

MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS DO MEIO-OESTE DE SANTA CATARINA NA PANDEMIA DA COVID-19

Geice Zago Haus¹, Gracielle Fin²

1. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

2. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Geice Zago Haus, geicezhaus@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Apesar dos inúmeros benefícios da prática de atividade física, os períodos de isolamento e restrições impostos pela pandemia puderam desmotivar a prática de atividade física. 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:** Foi aplicado questionário online para os acadêmicos da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), com questões sobre a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19, e escalas que avaliam as regulações motivacionais para a prática de exercício físico, necessidades psicológicas básicas e nível de atividade física atual. **Resultados:** Participaram 300 universitários, com idades de 17 a 61 anos, sendo 70,6% do sexo feminino. Considerando a prática de atividade física durante a pandemia, houve um aumento de 13,7% de estudantes sedentários. Mesmo assim, nos anos de 2022 e 2023 (pós restrições da pandemia) 51% dos acadêmicos encontraram-se ativos fisicamente. Quanto ao perfil motivacional, foram observados altos valores para autonomia (4,7), competência (4,3) e relacionamento (5,3), e altos valores para a motivação intrínseca (3,2) e motivação extrínseca por regulação identificada (3,2). Houve correlação positiva entre o nível de atividade física atual e a motivação intrínseca ($r=0,44$) e a motivação extrínseca por regulação integrada ($r=0,47$). **Conclusão:** Conclui-se que houve uma diminuição na prática de atividade física durante a pandemia, sendo retomada nos anos de 2022 e 2023. Os participantes apresentam características de motivação autodeterminada para a prática de exercícios físicos. Fomentar a autonomia, competência e relacionamento, e as motivações mais autodeterminadas, pode melhorar os comportamentos para a prática de atividade física, assim como a adesão e manutenção de hábitos relacionados à saúde.

Palavras-chave: Motivação; Atividade Física; Universitários.

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