



# ESTUDANTES AUTODETERMINADOS E SATISFAÇÃO COM A VIDA: UM ESTUDO SOBRE MOTIVAÇÃO, MINDFULNESS E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Vitória Lacerda Zago; Alicia Nascimento de Souza; Paulo José dos Santos de Moraes; Rodrigo Arbex Hernandez; Edilson Medeiros de Oliveira; Elaine Cristina Destéfani Manso; Marcelo Callegari Zanetti Dr.,

**Universidade São Judas Tadeu**  
Psicologia, Educação Física, campus Mooca, prof.marcelozanetti@ulife.com.br

## Introdução

A Educação Física apresenta diferentes significados decorrentes dos pressupostos filosóficos que orientam sua compreensão e suas práticas sociais (Kolyniak Filho, 2008). No contexto escolar, tematiza práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social (BNCC, 2018), ampliando a consciência dos alunos sobre seus movimentos, o cuidado de si e dos outros, bem como finalidades emotivas e volitivas que favorecem atitudes positivas e hábitos saudáveis desde a juventude (Guedes e Mota, 2016).

A Psicologia, ao estudar o ser humano e sua subjetividade — modo singular de sentir, imaginar, agir e vivenciar o “eu” — evidencia que essa subjetividade é auto moldável, permitindo que o indivíduo participe da construção de seu percurso pessoal e coletivo. A articulação entre Psicologia e Educação Física tem sido discutida no Brasil, dada sua relevância para compreender processos subjetivos envolvidos nas interações, na aprendizagem e no desenvolvimento humano. No ambiente escolar, essa integração pode favorecer práticas pedagógicas mais humanizadas.

Para Ryan e Deci (2000), a motivação refere-se à energia, direção e persistência das ações, variando conforme coerções externas, valorização da atividade ou senso pessoal de compromisso. A Teoria da Autodeterminação (Deci e Ryan, 1985) analisa fatores sociais e ambientais que modulam o comportamento. Quando alunos percebem suas necessidades psicológicas básicas atendidas, demonstram maior envolvimento e interesse, impactando inclusive sua satisfação com a vida (Zanetti et al., 2019).

O mindfulness, prática de atenção plena originada na tradição budista, baseia-se na percepção consciente do momento presente sem julgamentos (Kabat-Zinn, 2017). Favorece funcionamento corporal e mental, autorregulação e autonomia (Ryan e Deci, 2017). O ambiente das aulas de Educação Física é influenciado por fatores como clima motivacional, postura docente e interações, que afetam diretamente a motivação autodeterminada (Bzuneck e Boruchovitch, 2016). O professor desempenha papel essencial ao fomentar atitudes autodeterminadas, como autocontrole, respeito mútuo e cooperação (Zanetti et al., 2019).

Diante disso, o estudo busca investigar se estudantes mais autodeterminados nas aulas de Educação Física apresentam maiores níveis de mindfulness, satisfação das necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida.

## Objetivos

Investigar se estudantes do Ensino Médio que apresentam maior motivação autodeterminada nas aulas de Educação Física também demonstram níveis mais elevados de mindfulness, maior satisfação das necessidades psicológicas básicas e maior satisfação com a vida.

## Metodologia

Adotar-se-á um método de pesquisa quantitativa, com delineamento transversal. A coleta de dados será realizada por meio de instrumentos psicométricos validados, aplicados a uma amostra de estudantes do Ensino Médio que participam regularmente das aulas de Educação Física, selecionados por conveniência.

Para avaliação das variáveis do estudo, serão utilizados:

- *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) — mindfulness;
- *Revised Perceived Locus of Causality in Physical Education Scale* (PLOC-R) — regulação motivacional;
- *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNEsP) — necessidades psicológicas básicas;
- Escala de Satisfação com a Vida Escolar (ESVE) — satisfação com a vida.

Os dados serão analisados por meio de procedimentos estatísticos descritivos e inferenciais, permitindo examinar as relações entre mindfulness, regulação motivacional, satisfação das necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida no contexto da Educação Física escolar.

## Resultados Esperados

Espera-se que esta pesquisa amplie a compreensão dos fatores psicológicos e sociais que influenciam a participação e o bem-estar dos estudantes nas aulas de Educação Física. Projetam-se relações positivas entre motivação autodeterminada, mindfulness, satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) e satisfação com a vida.

Prevê-se que estudantes mais autodeterminados apresentem maiores níveis de mindfulness e percepção mais favorável das NPB, refletindo em maior satisfação com a vida e maior engajamento nas aulas. Essas associações podem indicar que competências relacionadas ao mindfulness contribuem para a qualidade da motivação e para o bem-estar subjetivo.

Os resultados esperados poderão subsidiar práticas pedagógicas que promovam autonomia, envolvimento e hábitos de vida mais saudáveis no ambiente escolar.

## Conclusões

A Educação Física Escolar desempenha papel central no desenvolvimento integral dos estudantes, favorecendo hábitos saudáveis, permanência nas atividades educacionais e redução de riscos de abandono. Ao integrar conceitos relacionados à motivação, ao mindfulness e às necessidades psicológicas básicas, esse componente curricular pode fortalecer o foco, o engajamento e o envolvimento dos alunos.

Com base nos resultados esperados, prevê-se que estudantes mais autodeterminados apresentem níveis mais elevados de mindfulness, percepção mais positiva das NPB e maior satisfação com a vida. Tais relações podem auxiliar na identificação de fatores que influenciam o bem-estar e orientar intervenções capazes de tornar o ambiente escolar mais motivador, acolhedor e propício à formação integral.

As conclusões serão restritas ao contexto investigado, sem possibilidade de generalização direta. Contudo, poderão oferecer subsídios relevantes para pesquisas futuras e para o aprimoramento das práticas pedagógicas na Educação Física Escolar.

## Bibliografia

BZUNECK, J. A.; BORUCHOVITCH, E. Motivação e autorregulação da motivação no contexto educativo. *Psicologia: Ensino & Formação*, v. 7, n. 2, p. 73-84, 2016.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In: DECI, E. L.; RYAN, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer, 1985. p. 11-40.

KABAT-ZINN, J. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. 176 p.

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. Ryan e Deci (2000)

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Organismic integration theory: internalization and the differentiation of extrinsic motivation. In: RYAN, R. M.; DECI, E. L. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford, 2017. p. 179-215.

ZANETTI, M. C. et al. Efeito de um programa de apoio às necessidades psicológicas básicas sobre os comportamentos pró e antissociais na educação física escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 19, n. 2, p. 70-82, 2019.

## Agradecimentos

**Agradecemos ao Programa Ânima de Iniciação Científica – Pró-Ciência 2025 pelo apoio institucional. Estendemos nossos agradecimentos à Universidade São Judas Tadeu, aos professores e aos mentores que contribuíram para o desenvolvimento deste projeto**