



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## COMPORTAMENTO E MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DAS CIÊNCIAS DA VIDA E SAÚDE, DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

LIMA, Leticia Martins de<sup>1</sup>; FIN, Gracielle<sup>2</sup>.

1. Discente do Curso de Farmácia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC); 2. Docente do Programa de Mestrado em Biociências e Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** Pessoas relatam dificuldade em se manter fisicamente ativo e de criar o hábito de uma vida saudável e com o episódio da pandemia, essa impermanência na rotina ativa de exercícios físicos, se tornou mais difícil de ser revertida. A prática de atividade física pode ter sofrido influência relacionada à dificuldade na adesão e permanência de parte de população, considerando também aspectos comportamentais e motivacionais. Existem teorias e modelos que buscam compreender melhor os diversos fatores que influenciam os comportamentos relacionados à saúde, uma vez que estes são complexos e multifatoriais. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a motivação e o comportamento para a prática de atividade física em universitários da Área das Ciências da Vida e Saúde, durante a pandemia de COVID-19. **Método:** Participaram deste estudo universitários matriculados nos cursos da Área das Ciências da Vida e Saúde, da Universidade do Oeste de Santa Catarina. Foi elaborado um instrumento contendo escalas que avaliam as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), a motivação autodeterminada, o nível de atividade física e os estágios de mudança de comportamento, além de questões sobre a doença do coronavírus. O tempo necessário para completar a pesquisa foi de aproximadamente 15 minutos, com a utilização de um formulário online. **Resultados:** Participaram deste estudo 178 estudantes universitários, dos cursos da Área das Ciências da Vida e Saúde, com média de idade de 22 anos, sendo 43 homens e 135 mulheres. Foi observado que os acadêmicos realizam mais atividade física no ano de 2022 quando comparados aos valores de antes e durante a pandemia. Quanto ao nível de atividade física, os universitários estão classificados como Insuficientemente Ativos A (n=62), Ativos (n=47), Muito Ativos (n=38) e Insuficientemente Ativos B (n=31). Quanto ao perfil motivacional, os participantes apresentam altos valores para autonomia, competência e relacionamento, assim como altos valores de motivação intrínseca e motivação extrínseca por regulação identificada. Estas motivações apresentam características importantes pois quanto mais intrinsecamente motivados, melhor a satisfação para a prática e maior a



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

adesão e permanência. Ao realizar a correlação das variáveis, observou-se correlação fraca entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca ( $r=0,181$ ), a motivação extrínseca identificada ( $r=0,185$ ) e o índice de autodeterminação ( $r=0,188$ ). Considerando o Modelo Transteórico de Estágio de Mudança de Comportamento, observou-se que grande parte dos participantes estão no estágio de Manutenção, que indica que a pessoa pratica atividade física regularmente (há pelo menos seis meses). **Conclusão:** Os resultados deste estudo colaboram com o desenvolvimento de evidências que contribuem para as orientações sobre a adesão e manutenção de hábitos relacionados à saúde. Apesar da diminuição na prática de atividade física durante a pandemia, os participantes deste estudo, foram classificados como Insuficientemente Ativo A (realizam 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência de 5 dias/semana ou duração de 150 minutos/semana), seguidos das classificações de Ativos e Muito Ativos. Considerar os perfis motivacionais e os estágios de mudança de comportamento pode favorecer o entendimento dos comportamentos para a prática de atividade física em diferentes contextos.

**Palavras-chave:** Atividade Física; COVID-19; Motivação; Universitários.

**Contato:** Letícia Martins de Lima, letiml100@gmail.com

**Agradecimentos:** A autora Letícia Martins de Lima agradece ao programa de bolsas UNIEDU, do Estado de Santa Catarina, executado pela Secretaria de Estado da Educação (SED), pela concessão de bolsa universitária.