

## **Relação da motivação para a prática de exercícios físicos e o tempo de reação de universitários**

Alexandro Andrade<sup>1</sup>, Patrícia Morgana Rentz Keil<sup>2</sup>, Tânia Brusque Crocetta<sup>3</sup>, Jorge Oscar Calomena de Souza<sup>4</sup>, Carla Maria de Liz<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Motivação, Tempo de Reação, Exercícios Físicos.

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação da motivação e o tempo de reação (TR) de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos em uma instituição de Florianópolis-SC, partindo do pressuposto de que a prática regular de exercício físico auxilia na melhora do tempo de reação, e que a permanência na prática depende, além de outros fatores, da motivação do indivíduo. Participaram 215 universitários sendo 98 (45,6%) do sexo masculino e 117 (54,4%) feminino, na faixa etária entre 17 e 45 anos. A motivação para prática de exercícios físicos foi avaliada através do Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico-2 (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2*) – BREQ-2 e o desempenho no tempo de reação foi medido pelo *Software TRT\_S2012*. Os resultados indicaram que os universitários praticantes de exercícios físicos são mais motivados para a prática de exercícios físicos do que os não praticantes. E quanto maior a regulação externa para a prática de exercícios físicos, maior é o tempo de reação e, quanto maior a regulação identificada, motivação intrínseca e o índice de autodeterminação, menor é o tempo de reação. Considerando que a prática regular de exercícios físicos promove melhorias no tempo de reação e que para praticar exercícios físicos é necessário que a pessoa esteja motivada, pode-se dizer que a relação entre a motivação para prática de exercícios físicos e o tempo de reação se dá pelo fato de que os universitários mais autodeterminados se sentiram mais competentes para a execução do teste de TR.

---

<sup>1</sup> Professor do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – alexandro.andrade@udesc.br.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBITI.

<sup>3</sup> Pesquisadora participante do Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício - CEFID-UDESC

<sup>4</sup> Jorge Oscar Calomena De Souza, Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado – CEFID-UDESC