



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA

HAUS, Geice Zago¹; XAVIER, Paula Brustolin²; FIORENTIN, Luciano³;
MARMITT, Patrícia Luana⁴; FIN, Gracielle⁴.

1. Discente do Curso de Medicina, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC);
2. Docente na Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC);
3. Docente da Faculdade SENAC;
4. Docente do Programa de Mestrado em Biociências e Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Os benefícios da prática de atividade física regular para a saúde são conhecidos e bem estabelecidos na literatura, mesmo assim pode existir uma dificuldade na adesão e permanência de parte de população na rotina de prática destas atividades. Os períodos de isolamento e restrições impostos pela pandemia apresenta particularidades neste sentido, pois há uma mistura de motivos e comportamentos modificados que, afetaram as condições físicas e pessoais, em termos de prevalência, tipo de atividade e expectativas para realizar a atividade. Os comportamentos relacionados à saúde são complexos e multifatoriais e pesquisadores vêm utilizando a Teoria da Autodeterminação para examinar a motivação como fator importante para a prática de atividade física. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a motivação autodeterminada e a prática de atividade física em universitários do meio oeste catarinense na pandemia da Covid-19. **Método:** Os acadêmicos dos cursos de graduação, da Universidade do Oeste de Santa Catarina, responderam a um questionário online, relatando a prática ou não de atividade física no período pré-pandêmico (2019) e no período pandêmico (2020-2021). Também responderam as escalas que avaliam as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), a motivação autodeterminada e o nível de atividade física no ano de 2022, com a utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). As coletas foram realizadas entre os meses de maio e julho de 2022. **Resultados:** Participaram deste estudo 253 universitários, com idades de 17 e 61 anos, sendo 76,3% (n=193) do sexo feminino. Dos participantes, 55,7% realizavam atividade física todos os dias ou duas à três vezes na semana em 2019. Contudo, durante a pandemia (2020-2021) o número de participantes que realizaram atividade física todos os dias ou duas a três vezes na semana caiu para 39,1%. No que se refere ao ano de 2022, observou-se que 46,6% dos participantes praticam atividade física diariamente ou duas à três vezes na semana. Quanto ao nível de atividade física dos universitários (IPAQ), observa-se que 33,6% (n=85) estão classificados como Insuficientemente Ativos A, outros 27,3% (n=69) são classificados



Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para
o Desenvolvimento Sustentável*

como Ativos, e 20,6% (n=52) são classificados como Muito Ativos. Quanto ao perfil motivacional, os participantes apresentam altos valores para autonomia (4,6), competência (4,3) e relacionamento (5,3), assim como altos valores para a motivação intrínseca (3,1) e motivação extrínseca por regulação identificada (3,1). Houve correlação positiva entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca ($r=0,46$), a motivação extrínseca por regulação integrada ($r=0,46$) e o índice de autodeterminação ($r=0,45$). **Conclusão:** Houve uma diminuição na prática de atividade física durante a pandemia, mesmo assim, em 2022, os universitários participantes deste estudo, encontram-se entre as classificações de Insuficientemente Ativo A e Ativos. Os participantes apresentam características de motivação autodeterminada. Estas motivações apresentam características importantes pois quanto mais intrinsecamente motivados, melhor a satisfação para a prática e maior a adesão e permanência. Enfatizar e fomentar a autonomia, competência e relacionamento, assim como as motivações mais autodeterminadas, pode melhorar os comportamentos em relação à prática de atividade física e as orientações sobre a adesão e manutenção de hábitos relacionados à saúde.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19; Motivação; Atividade Física; Estudantes.

Contato: Geice Zago Haus (geice.haus@unoesc.edu.br).

Agradecimentos: A autora Geice Zago Haus agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC).