

Autodeterminação para a prática de exercício físico: uma análise comparativa entre universitários ativos e inativos de Santa Catarina

Eduarda Eugenia Dias de Jesus^{1}, Pedro Jorge Cortes Morales²*

¹Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC;

²Universidade da Região de Joinville – Univille.

ORCID: 0000-0002-9166-7825, 0000-0002-3290-8641

* e-mail para correspondência: eduardaeugenia3@gmail.com

RESUMO

No contexto universitário, em que existem desafios como a demanda elevada de estudos e as transições de rotina, entender a autodeterminação para a prática de exercício físico é crucial para o desenvolvimento de programas direcionados a esse público. Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo comparar a autodeterminação para a prática de exercício físico entre universitários de Santa Catarina ativos e inativos. O estudo é transversal. Participaram 322 estudantes do ensino superior em Santa Catarina. Foi aplicado dois questionários validados para detectar a autodeterminação para o exercício. Não houve normalidade dos dados, por isso foi analisada a diferença entre os grupos (Praticantes; NP-não praticantes) pelo teste de Mann-Whitney. Nos resultados, há uma diferença significativa em todas as necessidades psicológicas básicas ($p < 0,000$) revelando valores de mediana maiores para as necessidades de autonomia [P: 3,75 (3; 4,5); NP: 2 (1,25; 3)], competência [P: 4 (3,25; 4,75); NP: 2 (1,25; 2,75)] e vínculo social [P: 4 (3; 4,75); NP: 2,25 (1,25; 3,5)] em universitários que praticam exercício físico ao comparar com os que não praticam. Houve diferença significativa em todas as regulações motivacionais ($p < 0,00$). Foi concluído que os universitários ativos apresentam mais autodeterminação ao comparar com os universitários inativos.

Palavras-chave: Atividade Física; Motivação; Estudantes; Saúde Mental.

Self-determination for physical exercise: a comparative analysis between active and inactive university students in Santa Catarina

ABSTRACT

In the university context, where challenges such as high academic demands and routine transitions exist, understanding self-determination for physical exercise is crucial for the development of programs aimed at this audience. Given this context, this study aimed to compare self-determination to exercise among active and inactive university students in Santa Catarina. The study is cross-sectional. A total of 322 higher education students in Santa Catarina participated. Two validated questionnaires were applied to detect self-determination for exercise. The data were not normally distributed, so the difference between the groups (P-practitioners; NP-non-practitioners) was analyzed using the Mann-Whitney test. The results show a significant difference in all basic psychological needs ($p < 0.000$), revealing higher median values for the needs of autonomy [P: 3.75 (3; 4.5); NP: 2 (1.25; 3)], competence [P: 4 (3.25; 4.75); NP: 2 (1.25; 2.75)] and social bonding [P: 4 (3; 4.75); NP: 2.25 (1.25; 3.5)] in university students who practice physical exercise compared to those who do not. There was a significant difference in all motivational regulations ($p < 0.00$). It was concluded that active university students show more self-determination compared to inactive university students.

Keywords: Physical Activity; Motivation; Students; Mental Health.

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico regular vem apresentando benefícios para a saúde mental de universitários, reduzindo a ansiedade e depressão e aumentando o bem-estar psicológico (Donnelly et al., 2024), e contribuído para a melhora do desempenho acadêmico (De Jesus et al., 2022).

Contudo, a prática regular de exercício físico tem sido insuficiente, podendo levar a risco de doenças não transmissíveis, ganho de peso e problemas de saúde mental (Strain et al., 2024). Por esse motivo, existe uma meta, estabelecida pela Organização Mundial da Saúde, de redução de 15% da inatividade física até 2030 (Strain et al., 2024). Contudo, mesmo a população ciente dos benefícios do exercício, a meta proposta pela OMS tem grandes chances de não ser alcançada (Maltagliati et al., 2022; Strain et al., 2024).

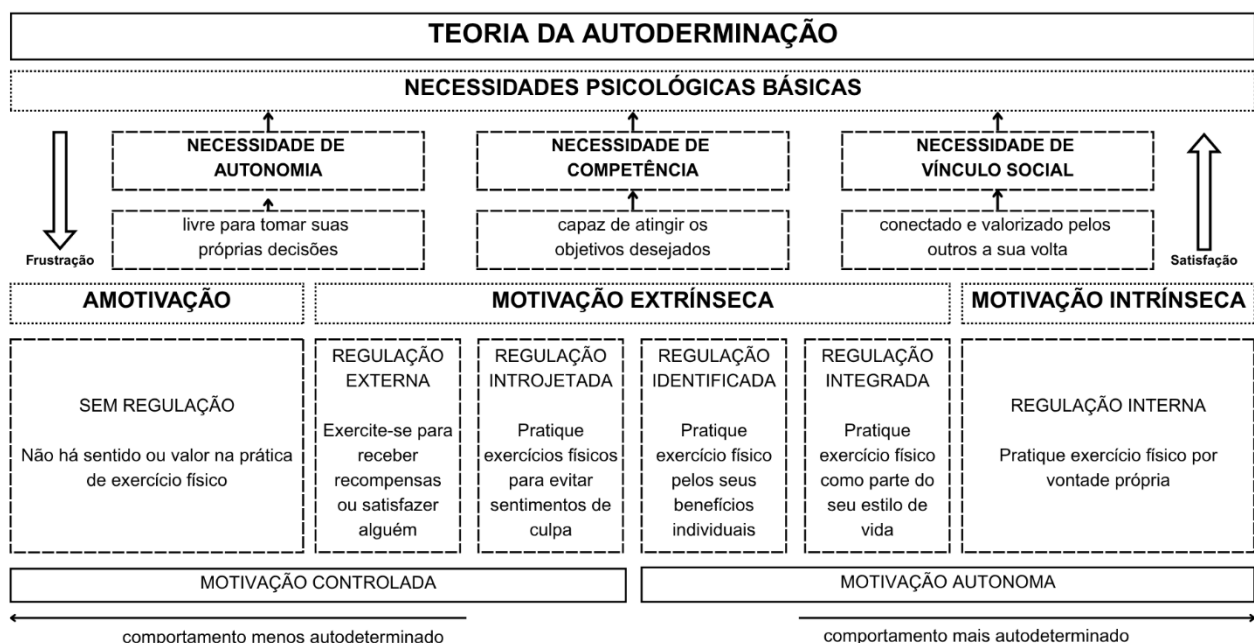
Por esse motivo, como forma de criar estratégias, compreender o perfil motivacional das pessoas para a prática do exercício físico pode auxiliar na aderência e adesão a prática regular (Guedes; Sofiati, 2015). Nesse sentido, a Teoria da Autodeterminação (TAD) vem sendo estudada como forma de compreender a motivação das pessoas para a prática do exercício físico (Cortes Morales et al., 2023; Costa et al., 2017; Dias de Jesus et al., 2024; Guedes; Sofiati, 2015).

A psicologia do esporte e do exercício utiliza a TAD (Figura 1) para explicar como as pessoas estão mais ou menos autodeterminada para serem ativas fisicamente (Juwono & Szabo, 2020). Aqui, é importante distinguir que a determinação se refere a estar decidido, e a autodeterminação faz parte de escolhas pessoais, associadas a interesses. Com isso, a base da TAD são as Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), como uma forma de entender o funcionamento do bem-estar mental (Deci; Ryan, 2000). As NPB são compostas por autonomia, competência e vínculo social, onde têm suas próprias contribuições. A necessidade de autonomia está relacionada com ações controladas pela própria vontade, capazes de gerar um sentimento de liberdade para tomar as próprias decisões (Deci; Ryan, 2000). A necessidade de competência refere-se à percepção de que alguém é capaz de atingir os objetivos desejados, o que permite que as pessoas lidem com confiança diante dos desafios (Deci; Ryan, 2000). Por fim, a necessidade de vínculo social é a crença de que alguém está conectado pelos outros, desenvolvendo relacionamentos positivos e próximos (Deci; Ryan, 2000). Além disso, segundo Ryan e Deci (2000), dependendo do contexto, as NPB podem gerar satisfação (aumentando a chance de ter motivação autônoma) ou frustração (comportamentos motivacionais menos autodeterminados).

Através das NPB, consegue-se compreender os tipos de motivação para a prática do exercício,

sendo distinguida em regulações motivacionais (Ryan; Deci, 2000). A primeira é denominada de amotivação (sem regulação), posteriormente a motivação extrínseca (regulação: externa, introjetada, identificada e integrada) e, por fim, motivação intrínseca (regulação interna). Sujeitos que se encontram entre as regulações externa e introjetada tendem a serem menos autodeterminados, o que sugere formas controladas de motivação (Cortes Morales et al., 2023). Por outro lado, sujeitos que se encontram entre as regulações identificada, integrada e interna, exibem comportamentos motivacionais mais autônomos, apresentando-se mais autodeterminados (Cortes Morales et al., 2023).

Figura 1. TAD para a prática do exercício físico.



Fonte: Própria autoria (2025).

Diante disso, é importante ressaltar que a inatividade física é um problema de saúde pública global, relacionada a diversas doenças que afetam a saúde (Strain et al., 2024). Além disso, observa-se um crescimento dos transtornos mentais entre universitários, uma vez que estão sob estresse devido a transição acadêmico-profissional (Cuijpers et al., 2016).

Por isso, identificar a autodeterminação para a prática de exercício é uma forma de auxiliar na criação de intervenções mais assertivas (Cortes Morales et al., 2023). De acordo com a revisão sistemática de Juwono e Szabo (2020), intervenções baseadas na TAD para aumentar a prática do exercício físico em estudantes promovem satisfação das NPB e aumento na motivação autônoma. Por isso, recomenda-se a implementação da TAD na formação de profissionais de educação física para aplicar estratégias eficazes aos alunos, aumento a prática regular de atividade física (Juwono;

Szabo, 2020).

No contexto universitário, em que existem desafios como a demanda elevada de estudos e as transições de rotina, entender a autodeterminação para a prática de exercício físico (NPB e regulações motivacionais) é crucial para o desenvolvimento de programas direcionados a esse público (Dias de Jesus et al., 2024). Nesse sentido, a TAD é uma forma de compreender os motivos que levam as pessoas a praticarem ou não exercício físico regular, e através disso é possível criar estratégias para reduzir a inatividade física, influenciando os estudantes a adotarem um estilo de vida saudável (Juwono; Szabo, 2020; Lauderdale et al., 2015).

Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo comparar a autodeterminação para a prática de exercício físico entre universitários ativos e inativos de Santa Catarina.

MÉTODO

O estudo é de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e de caráter descritivo, considerando um estudo transversal. Nesse caso, este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade da Região de Joinville (Univille), conforme o Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres humanos, sob o parecer favorável número 6.011.039.

A população do estudo foi composta por estudantes do ensino superior em Santa Catarina, onde a amostra foi composta por 322 indivíduos, de ambos os sexos, acima de 18 anos. A escolha dos candidatos foi intencional (por conveniência), ou seja, mediante convite de participação através do instrumento de pesquisa. Para isso, os critérios de inclusão foram estudantes que responderam todas as questões; e que aceitaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Por outro lado, caso não respeitasse esses critérios, o sujeito era excluído da análise de dados.

Para investigar a autodeterminação, foram aplicados dois questionários validados. Primeiro, para investigar as NPB, os participantes responderam o instrumento denominado “Basic Psychological Needs in Exercise Scale” (BPNES) que foi traduzido por Costa et al. (2017). Um questionário com 12 questões fechadas, onde a classificação das respostas foi realizada de acordo com a escala de Likert (de cinco pontos), indo de um (“discordo totalmente”) a cinco (“concordo totalmente”). Com quatro questões para cada uma das necessidades (autonomia, competência e vínculo social). Os participantes também responderam sobre as regulações motivacionais por meio do instrumento intitulado “Behavioral regulation in exercise questionnaire-3” (BREQ-3), traduzido por Guedes e Sofiati (2015), com 23 questões fechadas, onde a classificação das respostas foi

realizada de acordo com a escala de Likert (de cinco pontos), cuja escala partia do zero (“nada verdadeiro”) até o quatro (“totalmente verdadeiro”). O BREQ-3 investiga a amotivação (sem regulação), regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e a regulação intrínseca. Para caracterizar amostra, foi auto reportado informações como idade, peso e estatura para calcular o índice de massa corporal (IMC) e curso matriculado.

A pesquisa iniciou no mês de novembro de 2022 e foi finalizada no mês de julho de 2023. O pesquisador utilizou o Google Forms® para incluir as perguntas e disponibilizar aos estudantes. O instrumento foi distribuído por meio virtual, utilizando os aplicativos de redes sociais (WhatsApp e Instagram). Para ampliar o alcance e facilitar a disseminação, o link foi encaminhado também a representantes de instituições específicas (Univille, Unissociesc, Ielusc, UFSC e UDESC), que ficaram responsáveis por repassar o convite aos estudantes.

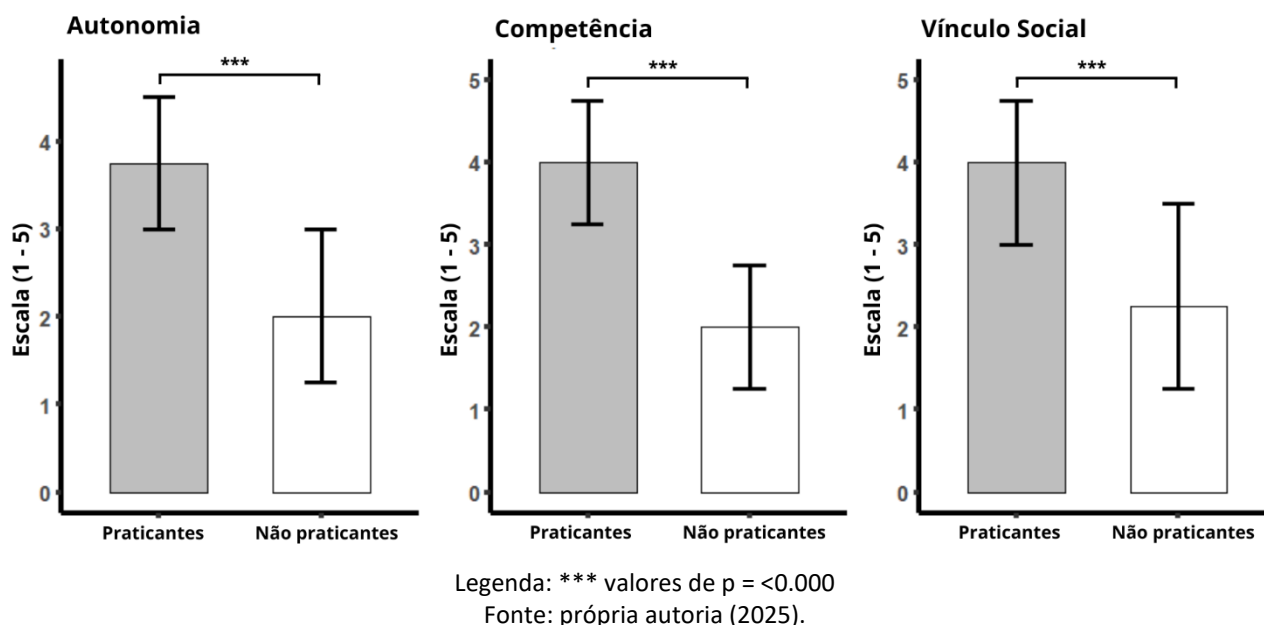
As informações foram transferidas diretamente para o Microsoft Excel e, em seguida, analisadas no Software R Studio (v 4.1.1, 2024). Não houve normalidade dos dados, de acordo com o teste de Shapiro-Wilk. Para isso, os resultados foram analisados por meio da estatística descritiva, com a mediana e os quartis inclusivos - primeiro (Q1=25%) e terceiro (Q3=75%); além de frequência absoluta e relativa (%). Foi analisada a diferença entre os grupos [“praticantes” (P) e “não praticantes” (NP)] pelo teste de Mann-Whitney, para amostras independentes, comparando as variáveis de regulações motivacionais e necessidades psicológicas básicas. Foi considerado $p < 0,05$ como significativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante disso, os achados do presente estudo revelaram a participaram de 322 universitários que estudam em Santa Catarina (50% da área da saúde e 50% de outras áreas do conhecimento), sendo 74% universitário que praticam exercício físico e 26% que não praticam exercício físico. Desses universitários, 67% (n=217) apresentavam idade acima de 21 anos e 33% (n=105) idade inferior a 20 anos e IMC (kg/m^2) de 23,42 (21,60; 26,01).

Ao analisar o Gráfico 1, é possível observar que há uma diferença significativa em todas as NPB ($p < 0,000$) revelando valores de mediana maiores para as necessidades de autonomia [P: 3,75 (3; 4,5); NP: 2 (1,25; 3)], competência [P: 4 (3,25; 4,75); NP: 2 (1,25; 2,75)] e vínculo social [P: 4 (3; 4,75); NP: 2,25 (1,25; 3,5)] em universitários que praticam exercício físico ao comparar com os que não praticam.

Gráfico 1. Comparação das NPB entre universitários.



Com base nesses dados, pressupõem-se que, os universitários que praticam exercício físico podem apresentar uma percepção de controle sobre suas atividades, bem como uma facilidade para superar desafios e facilidade de interação social (Cortes Morales et al., 2023). Já os não praticantes apresentam menor satisfação das NPB, pois podem não apresentar experiências que promovam autonomia, competência e vínculo social através do exercício (Dias de Jesus et al., 2024). Nesse sentido, o estudo de Xu et al. (2021), revela que a prática regular de atividade física ajuda a aumentar a resiliência dos universitários, e que a satisfação das NPB é essencial para essa capacidade de se adaptar em situações difíceis.

Nesse sentido, promover um ambiente com experiências afetivas positivas por meio de estratégias, de acordo com as NPB, é uma forma de aumentar a motivação autônoma dos universitários que não praticam exercício físico (Maltagliati et al., 2022), ampliando a chance de permanecer em uma determinada modalidade e minimizando a possibilidade de desistir da prática (Brand; Ekkekakis, 2018; Maltagliati et al., 2022).

Além disso, na Tabela 1, é possível observar que há uma diferença significativa em todas as regulações ($p < 0,00$), revelando valores de mediana maior para regulação externa e menores para motivação autônoma (identificada, integrada e intrínseca) para os universitários que não praticam exercício físico ao comparar com os que praticam.

Tabela 1. Comparação das regulações motivacionais entre universitário.

Variáveis	Praticantes (n=237)	Não praticantes (n =85)	p	Δ
Amotivação	0,0 (0,0 - 0,0)	0,0 (0,0 - 0,7)	0,000	0,0
Regulação Externa	0,7 (0,7 - 1,5)	1,2 (0,5 - 2,0)	0,000	-1,0
Regulação Introjetada	2,0 (1,2 - 2,5)	1,5 (0,5 - 2,0)	0,000	1,0
Regulação Identificada	3,5 (3,0 - 4,0)	2,5 (2,0 - 3,2)	<0,000	1,0
Regulação Integrada	3,5 (2,5 - 4,0)	1,0 (0,2 - 2,0)	<0,000	3,0
Regulação Intrínseca	3,7 (3,0 - 4,0)	2,2 (1,2 - 3,0)	<0,000	2,0

Legenda: n= número amostral; p= considerado significativo com $p<0,05$; Δ= diferença entre as medianas.

Fonte: própria autoria (2025).

Com base nesses resultados, é possível trazer como suposição que, os universitários que praticam exercício físico já identificaram os benefícios da prática regular e por isso colocam na rotina como um hábito, onde conseguem realizar por prazer (Cortes Morales et al., 2023; Dias de Jesus et al., 2024; Vancampfort et al., 2015). O presente estudo corrobora o estudo de Lauderdale et al. (2015), revelando que os estudantes fisicamente ativos possuem maior regulação identificada e intrínseca, e os estudantes inativos menor autodeterminação.

Nesse sentido, de acordo com o estudo de Liu et al. (2017), considerar os interesses pessoais e apresentar necessidade de competência são preditores importantes para manter-se praticando exercício. Por outro lado, a motivação relacionada a aparência física (ex.: emagrecer ou hipertrofiar) pode ser relevante para iniciar a prática, porém não é o suficiente para sustentá-la ao longo do tempo. Salienta-se que, segundo Lauderdale et al. (2015), a motivação extrínseca, isoladamente, não é capaz de promover mudanças duradouras no comportamento relacionado ao exercício físico, mas podem auxiliar durante os programas de exercícios para promover experiências afetivas positivas, principalmente sobre as NPB (Brand; Ekkekakis, 2018; Deci; Ryan, 2000; Maltagliati et al., 2022).

O presente estudo possui limitações, sendo eles o baixo número amostral, e restringindo-se apenas a algumas instituições de Santa Catarina, o que reduz a precisão dos resultados e não representa a população geral do Brasil. Além da falta de análise longitudinal e do controle de outras variáveis como sexo, tipo de exercício, curso, entre outros, podem influenciar nos resultados. Por isso, os resultados devem ser interpretados com cautela. Todavia, essas observações podem ser encaradas como oportunidade para pesquisas futuras.

CONCLUSÃO

Ao comparar a autodeterminação para a prática de exercício físico entre universitários de Santa Catarina, foi concluído que os universitários ativos apresentam valores mais altos de satisfação das NPB e motivação autônoma em comparação com os universitários inativos. Por isso, futuras pesquisas devem investigar os fatores que podem afetar a motivação para a prática do exercício físico. Assim como, mais pesquisas são necessárias para entender como estruturar intervenções motivacionais que incentivem estudantes universitários a alcançar as recomendações de atividade física por semana, aumento o bem-estar psicológico.

REFERÊNCIAS

BRAND, R.; EKKEKAKIS, P. Affective–Reflective Theory of physical inactivity and exercise. **German Journal of Exercise and Sport Research**, v. 48, n. 1, p. 48–58, 2018.

CORTES MORALES, P. J.; et al. Motivation for physical exercise among Brazilian adults: a systematic review. **Journal of Sport and Health Research**, v. 15, Supl. 1, 2023.

COSTA, L. C. A. da; MAROCO, J.; VIEIRA, L. F. Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES). **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, 2017.

CUIJPERS, P. et al. Psychological treatment of depression in college students: a metaanalysis. **Depression and Anxiety**, v. 33, n. 5, p. 400–414, 2016.

DE JESUS, E. E. D. et al. Atividade física e desempenho acadêmico de universitários. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, p. 1–9, 2022.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000.

DIAS DE JESUS, E. E. et al. Verificação da teoria da autodeterminação em universitários brasileiros praticantes e não praticantes de atividade física. **Fiep Bulletin - online**, v. 94, n. 1, p. 871–887, 2024.

DONNELLY, S.; PENNY, K.; KYNN, M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students’ mental health: a systematic review. **Health Promotion International**, v. 39, n. 2, 2024.

GUEDES, D.; SOFIATI, S. Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 20, n. 4, p. 397, 2015.

JESUS, EED; MORALES, PJC.

Autodeterminação para a prática de exercício físico: uma análise comparativa entre universitários ativos e inativos de Santa Catarina. *Revista Saúde, Corpo e Movimento*, ano 4, v. 4, n. 1, 2025. ISSN 2965-4017. Passos (MG).

JUWONO, I. D.; SZABO, A. The efficacy of Self Determination Theory-based interventions in increasing students' physical activity: a systematic review. **Physical Activity Review**, v. 8, n. 1, p. 74–86, 2020.

LAUDERDALE, M. E. et al. Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: a self-determination approach. **The Physical Educator**, 2015.

LIU, W. et al. Examining associations among motivation, physical activity and health in Chinese college students: a Self-Determination Theory perspective. **Journal of Teaching, Research, and Media in Kinesiology**, v. 6, p. 1–9, 2017.

MALTAGLIATI, S. et al. Why people should run after positive affective experiences instead of health benefits. **Journal of Sport and Health Science**, 2022.

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

STRAIN, T. et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 12, n. 8, p. e1232–e1243, 2024.

VANCAMPFORT, D. et al. Could autonomous motivation hold the key to successfully implementing lifestyle changes in affective disorders? A multicentre cross-sectional study. **Psychiatry Research**, v. 228, n. 1, p. 100–106, 2015.

XU, S. et al. Physical Activity and Resilience among College Students: The Mediating Effects of Basic Psychological Needs. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, p. 3722, 2021.

Recebido em: 13/08/2025

Aprovado em: 30/10/2025



Os direitos de licenciamento utilizados pela revista Saúde, Corpo e Movimento é a licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International* (CC BY-NC-SA 4.0)