

## MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA PARA COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE EM PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS

Michelle Aline Weschenfelder<sup>1</sup>, Gracielle Fin<sup>2</sup>

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:** Michelle Aline Weschenfelder, michelle.alinew@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** 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 aquisição de hábitos saudáveis. **Objetivo:** Avaliar a motivação e os comportamentos para a saúde em pessoas com doenças crônicas. **Método:** Esta é uma pesquisa quantitativa, transversal, exploratória, com adultos e idosos que apresentam diagnóstico de doenças crônicas, atendidos no Programa Mexa-se, que é um programa de prática de exercícios físicos, oferecido pela Rede de Atenção Básica à Saúde de um município do meio oeste de Santa Catarina. Foram respondidas questões sobre a prática de atividade física, hábitos alimentares e aspectos motivacionais relacionados aos comportamentos de saúde. **Resultados:** Participaram 149 pessoas, sendo 87,9% mulheres, com média de idade de 63 anos (mín. = 41; máx. = 84). Os participantes apresentam alta percepção de competência para a prática de exercícios físicos, com média de 6,5 pontos (escala de 1 a 7 pontos). Nos indicadores de satisfação das necessidades psicológicas básicas para o exercício, foram observados altos valores médios de percepção de autonomia, competência e vínculos sociais (4,5; 4,6; e 5,3 pontos, respectivamente). A regulação autônoma (6,7 pontos) mostrou índices maiores que a controlada (3,5 pontos). Quanto aos hábitos alimentares, os marcadores mais frequentes são relacionados à alimentação saudável (saladas, frutas frescas, legumes, leite e derivados, feijões). Foi também elevada a satisfação com o clima profissional (6,1 pontos), que indica boa relação com o profissional de educação física, orientador das atividades. **Conclusão:** É possível concluir que a maioria dos participantes têm o conhecimento sobre práticas para a saúde e as executam por vontade própria. Sentem-se capazes, motivados e apresentam uma boa relação com os profissionais da saúde. Os dados obtidos podem ajudar a criação e fortalecimento de estratégias e orientações sobre a adesão e manutenção de comportamentos relacionados à saúde.

**Palavras-chave:** Motivação; Doenças crônicas; Hábitos alimentares; Atividade Física.

**Agradecimentos:** A autora Michelle Aline Weschenfelder agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC).