

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIA DA SAÚDE – ESA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – OFERTA REGULAR**

**BIANCA FLOR RODRIGUES**

**MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO E ORIENTAÇÃO DE VIDA EM  
ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE MANAUS- AM**

**MANAUS – AM**

**2024**

**BIANCA FLOR RODRIGUES**

**MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO E ORIENTAÇÃO DE VIDA EM  
ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE MANAUS - AM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade do Estado do Amazonas (UEA)  
como requisito final da disciplina Trabalho de  
Conclusão de Curso para a obtenção do título  
de Licenciado em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup> Dra Andressa Ribeiro Contreira.

**MANAUS – AM**

**2024**

## Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
**Sistema Integrado de Bibliotecas da Universidade do Estado do Amazonas.**

R696m    Rodrigues, Bianca Flor  
m            Motivação para o exercício físico e orientação de vida em  
acadêmicos do curso de Educação Física de Manaus - AM /  
Bianca Flor Rodrigues. Manaus : [s.n], 2024.  
26 f.: il.; 30 cm.

TCC - Graduação em Educação Física - Licenciatura -  
Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2024.

Inclui bibliografia

Orientador: Andressa Ribeiro Contreira

1. Educação Física. 2. Motivação. 3. Orientação de Vida.  
I. Andressa Ribeiro Contreira (Orient.). II. Universidade  
do Estado do Amazonas. III. Motivação para o exercício  
físico e orientação de vida em acadêmicos do curso de  
Educação Física de Manaus - AM

**Bianca Flor Rodrigues**

**MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO E ORIENTAÇÃO DE VIDA EM  
ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE MANAUS - AM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade do Estado do Amazonas (UEA)  
como requisito final da disciplina Trabalho de  
Conclusão de Curso para a obtenção do título  
de Licenciado em Educação Física.

Manaus, 22 de fevereiro de 2024

**BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente  
**ANDRESSA RIBEIRO CONTREIRA**  
Data: 28/02/2024 01:14:59-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profª Dra Andressa Ribeiro Contreira (Presidente e Orientadora)

Universidade do Estado do Amazonas

Documento assinado digitalmente  
**INES AMANDA STREIT**  
Data: 26/02/2024 21:33:00-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Profª Dra Inês Amanda Streit

Universidade Federal do Amazonas

Documento assinado digitalmente  
**RODRIGO NARANJO DE OLIVEIRA**  
Data: 26/02/2024 22:11:48-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Rodrigo Naranjo de Oliveira

Universidade Federal do Amazonas

## RESUMO

**Introdução:** A motivação associada ao exercício físico em universitários é um caminho para a promoção de ações para um estilo de vida saudável e ativo fisicamente. Já a orientação de vida pode influenciar nas expectativas dos indivíduos sobre os eventos futuros e também sobre os comportamentos adotados. Nesse sentido, acredita-se que o estudo da motivação para o exercício físico e orientação de vida poderá contribuir para uma atenção especial voltada à saúde mental dos universitários. **Objetivo:** Analisar a motivação para o exercício físico e a orientação de vida em acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física de Manaus - AM. **Metodologia:** Este estudo caracteriza-se como descritivo-correlacional, de abordagem quantitativa. Foram participantes 113 acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do Amazonas, sendo 40 do sexo feminino e 73 do sexo masculino, com média de idade 21,35 ( $\pm 4,30$  anos). Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação, a Escala de Motivação para o Exercício (EMI-2) e o Teste de Orientação de Vida (TOV). A análise de dados foi realizada através do pacote estatístico SPSS versão 22.0, utilizando  $p < 0,05$  em todas as análises. **Resultados:** Os resultados mais relevantes indicaram que os principais motivos para a prática de exercícios físicos para os universitários de Manaus - AM compreendem a busca pela melhora da condição física e prevenção de doenças, seguida da busca por diversão e bem-estar. Os participantes da pesquisa mostraram-se moderadamente otimistas. As análises apontaram diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) da motivação para o exercício dos universitários em função do sexo para as dimensões "Afiliação" e "Competição", sendo valores superiores apresentados pelos homens. Ao realizar as comparações em relação ao tempo de experiência na prática de exercícios físicos, observou-se diferença significativa ( $p = 0,047$ ) na dimensão "Diversão/bem-estar", indicando que os acadêmicos que praticam exercícios há mais de 5 anos apresentam resultados superiores ( $Md = 4,33$ ), quando comparados aos acadêmicos que praticam exercícios há menos de 5 anos ( $G1$   $n = 53$ ) ( $Md = 4,08$ ). Foi identificada correlação significativa ( $p < 0,001$ ) positiva e fraca ( $\rho = 0,360$ ) entre a orientação de vida e a dimensão da motivação "Prevenção de doenças". **Conclusão:** Os acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física de Manaus - AM são motivados para a prática de exercícios, principalmente por fatores extrínsecos, sendo que para o sexo masculino, a competição e afiliação podem ser considerados fatores preponderantes. Quanto à orientação dos seus comportamentos, observou-se que os acadêmicos se encontram, na sua maioria, com orientação considerada de moderada a positiva para o gerenciamento de suas atitudes.

**Palavras-chave:** Educação Física; Motivação; Orientação de Vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** The motivation associated with physical exercise in university students is a way to promote actions towards a healthy and physically active lifestyle. Life orientation can influence individuals' expectations about future events and also the behaviors adopted. In this sense, it is believed that the study of motivation for physical exercise and life guidance could contribute to special attention focused on the mental health of university students. **Objective:** To analyze the motivation for physical exercise and life orientation in students of the Degree in Physical Education in Manaus - AM. **Methodology:** This study is characterized as descriptive-correlational, with a quantitative approach. 113 students from the Physical Education Degree Course at a public university in Amazonas participated, 40 females and 73 males, with an average age of 21.35 ( $\pm 4.30$  years). An identification form, the Exercise Motivation Scale (EMI-2) and the Life Orientation Test (TOV) were used as instruments. Data analysis was performed using the SPSS statistical package version 22.0, using  $p < 0.05$  in all analyses. **Results:** The most relevant results indicated that the main reasons for practicing physical exercise for university students in Manaus – AM include the search for improving physical condition and disease prevention, followed by the search for fun and well-being. Survey participants were moderately optimistic. The analyzes showed statistically significant differences ( $p < 0.05$ ) in the motivation to exercise among university students depending on gender for the dimensions “Affiliation” and “Competition”, with higher values presented by men. When making comparisons in relation to the length of experience in practicing physical exercise, a significant difference ( $p = 0.047$ ) was observed in the “Fun/well-being” dimension, indicating that students who have practiced exercise for more than 5 years present results superiors (Md=4.33), when compared to academics who have been exercising for less than 5 years (G1 n=53) (Md=4.08). A significant ( $p < 0.001$ ) positive and weak correlation ( $\rho = 0.360$ ) was identified between life orientation and the motivation dimension “Disease prevention”. **Conclusion:** Students on the Physical Education Degree Course in Manaus - AM are motivated to exercise, mainly due to extrinsic factors, and for males, competition and affiliation can be considered preponderant factors. Regarding the orientation of their behaviors, it was observed that the majority of students have an orientation considered moderate to positive for managing their attitudes.

**Keywords:** Physical Education; Motivation; Life Guidance.

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Tipo de Estudo .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Participantes.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3 Instrumentos.....</b>	<b>7</b>
<b>2.4 Procedimentos .....</b>	<b>8</b>
<b>2.5 Análise de dados.....</b>	<b>9</b>
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>9</b>
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>20</b>
<b>5. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>21</b>

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com Deci e Ryan (2008), a motivação pode ser compreendida como o que move a pessoa a agir, pensar e desenvolver-se. Seu estudo é fundamentado na Teoria da Autodeterminação (TAD), que demonstra a importância de os indivíduos satisfazerem três necessidades psicológicas básicas para alcançarem a autodeterminação, sendo estas denominadas: competência, a autonomia e a relação com outras pessoas.

A necessidade de autonomia é definida por ações e decisões consistentes com os valores pessoais e com um alto grau de pensamento e consciência. A autonomia nada tem a ver com a semântica utilizada no senso comum, mas traduz-se num sentido de self, que inclui o conceito de existência própria, única e separada dos outros (Sheldon *et al.*, 2004). Como tal, as exigências sobre as capacidades individuais estão relacionadas com a adaptação ao ambiente e incluem a aprendizagem geral e o desenvolvimento cognitivo. Estas necessidades vão desde competências de sobrevivência, realização de atividades práticas e exploração do ambiente até à participação social ativa (Deci; Ryan, 2000; Sheldon; Bettencourt, 2002).

A necessidade de vínculo social, surge da busca de relacionamentos com outras pessoas, grupos ou comunidades e atividades que buscam amar e ser amado. Esta necessidade também se traduz em cuidado, responsabilidade, sensibilidade e apoio nos relacionamentos amorosos. Trata-se de uma necessidade importante para a aquisição de normas sociais (normas, regras e valores), uma vez que a aprendizagem ocorre através da comunicação com os outros (Deci; Ryan, 2000).

Diante dos aspectos apresentados, a Teoria da Autodeterminação busca descrever a motivação em duas perspectivas: motivação extrínseca e intrínseca. A motivação extrínseca é caracterizada pelo seu forte envolvimento com reconhecimento social, prêmios e recompensas. Por outro lado, a motivação intrínseca é considerada a forma mais independente de motivação e se refere à tendência inata do ser humano em buscar novidades e desafios, como a habilidade de aprender e explorar a si mesmo em relação à atividade física, sem se preocupar em receber recompensas ou gratificações externas (Ryan; Deci, 2000).

Entretanto, para que esse comportamento seja considerado autodeterminado ele necessita estar acompanhado de quatro premissas básicas: ser autônomo, autorregulado, ser expressão de um empoderamento psicológico e resultar em

autorrealização. Ou seja, um conjunto de habilidades e comportamentos que fornecem ao indivíduo a capacidade de ser o agente causal em relação ao seu futuro, adotando assim comportamentos intencionais (Wehmeyer, 1992, 1999).

Tais aspectos, vem sendo investigados em indivíduos em diversos contextos de prática de exercícios físicos ou esportes. Legnani *et al.* (2011) buscaram identificar a motivação associada ao exercício físico em universitários, pela importância de promover ações de promoção de um estilo de vida saudável e ativo fisicamente. Em seu estudo com 63 estudantes de psicologia e engenharia, foram encontrados como principais fatores motivacionais para os universitários o prazer e bem-estar, o controle do estresse, a prevenção de doenças e a condição física.

Outra variável importante que pode refletir sobre a motivação é a orientação de vida. Como apontam Rigoni *et al.* (2012), o indivíduo pode orientar sua vida de forma otimista ou pessimista e essa orientação influencia nas expectativas que possuem sobre os eventos futuros e comportamentos adotados. Costa *et al.* (2015) investigaram a associação da orientação de vida com a motivação, abordando essas estas variáveis direcionadas para a motivação na vida acadêmica. Para tanto, os autores realizaram as comparações em função do turno, da área e do ano do curso dos universitários. Os resultados do estudo apontaram que a orientação de vida pode ser um elemento interveniente no nível de motivação acadêmica.

Neste estudo, especificamente, buscaremos identificar estes aspectos voltados à orientação de vida e motivação, considerando a prática de exercícios físicos. Acredita-se que o estudo da motivação para o exercício físico e orientação de vida poderá contribuir para uma atenção especial voltada à saúde mental dos universitários. Isso foi observado no estudo de Oliveira e Padovani (2014) que indicou dados alarmantes acerca de uma parcela relevante de estudantes universitários acometida pela vulnerabilidade e pelo sofrimento psíquico.

Em se tratando dos acadêmicos de educação física, especificamente, apesar de estarem inseridos na área da saúde e empenhados ao longo da formação no processo de incentivo à prática de atividades física e promoção da saúde, muitas vezes acabam relegando suas próprias práticas para dar conta de manter as rotinas de estudo, estágio e trabalho, o que acaba refletindo negativamente sobre sua saúde mental. Por essa razão, torna-se importante a investigação destas variáveis psicológicas no contexto de estudantes de Manaus – AM, sendo esta a lacuna de pesquisa que o estudo pretende preencher.

Diante das informações apresentadas, o estudo teve como principal objetivo analisar a motivação para o exercício físico e a orientação de vida em acadêmicos do curso de Educação Física de Manaus - AM, buscando-se especificamente: 1) Identificar a motivação para o exercício físico e a orientação de vida dos acadêmicos; 2) Comparar a motivação para o exercício físico e a orientação de vida em acadêmicos do curso de Educação Física em função do sexo, período acadêmico e tempo de prática de exercícios e 3) Correlacionar a motivação para o exercício físico com o tipo de orientação de vida dos acadêmicos.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Tipo de Estudo**

Este estudo caracteriza-se como descritivo correlacional de abordagem quantitativa. Conforme Thomas, Nelson e Silverman (2012), a pesquisa correlacional é descritiva por não manipular as variáveis, frequentemente a predição é utilizada como forma de estabelecer uma relação e seu objetivo principal é a análise das relações que possam (ou não) existir entre as variáveis “prevenção de doenças”, “condição física”, “controle do peso”, “aparência física”, “controle do estresse”, “diversão/bem-estar”, “afiliação”, “reabilitação”, “competição” e “reconhecimento social”.

### **2.2 Participantes**

Os participantes foram 113 acadêmicos, sendo 40 do sexo feminino e 73 do sexo masculino, com média de idade 21,35 ( $\pm 4,30$  anos), matriculados no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado do Amazonas (UEA). A maioria dos participantes é natural da capital Manaus, e também de cidades do interior do estado do Amazonas (Manacapuru, Maués, Barcelos, Tefé, Manicoré, Careiro da Várzea, entre outras).

### **2.3 Instrumentos**

Foi criada e aplicada pelas autoras uma ficha de identificação, com vistas a garantir a melhor caracterização da amostra. A ficha foi constituída pelos seguintes

dados de identificação, sexo, idade, período, exercício que pratica, há quanto tempo pratica exercícios e razões para a prática.

Para a coleta de dados foi utilizada a versão brasileira do questionário Exercise Motivations Inventory 2 (EMI-2), formulado por Markland e Ingledew (1997) e adaptado para a língua portuguesa e para a utilização junto à população brasileira por Guedes, Legnani e Legnani (2012). A versão traduzida do EMI-2 é constituída por 44 itens, agrupados em 10 fatores (dimensões) de motivação, representando o amplo espectro de motivos para a prática de exercício físicos: diversão/bem-estar, controle de estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação de saúde, prevenção de doenças, controle de peso corporal, aparência física e condição física. Cada item da escala é respondido numa escala do tipo Likert de 5 pontos, onde 1 corresponde a “Nada Verdadeiro” e 5 corresponde a “Muito verdadeiro”. Como forma de interpretação, considera-se a predominância do fator motivacional preponderante a dimensão na qual foram apresentados os maiores valores/pontuações.

A orientação de vida dos acadêmicos foi avaliada pelo Teste de orientação de vida (TOV-R) (Bekou *et al.*, 1999) validado para língua portuguesa por Bandeira *et al.* (2002), avaliando o construto otimismo em relação a eventos futuros a partir de 10 questões, sendo três afirmações positivas (itens 1, 4 e 10), três afirmações negativas (itens 3, 7 e 9) e 4 neutras (itens 2, 5, 6 e 8), não levadas em consideração ao se analisar o instrumento. O indivíduo responde em função de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos variando de 0 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente). Para as questões negativas, a pontuação é invertida (0=4; 1=3; 2=2; 3=1; 4=0). O índice global de otimismo é calculado pela soma dos seis itens positivos e negativos e, quanto mais alta a pontuação, maior é o grau de otimismo do indivíduo, podendo variar entre 0 e 24.

## **2.4 Procedimentos**

Primeiramente foi realizado contato com a coordenação do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Amazonas (UEA) para apresentação dos objetivos da pesquisa e solicitação da autorização para a coleta de dados com os acadêmicos. Posteriormente, o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa para análise, sendo aprovado em seus aspectos éticos e metodológicos (CEP/UEA 5.608.442).

Após a aprovação, as coletas foram agendadas, segundo as orientações do coordenador do curso e disponibilidade dos acadêmicos. Estes foram convidados a

participar do estudo, sendo explicados os objetivos da pesquisa e obedecidos os critérios de inclusão na pesquisa. Aos acadêmicos maiores de 18 anos e que aceitaram participar voluntariamente, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) formalizando a participação no estudo.

As coletas foram realizadas pela própria pesquisadora, segundo o plano de cuidados sanitários na condução de pesquisas frente aos riscos de transmissão do novo coronavírus, sob supervisão da orientadora, nas dependências do prédio anexo da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), 5º andar. A aplicação dos instrumentos foi realizada em local apropriado, livre de interferências externas, sendo os questionários aplicados de forma coletiva e com preenchimento individual, com tempo de, aproximadamente, 20 minutos para preenchimento.

## **2.5 Análise de dados**

Os dados foram tabulados em planilha e posteriormente analisados no pacote estatístico SPSS versão 22.0. Os resultados foram apresentados a partir da estatística descritiva (média e desvio-padrão e mediana e intervalo interquartil). Os dados seguiram distribuição não normal, conforme apontado pelo teste Kolmogorov Smirnov ( $n > 50$ ). As comparações entre os grupos foram realizadas pelo teste U de Mann Whitney e a correlação pelo coeficiente de correlação de Spearman, adotando-se  $p < 0,05$ .

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A partir dos resultados obtidos da Ficha de Identificação foi possível caracterizar os participantes do presente estudo. Foram entrevistados 113 acadêmicos, sendo 73 homens e 40 mulheres, com média de idade 21,30 anos, distribuídos por períodos distintos (1º, 2º, 4º, 6º e 8º períodos). Os participantes apontaram ser em sua maioria naturais da capital (Manaus), e a minoria naturais das cidades do interior do Amazonas como: (Manacapuru, Maués, Barcelos, Tefé, Manicoré, Careiro da Várzea, entre outras).

Os acadêmicos também foram questionados quanto a prática de exercícios, dos quais 89 (78,76%) deles afirmaram ser praticantes de exercícios físicos e 24 (21,24%) afirmaram não ser praticantes. Dentre as principais práticas citadas por

esses universitários, foram estas: musculação, natação, corrida, judô, esportes coletivos (vôlei, futebol, basquete), dança, beach tênis, entre outras; com o tempo de experiência variando de dois meses a 15 anos.

Na Tabela 1 são descritas as medianas das dimensões da motivação para a prática de exercícios e orientação de vida dos acadêmicos de Educação Física da UEA.

**Tabela 1** – Dimensões da motivação e orientação de vida dos acadêmicos do curso de Educação Física (n=113).

<b>Dimensões</b>	<b>Md</b>
Prevenção doenças	<b>4,33</b>
Condição Física	<b>4,50</b>
Controle do Peso	2,75
Aparência física	<b>3,55</b>
Controle do estresse	<b>3,75</b>
Diversão/bem-estar	<b>4,17</b>
Afiliação	2,50
Reabilitação	1,50
Competição	3,00
Reconhecimento social	1,50
Orientação de vida	<b>15,00</b>

Fonte: autores (2024)

Conforme observado, as dimensões com resultados mais elevados indicam os principais motivos revelados pelos acadêmicos para a prática de exercícios físicos, sendo assim as dimensões com maiores resultados neste estudo são relacionadas aos fatores extrínsecos, compreendendo a melhora nas suas condições físicas e a prevenção de doenças, já o de fator intrínseco a dimensão com maior destaque foi a busca por diversão e bem-estar. Resultados semelhantes foram encontrados em pesquisa com universitários dos cursos psicologia e engenharia civil da Universidade Estadual de Londrina, na qual foram encontradas motivações para o exercício físico fundamentadas em 4 fatores distintos referentes às dimensões prevenção de doença, condição física, prazer/bem-estar e controle do estresse (Legnani *et al.*, 2011).

A motivação extrínseca é definida pela sua estreita associação com o reconhecimento social, ganho de prêmios e incentivos. Ao contrário disso, a motivação intrínseca é considerada a forma mais autônoma de motivação e envolve a tendência inata do indivíduo em buscar experiências novas e desafiadoras, como a habilidade de aprender e explorar a si mesmo no contexto da atividade física, sem se preocupar com recompensas ou gratificações externas (Ryan; Deci, 2000). Nesse sentido, pode-se compreender que os acadêmicos do curso de educação física de

Manaus – AM são motivados predominantemente por motivos externos, mas que a motivação intrínseca também faz parte de suas regulações para a prática de exercícios.

Conforme observado na pesquisa anteriormente citada, os universitários do estudo de Legnani apresentaram motivações extrínsecas principalmente em (prevenção de doenças e condição física), já as motivações de ordem intrínsecas foram em sua maioria (prazer e bem-estar e controle de estresse). Esses resultados são atribuídos ao fato de que eventuais agressões orgânicas causadas pelo sedentarismo, que passam a ser notadas principalmente na idade adulta, podem contribuir para a mudança de comportamentos e atitudes frente à prática de exercícios físicos (Gill *et al.*, 1996; Xu; Biddle, 2000; Netz; Raviv, 2004). A partir disso, pode-se inferir que os universitários podem iniciar a prática de exercícios por razões extrínsecas e acabam alterando sua regulação para intrínseca com o passar do tempo.

Um aspecto importante a ser destacado é que os resultados do presente estudo também revelaram preocupação dos universitários quanto à prática de exercício para a melhora da sua aparência física (Tabela 1). Embora tal resultado não seja significativo, pode ser influenciado pelo fato de que estes estudantes são pertencentes ao curso de Educação Física e área da saúde, nos quais já se tem um estereótipo da busca pelo corpo ideal, seguindo os padrões estéticos.

A pesquisa de Felden *et al.* (2016), com 143 universitários objetivou analisar a internalização dos ideais de corpo e a percepção da imagem corporal e muscularidade em universitários de Educação Física e Fisioterapia em diferentes fases da formação universitária. Os autores encontraram como resultados que esses acadêmicos apresentaram insatisfação pelo excesso de peso e insatisfação pela magreza corporal. Tais aspectos voltados à imagem corporal podem ser preponderantes para a busca pela prática do exercício para manter a aparência física, no entanto, estes aspectos não foram objeto de análise no presente estudo, no qual se obteve também preocupação pela prática em busca de melhorar sua aparência física.

Considerando o estudo de Felden *et al.* (2016), determinados cursos da área da saúde possuem características que permitem aos especialistas, bem como aos acadêmicos, definirem estereótipos corporais de acordo com seus conhecimentos. Os autores também destacam que, por serem profissionais dessa área trabalham diretamente ligados ao corpo e a estética e análise de questões de imagem corporal

a partir de uma perspectiva mais cognitiva acabam contribuindo para a internalização de padrões de corpo ideais.

Necessário também destacar que os universitários participantes da presente pesquisa se mostraram menos motivados nas dimensões reabilitação (Tabela 1) e reconhecimento social, o que indica que estas dimensões não são motivos preponderantes para que estes se envolvam com a prática de exercícios físicos. Verificou-se que as principais motivações para a prática de exercícios físicos apontadas pelos mesmos são de ordem extrínseca, o que pode indicar uma maior probabilidade de abandonar a prática de exercícios físico, por não ser algo internalizado em suas identidades. Estas informações recebem suporte da afirmação de Guimarães e Boruchovitch (2004) em que destacam que indivíduos que possuem suas maiores motivações fundamentadas em fatores extrínsecos podem estar mais propensos ao abandono da prática e a realizá-la com menor grau de eficiência do que os indivíduos engajados por motivações de ordem intrínseca.

Em se tratando da orientação de vida, neste estudo, especificamente (Tabela 1), verificou-se que os acadêmicos do curso de Educação Física apresentam-se moderadamente otimistas (pontuação máxima na escala = 24 pontos) (Md= 15,00). Conforme a literatura, esta variável pode ser caracterizada pela percepção que os indivíduos têm sobre suas vidas (de forma otimista ou pessimista), e reflete diretamente nas expectativas que os indivíduos possuem sobre os eventos futuros e comportamentos adotados (Bandeira *et al.*, 2002). Assim, os autores revelam que uma orientação otimista está relacionada com saúde física e mental, enquanto que uma orientação pessimista da vida se relaciona com aspectos psicológicos negativos como depressão, ansiedade e prática de comportamentos de risco.

Dessa forma, a orientação de vida de cada ser humano pode estar focada nos aspectos positivos (pessoas otimistas) ou nos aspectos negativos (pessoas pessimistas) (Carver; Scheier, 1998). Nessa ótica, os acadêmicos do curso de Educação Física do presente estudo apresentam moderado otimismo para orientação de seus comportamentos adotados (Tabela 1). Bandeira *et al.* (2002), corrobora o presente estudo ao indicar que pessoas com orientação otimista são mais propensas a apresentar melhores condições de saúde física e mental quando comparadas a pessoas com orientação pessimista, as quais tendem a apresentar ansiedade e propensão a comportamentos de risco. Acredita-se que a orientação dos acadêmicos

de Educação Física do Amazonas, mesmo que moderada, pode contribuir positivamente para o bem-estar e melhora das condições físicas.

Por conseguinte, estudos vêm sendo desenvolvidos na perspectiva dos aspectos positivos do otimismo quando relacionados com a saúde, principalmente no que tange à aceitação e recuperação de doenças. Nessa ótica, o estudo de Rigoni *et al.* (2012) com 403 acadêmicos do curso de Educação Física (licenciatura e bacharelado) da Universidade do Noroeste do Paraná encontraram resultados semelhantes. As autoras objetivaram analisar a orientação de vida de universitários, a fim de verificar se indivíduos otimistas possuem mais comportamentos preventivos e se diferem em relação a variáveis sociodemográficas dos indivíduos pessimistas.

Como resultados, encontraram que foram mais otimistas os indivíduos sem risco para segurança e violência, suicídio e alimentação inadequada, além de que, universitários mais otimistas aspiram e conduzem-se a terem comportamentos preventivos e mais saudáveis (Rigoni *et al.*, 2012). A partir dos resultados os autores inferiram que o nível de otimismo encontrado nos acadêmicos participantes da pesquisa foi preditor da presença de sintomas depressivos baixos, ou seja, quanto maior o nível de otimismo ou expectativas positivas destes acadêmicos de Educação Física, menor o nível de sintomas depressivos apresentados.

Scheier e Carver (1987) e Vickers e Vogeltanz (2000) complementam ao constatarem que um reduzido nível de otimismo é considerado um obstáculo para se adaptar ao ambiente educacional entre os estudantes universitários, tanto em relação aos sinais de depressão, sentimentos de isolamento e sintomas de estresse, durante o primeiro ano de curso, assim como um desempenho acadêmico inferior nos anos seguintes. Assim, percebe-se que quanto menos otimistas se apresentam os acadêmicos, menor a sua capacidade de gerenciamento das expectativas, afetando os comportamentos adotados.

Na Tabela 2 são apresentadas as comparações da motivação para o exercício e orientação de vida em função do sexo dos universitários do curso de educação física de Manaus - AM.

**Tabela 2** – Comparação da motivação para o exercício e orientação de vida em função do sexo dos acadêmicos de Educação Física de Manaus – AM (n=113).

<b>Variáveis</b>	<b>Masculino (n=73) Md</b>	<b>Feminino (n=40) Md</b>	<b>P</b>
Prevenção doenças	4,33	4,25	0,868
Condição Física	4,50	4,25	0,517
Controle do Peso	2,75	3,00	0,685
Aparência física	3,75	3,37	0,255
Controle do estresse	3,75	3,75	0,449
Diversão/bem-estar	4,17	4,17	0,168
<b>Afiliação</b>	2,75	1,75	<b>0,026*</b>
Reabilitação	1,00	1,16	0,768
<b>Competição</b>	3,40	2,60	<b>0,001*</b>
Reconhecimento social	1,75	1,25	0,064
Orientação de vida	15,00	15,00	0,433

\*Diferença significativa ( $p < 0,05$ )

Fonte: autores (2024)

As análises apontaram diferenças estatisticamente significativas da motivação para o exercício dos universitários em função do sexo para as dimensões “Afiliação” ( $p=0,026$ ) e “Competição” ( $p=0,001$ ). Os resultados superiores foram apresentados pelos homens (Afiliação: Md=2,75; Competição: Md=3,40) quando comparados às mulheres (Afiliação: Md=1,75; Competição: Md=2,60).

Diante disso pode-se verificar que os homens são mais motivados na dimensão competição, influenciados possivelmente pelas vivências com os esportes e a prática de exercícios em geral. Conforme a literatura, a dimensão “competição” investiga o porquê a pessoa se sente bem competindo, porquê gosta de competição física e esportiva, porquê gosta de vencer enquanto está se exercitando, porque é divertido quando envolve competição e porquê gosta de superar desafios (Guedes; Legnani; Legnani, 2012).

Já a dimensão “afiliação” refere-se ao quanto a pessoa busca o exercício físico em prol de fazer novos amigos, passar mais tempo com os amigos, se divertir praticando exercício com outras pessoas e até mesmo desfrutar do convívio social. Dessa forma, observa-se no presente estudo que os universitários do sexo masculino se sentem bastante motivados quando partilham de suas práticas com outras pessoas ou mesmo quando estabelecem vínculos sociais ao longo da prática das atividades. Estes aspectos são corroborados pela Teoria da Autodeterminação que destaca a criação de vínculos (relacionamento) como uma importante dimensão que garante a

permanência das pessoas nos ambientes em que praticam exercícios (Deci; Ryan, 2000).

Embora não significativos, foram observados resultados superiores para o sexo masculino (Md=3,00) na dimensão controle de peso quando comparado ao sexo feminino (Tabela 1). Isso pode indicar que o sexo masculino tem uma maior preocupação na prática do exercício físico para o controle do peso corporal, o que pode estar relacionado à influência do curso ao qual pertencem. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Felden *et al.* (2016), objetivando analisar a internalização dos ideais de corpo e a percepção da imagem corporal e muscularidade em universitários. Seus achados identificaram uma maior prevalência de insatisfação com o excesso de peso no sexo feminino e uma maior prevalência de insatisfação pela magreza no sexo masculino. Nessa perspectiva, Damasceno *et al.* (2006) constataram que os sujeitos de modo geral sofrem influências de dimensões relacionadas à imagem corporal advindos de fatores socioculturais, amigos e mídia. No entanto, estes aspectos não foram aprofundados e são considerados limitações da presente pesquisa.

As comparações da motivação e orientação de vida em função do período foram realizadas considerando dois grupos, o G1 constituído pelos acadêmicos do 1º e 2º períodos (n=53) e G2 constituído pelos acadêmicos matriculados no 4º ao 8º período (n=60) (Tabela 3).

**Tabela 3** – Comparação da motivação para o exercício e orientação de vida em função do período dos acadêmicos de Educação Física de Manaus - AM.

Variáveis	G1 (n=53) Md	G2 (n=60) Md	P
Prevenção doenças	4,33	4,33	0,566
Condição Física	4,50	4,50	0,995
Controle do Peso	2,50	3,12	0,802
Aparência física	3,50	3,50	0,686
Controle do estresse	3,75	3,75	0,372
Diversão/bem-estar	4,17	4,17	0,724
Afiliação	2,25	2,50	0,530
Reabilitação	1,00	1,00	0,905
Competição	2,80	3,30	<b>0,049*</b>
Reconhecimento social	1,25	1,75	0,325
Orientação de vida	15,00	15,00	0,153

**Nota:** G1 (acadêmicos do 1º e 2º período); G2 (acadêmicos do 4º ao 8º período)

\*Diferença significativa ( $p < 0,05$ )

Fonte: autores (2024)

As análises apontaram diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,049$ ) entre os grupos para a dimensão “Competição”, com resultados superiores sendo apresentados pelo G2 (Md=3,30) quando comparados ao G1 (Md=2,80). Esses achados podem indicar que os acadêmicos em períodos mais avançados do curso buscam a prática de exercícios para a competição do que os acadêmicos iniciantes no curso, ou seja, os acadêmicos com mais tempo na universidade são mais motivados por fator extrínseco (competição). Para as demais dimensões da motivação e orientação de vida não foram observadas diferenças entre os grupos ( $p>0,05$ ).

Ao realizar as comparações em relação ao tempo de experiência na prática de exercícios físicos (Tabela 4), observou-se diferença estatisticamente significativa ( $p=0,047$ ) na dimensão “Diversão/bem-estar”, indicando que os acadêmicos que praticam exercícios há mais de 5 anos (G2 n=60) apresentam resultados superiores (Md=4,33) quando comparados aos acadêmicos que praticam exercícios há menos de 5 anos (G1 n=53) (Md=4,08).

**Tabela 4** – Comparação da motivação para o exercício e orientação de vida em função do tempo de experiência na prática de exercício para acadêmicos de Educação Física de Manaus – AM (n=87)\*.

Variáveis	TP1 (n=48) Md	TP2 (n=39) Md	P
Prevenção doenças	4,33	4,33	0,132
Condição Física	4,62	4,25	0,449
Controle do Peso	2,87	2,50	0,945
Aparência física	3,75	3,50	0,115
Controle do estresse	3,75	3,75	0,871
Diversão/bem-estar	4,08	4,33	<b>0,047*</b>
Afiliação	2,12	2,75	0,050
Reabilitação	1,00	0,67	0,670
Competição	2,90	3,60	0,056
Reconhecimento social	1,50	1,50	0,758
Orientação de vida	14,50	16,00	0,534

**Nota:** TP1 (tempo de prática <5 anos); TP2 (tempo de prática > 5 anos)

\*n=87 - número de respondentes às informações acerca do Tempo experiência na prática de exercícios físicos. \*Diferença significativa ( $p<0,05$ )

Fonte: autores (2024)

Os achados podem indicar que há uma predominância na motivação intrínseca para os acadêmicos que praticam exercícios físicos há mais de 5 anos quando comparados a um tempo de experiência menor com a prática. Isso pode revelar as alterações nos estilos regulatórios da motivação ao longo do tempo de curso (extrínsecos - etapas iniciais; intrínseco – etapas finais).

Estas informações recebem o suporte de Deci e Ryan (2002), Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), que afirmam que indivíduos intrinsecamente motivados baseiam sua participação na superação do próprio senso de diversão, alegria e satisfação e, portanto, têm maiores chances de permanecer fisicamente ativos e desenvolvendo suas atividades escolhidas. A permanência é um dos fatores considerados preponderantes para a continuidade na prática da atividade física e pode decorrer da satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento).

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Codonato *et al.* (2017), o qual objetivou verificar o impacto do tempo de prática de exercício físico na percepção da qualidade de vida com adultos saudáveis que praticam treinamento resistido (musculação), com idades entre 18 e 60 anos, de ambos os sexos. Foi constatado que há diferença significativa para os motivos de “prazer” e “bem-estar”, e também diferença na percepção de saúde física entre praticantes com até um ano de prática e aqueles que praticam a musculação a mais de três anos, resultando em valores maiores para o grupo com maior tempo de experiência com o treinamento resistido. Estes aspectos permitem a identificação de que o maior tempo de envolvimento com a prática de exercício físico pode estar relacionado ao alcance da motivação intrínseca autodeterminada.

Na Tabela 5 são apresentadas as correlações entre as variáveis motivação e orientação de vida. Conforme observado, foi identificada correlação significativa ( $p < 0,001$ ) positiva e fraca ( $p = 0,360$ ) entre a orientação de vida e a dimensão “Prevenção de doenças”. Como forma de interpretação dos resultados, tem-se que à medida em que o indivíduo se apresenta orientado de forma otimista em seus comportamentos, sua preocupação com a prática de exercícios em busca da prevenção de doenças aumenta na mesma proporção.

**Tabela 5** – Correlação entre a motivação para o exercício e orientação de vida dos universitários do curso de educação física (n=113).

	Orientação de vida	P
Prevenção doenças	<b>0,360**</b>	<b>0,001</b>
Condição Física	0,070	0,464
Controle do Peso	0,057	0,547
Aparência física	-0,042	0,661
Controle do estresse	0,105	0,268
Diversão/bem-estar	0,054	0,569
Afiliação	-0,104	0,273
Reabilitação	0,026	0,784
Competição	-0,108	0,255
Reconhecimento social	-0,159	0,092

\*Correlação significativa ( $p < 0,01$ )

Fonte: autores (2024)

A dimensão prevenção de doenças está relacionada ao fato de o indivíduo praticar exercícios físicos em prol de evitar problemas de saúde, prevenir o aparecimento de doenças, para desfrutar de uma boa saúde, evitar uma doença que é comum em sua família, para ter um organismo saudável e/ou para se manter saudável (Guedes; Legnani; Legnani, 2012). Pela relação positiva encontrada entre as duas variáveis pode-se inferir que quanto mais orientados e otimistas os acadêmicos são na orientação de seus comportamentos, mais eles buscam a prática de exercícios físicos para prevenir doenças e melhorar suas condições de saúde. Em contrapartida, quanto mais pessimistas esses universitários estiverem para a orientação dos comportamentos adotados, menos praticarão exercícios físicos em busca da prevenção de doenças, ou mesmo, menor o seu envolvimento na prática de exercícios.

Conforme apontado por Bandeira *et al.* (2002), indivíduos com orientação otimista estão mais propensos a apresentar aspectos psicológicos positivos. Ao analisar este aspecto à luz dos achados do presente estudo, entendemos que a orientação mais próxima da otimista contribui para que os universitários do curso de Educação Física preocupem-se e motivem-se a praticar exercícios físicos em prol da melhora de sua saúde, tendo assim compreensão da importância de manterem-se ativos. Nessa perspectiva, devido à orientação de vida considerada otimista, os acadêmicos adequam os seus comportamentos e atitudes com vistas a manterem-se ativos fisicamente, prevenindo o aparecimento de doenças.

Embora este fator seja considerado positivo, destacamos que para este grupo de estudantes a orientação de vida apresentou-se relacionada apenas ao aspecto

referente à motivação extrínseca (prevenção de doenças), o que pode denotar que sua regulação para a prática de exercícios é regulada predominantemente por aspectos externos. Nesse sentido, uma limitação desta pesquisa foi a não consideração da análise da correlação entre o tempo de experiência na prática de exercícios e as variáveis psicológicas estudadas.

Essas inferências podem receber suporte do estudo de Codonato *et al.* (2017), que realizaram uma análise da qualidade de vida e motivação de adultos saudáveis praticantes de musculação, relacionando essas variáveis ao tempo de experiências na prática de exercícios. Os autores obtiveram correlações significativas positivas do tempo de experiência com aspectos intrínsecos da motivação, voltados ao prazer, bem-estar e desafio.

Já em relação à qualidade de vida, na pesquisa de Codonato *et al.* (2017) foi observada uma relação positiva com a percepção de saúde física. Os autores atribuem seus resultados ao fato de que as variáveis (prazer, bem-estar e desafio) são compreendidas como elementos da motivação intrínseca e contribuem para que esses indivíduos se sintam mais autodeterminados em relação aos seus comportamentos adotados. Ao observar atentamente esses achados, entendemos a necessidade de considerar o tempo de experiência dos participantes quando consideradas as correlações entre variáveis, uma vez que a literatura aponta sua relevância para a verificação de indivíduos mais autodeterminados com o passar do tempo.

Embora não tenhamos incluído o tempo de experiência com o exercício na análise de correlação (Tabela 5), esta foi considerada na análise de comparação (Tabela 4), na qual pudemos verificar que para os acadêmicos que praticam exercícios há mais tempo, os fatores intrínsecos foram considerados mais relevantes quando comparados aos pares praticantes de exercícios a menos tempo. Assim, para os estudantes com tempo de experiência superior a 5 anos os motivos encontrados compreenderam o prazer e diversão para a prática de exercício físico.

Estes aspectos recebem suporte da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000) que considera que os estilos regulatórios da motivação se dão ao longo de um continuum no qual em uma extremidade encontra-se a desmotivação que corresponde à total ausência de estímulo ou interesse pela prática de atividades. No oposto encontra-se a motivação intrínseca autodeterminada que corresponde à internalização da atividade na identidade do indivíduo e sua busca justificada

unicamente pela satisfação e prazer que a prática proporciona, trazendo-lhe bem-estar. Assim, entende-se que, ao longo do processo de envolvimento com a prática de atividades físicas o indivíduo pode ser regulado para a prática de diferentes formas, influenciado por fatores externos ou mesmo internalizando o gosto pela prática em sua identidade de forma autodeterminada.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa objetivou analisar a motivação para o exercício físico e a orientação de vida em acadêmicos do curso de Educação Física de Manaus - AM, colaborando assim para que haja uma maior atenção à saúde mental de universitários, esta que por muitas vezes é negligenciada por conta de suas rotinas acadêmicas e de trabalho.

No geral, os acadêmicos participantes deste estudo mostraram-se mais motivados para a prática de exercícios físicos por fatores extrínsecos, buscando em sua maioria a melhora nas suas condições físicas e a prevenção de doenças. Em contrapartida, o fator intrínseco com maior destaque foi a dimensão sobre a busca por diversão e bem-estar.

Em se tratando da orientação de vida, os acadêmicos apresentaram-se moderadamente otimistas para orientação de seus comportamentos. Acredita-se que essa orientação mais próxima da otimista dos acadêmicos de Educação Física do Amazonas, mesmo que moderada, pode contribuir positivamente para o bem-estar e melhora das condições físicas, uma vez que, pessoas com orientação otimista são mais propensas a apresentarem melhoras nas suas condições de saúde física e mental.

Os achados também revelaram que para os universitários do sexo masculino, as maiores motivações para a prática do exercício compreendem a busca por “Afiliação” e “Competição”; que os acadêmicos dos períodos finais do curso (4º ao 8º período) são mais motivados para a prática por motivos de competição e ainda que, os acadêmicos envolvidos com a prática de exercícios a mais de 5 anos apresentam motivos intrínsecos para a prática como a busca pela diversão e bem-estar.

Quando analisadas as correlações entre as variáveis motivação e orientação de vida foi identificada correlação entre a orientação de vida e a dimensão “Prevenção de doenças”, demonstrando que quando mais otimistas na orientação de seus

comportamentos, mais os universitários buscam a prática de exercícios para a prevenção de doenças.

O estudo apresenta como limitação a realização de pesquisa transversal e quantitativa, amostragem de acadêmicos do curso de educação física de somente uma universidade, bem como a identificação de somente dois constructos psicológicos (motivação e orientação de vida). Sugere-se para futuros estudos a ampliação da amostra para outras universidades, realização de rodas de conversa e pesquisa qualitativa, com vistas a compreender a perspectiva dos universitários para o envolvimento na prática de exercícios físicos e barreiras para tal envolvimento.

Os achados do presente estudo são de extrema relevância para a gestão universitária, com vistas a abranger os conhecimentos dos fatores motivacionais e orientações que fundamentam as práticas e envolvimento com exercícios nos universitários do curso de educação física, com vistas a conhecer os perfis e elaborar estratégias extensionistas com atenção à saúde mental dos mesmos, visando a melhora das condições de vida, acolhimento e vinculação dentro da universidade.

## 5. REFERÊNCIAS

BANDEIRA, M.; BENKOU, V.; LOTT, K.; TEIXEIRA, M.; ROCHA, S. Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). **Estudos de psicologia (Natal)**, v. 7, p. 251-258, 2002.

BEKOU, V.; TETREAUULT, B.; VALLERAND, R.; GOUZET, F. Developpement et validation d' une version canadienne-francaise du "Life Orientation Test", 1999.

CARVER, C.; SCHEIER, M. On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 1998.

CODONHATO, R.; CARUZZO, N.; PONA, M.; CARUZZO, A.; VIEIRA, L. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, p. 92-99, 2017.

COSTA, L.; JUNIOR, J.; MEDEIROS, A.; VIEIRA, L. Estudo dos fatores motivacionais e orientação de vida de universitários. **Cinergis**, v. 16, n. 2, 2015.

DAMASCENO, V.; VIANNA, J.; LACIO, M.; LIMA, J.; NOVAES J. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006.

DECI, E.; RYAN, R. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. **Canadian psychology/Psychologie canadienne**, v. 49, n. 1, p. 14, 2008.

FELDEN, E.; PIO, I.; SANTOS, M.; BARBOSA, D.; ANDRADE, R.; PELEGRINI, A. Internalização dos ideais de corpo em acadêmicos de Educação Física e Fisioterapia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 121-128, 2016.

FERNANDES, H.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 10, p. 385-395, 2005.

GILL, D.; WILLIAMS, L.; DOWD, D.; BEAUDOIN, C.; MARTIN, J. Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, New York, v. 19, p. 307-318, 1996.

GUEDES, D.; LEGNANI, R.; LEGNANI, E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, n. 4, p. 667-677, 2012.

GUIMARÃES, S.; BORUCHOVITCH, E. O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**: v. 17, n. 2, p.143-150, 2004.

LEGNANI, R.; GUEDES, D.; LEGNANI, E.; FILHO, V.; CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 761-772, 2011.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, v. 2, n. 4, p. 361-376, 1997.

NETZ, Y.; RAVIV, S. Age differences in motivational orientation toward physical activity: an application of social cognitive theory. *Journal of Psychology*, Provincetown, v. 138, n. 1, p. 35-48, jan. 2004.

OLIVEIRA, N.; PADOVANI, R. Saúde do estudante universitário: uma questão para reflexão. **Ciência & saúde coletiva**, v. 19, p. 995-996, 2014.

RIGONI, P.; COSTA, L.; BELEM, I.; PASSOS, P.; VIEIRA L. Orientação de vida e comportamentos de risco para a saúde em universitários: uma análise sob o olhar da psicologia positiva. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 3, p. 361-368, 2012.

RYAN, R.; DECI, E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **The American Psychologist**, **Washington**: v. 55, n. 1, 2000.

SCHEIER, M.; CARVER, C. Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. **Journal of personality**, v. 55, n. 2, p. 169-210, 1987.

SHELDON, K.; BETTENCOURT, B. Ann. Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. **British Journal of Social Psychology**, v. 41, n. 1, p. 25-38, 2002.

SHELDON, K.; RYAN, R.; DECI, E.; KASSER, T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. **Personality and social psychology bulletin**, v. 30, n. 4, p. 475-486, 2004.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

VICKERS, K.; VOGELTANZ, N. Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. **Personality and Individual Differences**, v. 28, n. 2, p. 259-272, 2000.

WEHMEYER, M. Self-determination and the education of students with mental retardation. **Education and Training in mental Retardation**, p. 302-314, 1992.

WEHMEYER, M. A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. **Focus on autism and other developmental disabilities**, v. 14, n. 1, p. 53-61, 1999.

XU, X.; BIDDLE, S. Difference in motivation for adherence, gender and age. In: **Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia**. 2000.