

# **Motivação autodeterminada e prática de atividade física em universitários do meio-oeste de Santa Catarina, na pandemia da covid-19<sup>1</sup>**

## **Self-determined motivation and the practice of physical activity in university students from the Midwest of Santa Catarina during the COVID-19 pandemic**

## **Motivación autodeterminada y práctica de actividad física en estudiantes universitarios del medio oeste de Santa Catarina durante la pandemia de covid-19**

[Artigo de investigação]

**Geice Zago Haus<sup>2</sup>**  
**Marcos Freitas Cordeiro<sup>3</sup>**  
**Luciano Fiorentin<sup>4</sup>**  
**Paula Brustolin Xavier<sup>5</sup>**  
**Luana Patricia Marmitt<sup>6</sup>**  
**Gracielle Fin<sup>7</sup>**

Recibido: 31/08/2023  
Aprobado: 30/10/2023

---

<sup>1</sup> Artigo de investigação. Programa de Bolsas de Iniciação Científica-Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Pibic/CNPq). Grupo de Pesquisas em Diagnóstico e Intervenção na Saúde. Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC). Joaçaba, Brasil.

<sup>2</sup> Graduação em Medicina, bolsista de iniciação científica, UNOESC, Brasil. Correio eletrônico: geicezhaus@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8192-8104>

<sup>3</sup> Doutor, docente do Programa de Mestrado em Biociências e Saúde, UNOESC, Brasil. Correio eletrônico: marcos.cordeiro@unoesc.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2100-1614>

<sup>4</sup> Mestre, docente do curso de Enfermagem, Unidade Central de Educação FAI Faculdades (UCEFF), Brasil. Correio eletrônico: fiorentinl@yahoo.com.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3900-4992>

<sup>5</sup> Doutora, docente na área de Ciências da Vida e Saúde, UNOESC, Brasil. Correio eletrônico: paula.xavier@unoesc.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0289-2906>

<sup>6</sup> Doutora, docente do Programa de Mestrado em Biociências e Saúde, UNOESC, Brasil. Correio eletrônico: luana.marmitt@unoesc.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0526-7954>

<sup>7</sup> Doutora, docente do Programa de Mestrado em Biociências e Saúde, UNOESC, Brasil. Correio eletrônico: gracielle.fin@unoesc.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7860-4451>

Citar como:

Zago Haus, G., Freitas Cordeiro, M., Fiorentin, L., Brustolin Xavier, P., Marmitt, L. P., & Fin, G. (2023). Motivación autodeterminada y práctica de actividad física en estudiantes universitarios del medio oeste de Santa Catarina durante la pandemia de covid-19. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.9880>



## Resumo

O objetivo deste estudo é relacionar a motivação autodeterminada para a prática de atividade física e o nível de atividade física em universitários do meio-oeste de Santa Catarina, Brasil, na pandemia da covid-19. Os participantes responderam a um questionário recordatório sobre o nível de atividade física (AF) em 2019 e durante a pandemia da covid-19 (2020-2021), além do Questionário Internacional de Atividade Física em 2022, assim como a escalas que avaliaram as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência, relacionamento), e as regulações motivacionais para a prática de AF. Participaram 300 estudantes, 70,6% eram do sexo feminino, média de idade 23 anos (DP=6,7). Houve aumento de 13,7% da AF daqueles que nunca realizavam e correlação positiva entre o nível de AF e a motivação intrínseca ( $r=0,44$ ), a motivação extrínseca por regulação integrada ( $r=0,47$ ) e o índice de autodeterminação ( $r=0,46$ ). Conclui-se que os participantes possuem altos valores para motivações autodeterminadas e necessidades psicológicas básicas, favorecendo a AF.

**Palavras-chave:** pandemia covid-19, motivação, atividade física, estudantes.

## Abstract

The aim of the study was to relate self-determined motivation to practice physical activity and the level of physical activity in university students from the Midwest of Santa Catarina, during the COVID-19 pandemic. Participants completed a recall questionnaire on their level of physical activity (PA) in 2019 and during the COVID-19 pandemic (2020-2021) and answered the International PA Questionnaire (IPAQ) in 2022, as well as scales that assessed basic psychological needs (autonomy, competence, relationship), and motivational regulations for PA practice. 300 students took part, 70.6% were female, mean age 23 years (SD=6.7). There was a 13.7% increase in PA among those who never did it, and a positive correlation between the level of PA and intrinsic motivation ( $r=0.44$ ), extrinsic motivation through integrated regulation ( $r=0.47$ ) and the self-determination index ( $r=0.46$ ). Thus, the participants have high values for self-determined motivation and basic psychological needs, favoring PA.

**Palabras clave:** COVID-19 pandemic, motivation, physical activity, students.

## Resumen

El objetivo del estudio es relacionar la motivación autodeterminada para la práctica de actividad física y el nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Medio Oeste de Santa Catarina, durante la pandemia de covid-19. Los participantes completaron un cuestionario de recuerdo sobre su nivel de actividad física (AF) en 2019, 2020 y 2021, y respondieron el Cuestionario Internacional de Actividad Física en 2022, así como escalas que evaluaron las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia, relación), y las regulaciones motivacionales para la práctica de AF. Participaron 300 estudiantes, 70.6% eran mujeres, edad media de 23 años (DP=6.7). Se observó un incremento del 13.7% en la AF entre los que nunca la realizaban, y una

correlación positiva entre el nivel de AF y la motivación intrínseca ( $r=0.44$ ), la motivación extrínseca a través de la regulación integrada ( $r=0.47$ ) y el índice de autodeterminación ( $r=0.46$ ). Se concluye que los participantes tienen valores elevados de motivación autodeterminada y necesidades psicológicas básicas, lo que favorece la AF.

**Keywords:** pandemia de covid-19, motivación, actividad física, estudiantes.

## Introdução

A atividade física regular apresenta relação importante com a saúde humana. Ela contribui para a manutenção do equilíbrio corporal (Granero-Jiménez et al., 2022), melhora os aspectos cognitivos, promove momentos de felicidades e reduz os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Akram et al., 2018; Fisher et al., 2019). Entretanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) sinaliza que um terço da população feminina e um quarto da população masculina são atingidos pela inatividade física (World Health Organization, 2018, 2020b).

Nesse sentido, mesmo com incontestáveis benefícios da atividade física para a imunidade (Krinski et al., 2010), a recente pandemia da doença do coronavírus (covid-19) declarada pela OMS (World Health Organization, 2020a) fez com que os municípios brasileiros decretassem várias restrições ao funcionamento de espaços destinados à atividade física; além disso, o Ministério da Saúde (2020) publicou um guia com ações para evitar a disseminação do vírus, em que propunha o isolamento social, orientando quanto à necessidade de cuidados e limitando a população para realizar atividades de suma importância para a sobrevivência humana e para a manutenção da economia, excluindo as atividades físicas desse rol. Essas medidas diretas e indiretas tomadas pelos órgãos sanitários fizeram com que a população tivesse maior dificuldade para praticar atividade física.

Sabe-se que, além dos benefícios para a saúde física, a atividade física apresenta dimensões sociais, psicológicas e culturais (Biddle & Nigg, 2000), e os pesquisadores vêm utilizando a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory* [SDT]) para relacionar a motivação e as necessidades psicológicas para a prática e para a manutenção do atividade física (Fin et al., 2019; Hancox et al., 2018). O uso da SDT possibilita o conhecimento dos fatores que promovem a motivação, as formas como o processo psicológico está organizado para alcançar as necessidades básicas, a satisfação e o bem-estar, além da compreensão do comportamento e dos hábitos de vida (Ryan & Deci, 2017), e assim, subsidiar ações pontuais e personalizadas de apoio profissional ao desenvolvimento das práticas de atividade física.

O princípio central da SDT baseia-se em várias formas de motivação que dizem respeito às maneiras pelas quais um comportamento pode ser regulado, a partir de uma taxonomia de estilos regulatórios que os indivíduos internalizam comportamentos específicos, variando de completamente autodeterminado para completamente não autodeterminado (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2012).

São identificadas seis formas de regulação para a SDT: a *desmotivação*, que diz respeito à ausência de motivação ou à falta de intenção de se envolver em um comportamento específico; a *regulação*

*externa*, que ocorre quando os comportamentos são realizados para obter recompensas externas ou a aprovação de terceiros; a *regulação introjetada*, quando os comportamentos são realizados como consequência de pressões autoimpostas; a *regulação identificada*, que envolve a aceitação de um comportamento como sendo significativo para alcançar resultados valorizados pessoalmente; a *regulação integrada*, que envolve um comportamento que representa sentido para o indivíduo, por si mesmo; e a *motivação intrínseca*, que envolve a participação em uma atividade por motivos de prazer e interesse inerentes (Ryan & Deci, 2017). Desse modo, quanto mais autônoma é a motivação, ou seja, quanto maior for a motivação intrínseca, melhor são os comportamentos positivos com relação à prática de atividade física (Standage et al., 2008). Nesse sentido, o objetivo deste estudo é relacionar a motivação autodeterminada para a prática de atividade física e o nível de atividade física em universitários do meio-oeste de Santa Catarina, na pandemia da covid-19.

## Método

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, descritivo realizado na Universidade do Oeste de Santa Catarina, durante o ano de 2022. Participaram do estudo 300 universitários com idade igual ou superior a 17 anos, matriculados nos cursos compreendidos em todas as áreas de conhecimento. Todos os questionários coletados respeitavam o seguinte critério de inclusão: ser estudante de graduação na Universidade do Oeste de Santa Catarina, não havendo necessidade de exclusão de nenhum questionário.

Os dados foram coletados utilizando o questionário on-line do Google Formulários, com tempo de resposta de aproximadamente 10 minutos. Cabe salientar que previamente ao questionário os participantes liam e assinavam o termo de consentimento, também de maneira on-line. O link foi enviado via e-mail institucional da diretoria de pesquisa e das coordenações de curso para o endereço eletrônico dos acadêmicos matriculados aptos a participar da pesquisa.

Quanto aos dados, utilizaram-se questionário e escala específica, os quais continham características dos participantes (idade, curso, fase/período do curso); prática de atividade física em 2019 e durante a pandemia da covid-19 (2020-2022); tempo de doença e período de isolamento, valendo-se do viés recordatório, já que todos os dados da presente pesquisa foram coletados em 2022.

Considerando a Teoria da Autodeterminação, foram aplicadas as escalas de avaliação descritas a seguir.

1. Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico — 3. Para a avaliação das regulações motivacionais para a prática de atividade física, foi utilizada a versão traduzida e validada para o Brasil (Guedes & Sofiati, 2015). Esta é uma escala do tipo Likert (de 0 — discordo totalmente a 4 pontos — concordo totalmente), sendo composta por 23 itens que permitem a identificação das regulações motivacionais: motivação intrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e desmotivação. A partir dessa escala, também é possível calcular o índice de

autodeterminação (IAD), por meio da equação:  $IAD = (-3 \times AMOT) + (-2 \times REEX) + (-1 \times REIJ) + (1 \times REID) + (2 \times REIG) + (3 \times MOTI)$ . O alfa de Cronbach foi de 0,70.

2. Basic Need Satisfaction in General Scale (Sousa et al., 2012) é um instrumento composto por 21 itens que a Teoria da Autodeterminação propõe para aferir se as três necessidades básicas estão a ser satisfeitas, sendo composto por três subescalas: a primeira subescala diz respeito à autonomia, composta por sete itens. A segunda refere-se à competência, e é composta por seis itens. A terceira, que tange à pertença, é composta por oito itens. O total da escala é dado pela média obtida das diferentes afirmações. O alfa de Cronbach foi de 0,79.
3. Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que foi proposto pela OMS, em 1998, e validado para a população brasileira (Matsudo et al., 2001), sendo utilizado como um instrumento mundial para determinar o nível de atividade física em nível populacional. O IPAQ propõe cinco níveis para a classificação do nível de atividade física: *muito ativo* — quando a atividade física realizada cumpre as recomendações de: a) vigorosa — ocorre em frequência igual ou superior a cinco dias por semana e por tempo igual ou superior a 30 minutos por sessão; b) vigorosa — ocorre com frequência maior ou igual a três dias por semana e por tempo igual ou superior a 20 minutos por sessão; + moderada e/ou caminhada — com frequência maior ou igual cinco dias por semana e por tempo maior ou igual 30 minutos por sessão; *ativo* — aquele que cumpriu as recomendações de: a) vigorosa: ocorre com frequência maior ou igual a três dias por semana e por tempo igual ou superior a 20 minutos por sessão; ou b) moderada ou caminhada — com frequência maior ou igual cinco dias por semana e por tempo igual ou superior 30 minutos por sessão; ou c) qualquer atividade cuja soma de frequência seja maior ou igual a cinco dias por semana e tempo total igual ou superior a 150 minutos por semana (caminhada + moderada + vigorosa); *irregularmente ativo A* — aquele que atinge ao menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade: a) frequência — cinco dias por semana ou b) duração: 150 minutos por semana; *irregularmente ativo B* — aquele cuja atividade física não contemplou nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto à duração; *sedentário* — aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Os dados foram tabulados no programa Microsoft Excel e analisados por meio do pacote estatístico Stata 13.0. Inicialmente foram descritas as frequências das características dos participantes conforme o sexo, utilizando-se do teste de qui-quadrado ou teste exato de Fisher. A fim de identificar as mudanças nos níveis de atividade física dos estudantes durante a pandemia, foram comparadas as prevalências em cada momento, calculando-se a diferença em pontos percentuais (p.p) no período atual e anterior à pandemia. Por fim, foi calculada a correlação de Pearson ou Spearman, segundo a normalidade da distribuição de cada variável, entre os níveis de atividade física e os fatores de motivação para sua prática. O nível de significância estatística adotado em todas as análises foi de 5%.

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina, com certificado de apresentação de apreciação ética 55685522.5.0000.5367, e aprovado sob parecer 5.255.459, de 22 de fevereiro de 2022. Dessa forma, a preservação do anonimato dos acadêmicos foi estabelecida junto ao termo de consentimento livre e esclarecido.

## Resultados

Participaram deste estudo 300 universitários com idades de 17 a 61, média de 23 anos (DP=6,7). Houve um predomínio do sexo feminino (70,7%) e idades entre 20 e 22 anos em ambos os sexos (38,7%). Quanto ao curso, odontologia (26,3%), medicina (15,7%) e educação física (14%) foram os com maior participação, tendo as fases iniciais dos cursos, 1ª e 2ª, com maior percentual (35%) (Tabela 1).

**Tabela 1.**

*Caracterização da amostra de universitários participantes da pesquisa. Joaçaba, Santa Catarina, 2022 (n=300)*

Características	Total	Feminino	Masculino	Valor p*
	<b>%=100</b> <b>(n=300)</b>	<b>%=70,7</b> <b>(n=212)</b>	<b>%=29,3</b> <b>(n=88)</b>	
<b>Idade</b>				0,43
De 17 a 19	29,7 (89)	67,4 (60)	32,6 (29)	
De 20 a 22	38,7 (116)	74,1 (86)	25,9 (30)	
De 23 a 29	20,0 (60)	65,0 (39)	35,0 (21)	
De 30 ou mais	11,7 (35)	77,1 (27)	22,9 (08)	
<b>Curso de graduação</b>				0,34
Ciências Biológicas	4,3 (13)	84,6 (11)	15,4 (02)	
Direito	5,7 (17)	76,5 (13)	23,5 (04)	
Educação Física	14,0 (42)	23,8 (10)	76,2 (32)	
Engenharias	6,3 (19)	47,4 (09)	52,6 (10)	

Fisioterapia	3,7 (11)	90,9 (10)	9,1 (01)
Medicina	15,7 (47)	70,2 (33)	29,8 (14)
Odontologia	26,3 (79)	78,5 (62)	21,5 (17)
Pedagogia	5,3 (16)	100,0 (16)	0,0 (00)
Outros	18,7 (56)	85,7 (48)	14,3 (08)
<b>Fase/período do curso</b>			<b>0,05</b>
De 1ª a 2ª	35,0 (105)	62,9 (66)	37,1 (39)
De 3ª a 4ª	25,0 (75)	69,3 (52)	30,7 (23)
De 5ª a 7ª	29,7 (89)	80,9 (72)	19,1 (17)
De 8ª a 10ª	10,3 (31)	71,0 (22)	29,0 (09)
<b>Total</b>	<b>100,0 (300)</b>	<b>70,7 (212)</b>	<b>29,3 (88)</b>

\*Teste exato de Fisher

A Tabela 2 apresenta os resultados relacionados à prática de atividade física no período anterior (2019), durante a pandemia (2020-2021) e no retorno em 2022. Considerando os estudantes que nunca haviam realizado atividade física, observou-se um aumento de 13,7% entre 2019 e 2022. Já entre os que praticavam atividade física, a redução se deu em todos os níveis, com destaque entre os que praticavam duas a três vezes por semana com 8.3 pontos percentuais em relação a 2019. Da mesma forma, o tempo diário de atividade física reduziu entre os praticantes. Universitários que se exercitavam entre 30 e 45 minutos diários reduziram 6.6 pontos percentuais comparados ao número de estudantes que praticavam esse tempo em 2019. Em 2022, metade dos estudantes foi classificada como ativos (29,3%) ou muito ativos (21,7%) e nenhum participante foi classificado como sedentário.

### **Tabela 2.**

Nível de atividade física realizada pelos universitários entre 2019 e 2022. Joaçaba, Santa Catarina, 2022 (n=300)

	2019 (%)	2020-2021 (%)	2022 (%)	Diferença em p,p,
<b>Prática de atividade física</b>				

Nunca	11,0	19,0	24,7	+13,7
Eventualmente	31,0	39,3	26,3	-4,7
2-3 vezes por semana	41,0	31,0	32,7	-8,3
Todos os dias	17,0	10,7	16,3	-0,7
<b>Tempo por dia</b>				
Não pratica/praticava	11,0	18,3	24,7	+13,7
Menos de 30 minutos	9,0	12,7	8,3	-0,7
Entre 30 e 45 minutos	27,3	33,0	20,7	-6,6
Mais de 45 minutos	52,7	36,0	46,3	-6,4
<b>IPAQ</b>				
Insuficientemente ativo A	-	-	31,3	-
Insuficientemente ativo B	-	-	17,7	-
Ativo	-	-	29,3	-
Muito ativo	-	-	21,7	-

\*Diferença em pontos percentuais no fim e no início do período analisado (2022-2019).

Quanto ao perfil motivacional, observa-se na Tabela 3 que os universitários apresentavam altos valores no que tange às necessidades psicológicas básicas (os pontos da escala Likert variam de 1 a 7), assim como altos valores para a motivação intrínseca e para a motivação extrínseca por regulação identificada (os pontos da escala Likert variaram de 1 a 5). Na análise entre o nível de atividade física atual (IPAQ) e as demais variáveis do estudo, observou-se a correlação positiva entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca ( $r=0,44$ ), a motivação extrínseca por regulação integrada ( $r=0,47$ ) e o índice de autodeterminação ( $r=0,46$ ).

### Tabela 3.



*Correlações entre o nível de atividade física e variáveis motivacionais. Joaçaba, Santa Catarina, 2022 (n=253)*

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Autonomia	4,6	0,93	1									
2. Competência	4,3	0,88	<b>0,62*</b>	1								
3. Relac.	5,2	0,99	<b>0,57*</b>	<b>0,48*</b>	1							
4. MI	3,1	0,85	<b>0,13*</b>	<b>0,18*</b>	0,11	1						
5. MERINT	2,8	0,97	0,10	<b>0,14*</b>	<b>0,13*</b>	<b>0,82*</b>	1					
6. MERID	3,1	0,72	0,06	0,04	0,06	<b>0,77*</b>	<b>0,72*</b>	1				
7. MERINTR	2,2	0,91	- <b>0,18*</b>	- <b>0,18*</b>	<b>-0,16*</b>	<b>0,26*</b>	<b>0,31*</b>	<b>0,42*</b>	1			
8. MEREX	1,7	0,84	- <b>0,18*</b>	- <b>0,18*</b>	<b>-0,13*</b>	- <b>0,12*</b>	-0,05	-0,01	<b>0,33*</b>	1		
9. DESM	1,3	0,62	- <b>0,16*</b>	- <b>0,17*</b>	<b>-0,17*</b>	- <b>0,24*</b>	- <b>0,17*</b>	- <b>0,26*</b>	<b>0,13*</b>	<b>0,54*</b>	1	
10. IAD	15,4	5,18	<b>0,14*</b>	<b>0,18*</b>	<b>0,16*</b>	<b>0,91*</b>	<b>0,87*</b>	<b>0,80*</b>	<b>0,19*</b>	-0,01	<b>0,42*</b>	1
11. IPAQ	86,5 <sup>a</sup>	35- 141 <sup>b</sup>	<b>0,12<sup>c</sup></b>	<b>0,21<sup>c</sup></b>	0,11 <sup>c</sup>	<b>0,44<sup>c*</sup></b>	<b>0,47<sup>c*</sup></b>	<b>0,36<sup>c*</sup></b>	0,07 <sup>c</sup>	-	-	<b>0,46<sup>c*</sup></b>

Correlações de Pearson; <sup>a</sup>Mediana, <sup>b</sup>intervalo interquartilico; <sup>c</sup>Correlação de Spearman; \*p<0,05

Nota:

Relac.: relacionamento

MI: motivação intrínseca

MERINT: motivação extrínseca por regulação integrada

MERID: motivação extrínseca por regulação identificada

MERINTR: motivação extrínseca por regulação introjetada

MEREX: motivação extrínseca por regulação externa

DESM: desmotivação

IAD: índice de autodeterminação

## Discussão

Este estudo investigou a relação entre a motivação autodeterminada para a prática de atividade física e o nível de atividade física em universitários do meio-oeste de Santa Catarina, na pandemia da covid-19. Mesmo já existindo muitos estudos que indicam a prática de atividade física como sendo uma ferramenta para controle e manutenção da saúde, com ações anti-inflamatórias, e oferecendo proteção contra todas as causas de mortalidade modificáveis (Pedersen & Saltin, 2015; World Health Organization, 2015), existe uma dificuldade na adesão e permanência de parte de população na rotina de prática destas atividades, e o período de isolamento e restrições acarretado pela pandemia da covid-19 apresenta particularidades nesse 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 a prática de atividade física. Nesse contexto, muitos pesquisadores vêm utilizando a Teoria da Autodeterminação como uma estrutura de orientação para examinar a motivação para a prática de atividade física (Edmunds et al., 2006; Hancox et al., 2018).

Observou-se que houve queda na prática atividade física durante a pandemia (2020-2021). Apenas um de cada dez participantes praticava atividade física com frequência superior a três vezes semanais. Corroborando com nossos resultados, um estudo realizado por Crochemore-Silva et al. (2020) demonstrou que somente 24,4% dos participantes praticavam atividade física de lazer durante a pandemia, o que configura a motivação autodeterminada para a atividade física e essa pode ter sido influenciada pelos efeitos pandêmicos.

Apesar de em 2022 a prática de atividade física voltar a aumentar entre os que praticavam todos os dias (17,7%) ou de duas a três vezes semanais (32,7%), foi possível perceber uma redução de 0.7 pontos percentuais quando comparada a 2020 entre os que praticavam atividade física todos os dias da semana (17%); quando comparada com os que praticavam atividade física de duas a três vezes semanais (41%), a redução foi de 8,3%. Ademais, quando comparado 2019 a 2022, houve um aumento de 13,7% entre os entrevistados que afirmaram não praticar atividade física.

Destaca-se que, apesar de metade da amostra (51%) ser classificada como ativo ou muito ativo e não haver participantes classificados como sedentários, de acordo com o IPAQ, ainda há quase um quinto dos participantes (17,7%) classificados como insuficientemente ativos B, ou seja, não cumprem os critérios de prática de atividade física recomendados para a faixa etária pela OMS (2020c), pois não possuíam frequência de no mínimo cinco vezes semanais e prática de atividade física com duração e 150 minutos por semana. Dados mundiais afirmam que 27,5% dos adultos, com idades entre 20 e 59 anos, não se adequam às recomendações da OMS estabelecidas em 2010 para atividade física, não sendo observados grandes avanços nesse sentido nos últimos 20 anos (Guthold et al., 2018).

Contudo, foi constatado que os universitários pesquisados apresentam altos valores para autonomia, competência e relacionamento, sendo essas necessidades psicológicas básicas, assim como altos valores para a motivação intrínseca e motivação extrínseca por regulação identificada. A presença dessas motivações melhoram a satisfação, a adesão e a permanência na prática de atividade física (Standage et al., 2008). Isso se dá pois, quando o indivíduo está intrinsecamente motivado, ele demonstra sentimentos de competência e autorrealização, permanecendo na prática do atividade física após a consecução do objetivo (Deci & Ryan, 2000), visto que agora a prática de atividades físicas exerce influência positiva perante diversos pontos da sua vida.

A partir desses resultados, pode-se perceber que, apesar de a atividade física dos estudantes ter diminuído durante a pandemia de covid-19, existe uma relação entre a motivação autodeterminada e a prática de atividade física pelos participantes. Chamou a atenção que, no ano da pesquisa, os universitários possuíam altos níveis para motivação intrínseca e motivação extrínseca por regulação identificada. Esse indicador é importante, pois visa à permanência na atividade física. Resultados semelhantes estão presentes no estudo de Silva (2021), em que se identificou uma associação positiva entre a motivação intrínseca, a regulação introjetada entre praticantes de atividade física espontânea regular (não esportiva) em Natal, Rio Grande do Norte, Brasil.

Apesar da relevância apresentada nesta pesquisa, este estudo apresenta como principal limitação o viés recordatório, uma vez que os dados referentes à prática de atividade física de 2019 a 2022 foram coletados em 2022. Além disso, a impossibilidade de estabelecer a relação causal entre os desfechos e o fato de as respostas serem subjetivas, não se descartam possíveis vieses de confusão interpretativa nas respostas entre pesquisados, podendo comprometer a acurácia dos dados coletados.

## Conclusão

Observou-se que houve uma redução na prática de atividade física no período pandêmico (2020-2022, mesmo assim, em 2022, os estudantes participantes do estudo foram classificados como *ativos e insuficientemente ativos A*, em sua maioria, de acordo com o IPAQ.

Considerando a Teoria da Autodeterminação, observou-se que os universitários apresentavam valores elevados para as necessidades psicológicas básicas, além de altos valores para motivação intrínseca, condição favorável para adesão, satisfação e permanência na atividade física. Evidenciou-se correlação positiva entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca, a motivação extrínseca integrada e o índice de autodeterminação.

Tendo em vista a importância das motivações mais autodeterminadas e a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) para a adesão e para a permanência da população na atividade física, os resultados da presente pesquisa podem fomentar

o desenvolvimento de políticas públicas institucionais que visam ampliar o acesso e a permanência em programas de atividade física.

## Referencias

- Akram, M., Ghous, M., Tariq, I., Khan, H., Paracha, M., & Hussain, B. (2018). The Association Between Physical activity with Cognitive And Cardiovascular Deconditioning In Age Related Decline Of College Students. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 68(12), 1755-1758. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30504941/>
- Biddle, S. J., & Nigg, R. C. (2000). *Theories of exercise behavior*. 31(2), 290-304.
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., Harter, J., & Pellegrini, D. da C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: Estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(11), 4249-4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. Em R. M. Ryan (org.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 85-108). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Fin, G., Moreno-Murcia, J. A., León, J., Baretta, E., & Nodari Júnior, R. J. (2019). Teachers’ Interpersonal Style in Physical Education: Exploring Patterns of Students’ Self-Determined Motivation and Enjoyment of Physical Activity in a Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02721>
- Fisher, J. J., Kaitelidou, D., & Samoutis, G. (2019). Happiness and physical activity levels of first year medical students studying in Cyprus: A cross-sectional survey. *BMC Medical Education*, 19(1), 475. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1790-9>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Guedes, D., & Sofiati, S. (2015). Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(4), Artigo 4. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet. Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hancox, J. E., Quedest, E., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2018). Putting self-determination theory into practice: Application of adaptive motivational principles in the exercise domain. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 75-91. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1354059>
- Krinski, K., Elsangedy, H. M., Colombo, H., Buzzachera, C. F., Soares, I. A., Campos, W. de, & Silva, S. G. da. (2010). Efeitos do exercício físico no sistema imunológico. *RBM rev. bras. med.* <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-553880>

- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6(2), artigo 2. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>
- Ministério da Saúde do Brasil. (2020). *O que você precisa saber o Coronavírus*. <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 25, 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (p. xii, 756). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Silva, D. D. (2021). *Relação entre as regulações motivacionais com níveis de atividade física espontânea e comportamento sedentário: Um estudo transversal* (dissertação). Universidade Federal do Rio Grande do Norte. <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/44845>
- Sousa, S. S., Ribeiro, J. L. P., Palmeira, A. L., Teixeira, P. J., & Silva, M. N. (2012). *Estudo da Basic Need Satisfaction in General Scale para a língua portuguesa*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/70662>
- Standage, M., Sebire, S. J., & Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise? A self-determination theory perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(4), 337-352. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.337>
- World Health Organization. (2015). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- World Health Organization. (2020a). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation report, 51*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331475>
- World Health Organization. (2020b). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>
- World Health Organization. (2020c, 26 nov.). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>