



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## PRÁTICA, COMPORTAMENTO E MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS, DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

RIGEL, Daniela<sup>1</sup>; FIN, Gracielle<sup>2</sup>.

1. Discente do Curso de Fisioterapia, 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:** Considerando que os comportamentos relacionados à saúde são complexos e multifatoriais, existem muitas teorias e modelos que buscam compreender melhor os diversos fatores que os influenciam. Mesmo com muitos estudos que indicam que exercícios físicos realizados de maneira regular exercem benéficas para a saúde, existe uma dificuldade na adesão e permanência de parte de população na rotina de prática destas atividades, e este período de isolamento e restrições apresenta particularidades neste sentido, pois há uma mistura de motivos e comportamentos modificados que, sem dúvida, afetaram as condições físicas e pessoais, em termos de prevalência, tipo de atividade e expectativas para realizar o exercício. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a motivação e o comportamento para a prática de atividade física em universitários, durante a pandemia de COVID-19. **Método:** Os participantes foram universitários matriculados nos cursos das Áreas das Ciências Agrárias, Ciências da Educação, Ciências Exatas e Tecnológicas, e Ciência Jurídica, 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 87 estudantes universitários, com média de idade de 25 anos, sendo 25 homens e 62 mulheres. Foi observada diminuição quando comparados os valores em pontos percentuais na prática de atividade física antes da pandemia e atualmente. Mesmo assim, a maior parte dos universitários são, no momento, Ativos (n=26), Muito Ativos (n=21) ou Insuficientemente Ativos A (n=24). Quanto ao perfil motivacional, os participantes apresentam altos valores para as necessidades psicológicas, 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 adesão e permanência. Ao realizar a correlação das variáveis, observou-se correlação entre o nível de atividade física a motivação



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

intrínseca ( $r=0,323$ ), a motivação extrínseca integrada ( $r=0,374$ ) a motivação extrínseca identificada ( $r=0,317$ ) e o índice de autodeterminação ( $r=0,354$ ). 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). Houve associação ( $p=0,004$ ) entre os estágios de mudança de comportamento e o nível de atividade física. **Conclusão:** Apesar da diminuição na prática de atividade física durante a pandemia, os universitários participantes deste estudo, encontram-se entre as classificações de Muito Ativo, Ativo e Insuficientemente Ativo A, em sua maioria. 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. Os resultados deste estudo podem contribuir no desenvolvimento de evidências empíricas direcionadas a fim de fortalecer as políticas de saúde pública e as orientações sobre a adesão e manutenção de hábitos relacionados à saúde.

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

**Contato:** Daniela Rigel, [danielarr1526@gmail.com](mailto:danielarr1526@gmail.com)

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