYRE, J. C., et al. Academic and non-academic predictors of student
479 psychological distress: the role of social identity and loneliness. **Journal of**
480 **Mental Health**, v. 27, n. 3, p. 230-239, 2018.

481

482 MOUTÃO, J. M. R. P., *et al.* Tradução e validação do Perceived Autonomy
483 Support: Exercise Climate Questionnaire numa amostra de praticantes de
484 exercício portugueses. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n. 4, p. 701–708,
485 2012.

486

487 NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e**
488 **sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Florianópolis, Ed. autor, 2017.

489

490 NEUFELD A; MALIN G. Exploring the relationship between medical student
491 basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: a quantitative
492 study. **BMC medical education**, v. 19, n. 1, p. 405, 2019.

493

494 OLIVEIRA, M. da S.; SILVA, M. E. do N.; CARVALHO, L. R. de M. S.
495 Prevalence of Depression and associated factors in university students oh the
496 Physical Education course practitioners and non-practitioners of the physical
497 exercise in a capital of the Northeast. **Research, Society and Development**,
498 [S. I.], v. 11, n. 15, p. e412111537395, 2022.

499

500 PARK, Jung H., et al. Sedentary Lifestyle: Overview of Update Evidence of
501 Potential Health Risks. **Korean J Fam Med**. 2020 Nov. Disponível em:
502 <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7700832/>>. Acesso em: 1 jun.
503 2023.

504

505 POLO, M. C. E. *et al.* Antecedentes Motivacionais Da Atividade Física Na
506 Atenção Básica De Saúde: Um Estudo Qualitativo. **Movimento**, [S. l.], v. 26, p.
507 e26082, 2020. Disponível em:
508 <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/105017>. Acesso em: 2
509 dez. 2022.

510

511 REISS, Steven. Multifaceted Nature of Intrinsic Motivation: The Theory of 16
512 Basic Desires - Steven Reiss. **Review of General Psychology**. 2004.
513 Disponível em: <[https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1037/1089-](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1037/1089-2680.8.3.179)
514 [2680.8.3.179](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1037/1089-2680.8.3.179)>. Acesso em: 6 jan. 2023.

515

516 RESCAROLLI, M.; ISRAEL, J. C. Espaços públicos de lazer: suas
517 características, perfil dos usuários e o nível de atividade física. **Revista**
518 **Contemporânea** (Contemporary Journal), [S. l.], v. 3, n. 2, p. 643–669, 2023.
519 DOI: 10.56083/RCV3N2-004. Disponível em:
520 <https://revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/404>. Acesso
521 em: 4 mar. 2023.

522

523 RYAN, R. M. Psychological needs and facilitation of integrative processes.
524 **Journal of Personality**, v. 63, p. 397-427, 1995.

525

526 RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of
527 intrinsic motivation, social development, and well-being. **American**
528 **Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

529

530 SNYDER, Kailey, *et al.* What gets them moving? college students' motivation
531 for exercise: an exploratory study. **Recreational Sports Journal**, v. 41, n. 2, p.
532 111–124, 2017.

533

534 SANTOS, A. S., *et al.* Atuação do Psicólogo Escolar e Educacional no ensino
535 superior: reflexões sobre práticas. **Psicologia Escolar e Educacional**, V. 19,
536 n. 3, p. 515-524, 2015.

537

538 STANDAGE, M.; DUDA, J.; NTOUMANIS, N. A model of contextual motivation
539 in physical education: Using constructs from selfdetermination and achievement

540 goal theories to predict physical activity intentions. **Journal of Educational**
541 **Psychology**, v. 95, n. 1, p. 97-110, 2003.

542

543 TONOSAKI, L. M. D. *et al.* Barreiras e facilitadores para a participação em um
544 programa de mudança de comportamento: análise de grupos focais. **Rev.**
545 **Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 40, n. 2, p. 138-145, Jun. 2018.

546

547 VLACHOPOULOS, S. P.; MICHALIDOU, S. Development and Sitial Validation
548 of a Measure of Autonomy, Competente, and Relatedness in Exercise: The
549 Basic Psychological Needs in Exercise Scale. **Measurement in Physical**
550 **Education and Exercise Science**, v. 10, n. 3, p. 179-201, 2006.

551

552 WILSON, P. M., *et al.* "It's who I am Really!". The importance of integrated
553 regulation in exercise contexts. **Journal of Applied Biobehavioral Research**.
554 v. 11, p. 79-104, 2006.

555

556 WHO - World Health Organization. **Diretrizes Da Oms Para Atividade Física**
557 **E Comportamento Sedentário Num Piscar De Olhos**. [s.l.: s.n.]. 2020.
558 Disponível em:
559 <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf)
560 [por.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf)>. Acesso em 15 de fev. 2023.

561

562 XU, S. *et al.* Physical Activity and Resilience among College Students: The
563 Mediating Effects of Basic Psychological Needs. **International journal of**
564 **environmental research and public health**, v. 18, n. 7, p. 3722, 2021.

565

566 ZHANG, Yunqi; REN, Menghao ; ZOU, Shengqi. Effect of Physical Exercise on
567 College Students' Life Satisfaction: Mediating Role of Competence and
568 Relatedness Needs. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. Disponível em:
569 <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.930253/full>>. Acesso
570 em: 5 jan. 2023.

571 .

572 1. Rua Giselle Müller da Rosa 83, cep. 89233-675

573 2. 47-997225364

[Digite texto]

574 3. eduardaeugenia3@gmail.com.

575

576

577