

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS E AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS, PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Geice Zago Haus<sup>1</sup>, Luana Patrícia Marmitt<sup>2</sup>, Grasieli de Oliveira Ramos<sup>3</sup>, Fabiana Meneghetti Dallacosta<sup>4</sup>, Gracielle Fin<sup>5</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
3. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC
4. Docente do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Saúde, Unoesc, Joaçaba, SC
5. 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:** A atividade física regular tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia efetiva na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, uma vez que está associada a benefícios substanciais para a saúde, como a melhora da aptidão cardiorrespiratória, controle do peso corporal, e no caso dos idosos promove a manutenção e melhoria da autonomia funcional, que permite um bom desempenho nas atividades de vida diária. No entanto, apesar do conhecimento dos benefícios da atividade física, muitas pessoas ainda não adotam esse comportamento de forma regular e consistente. Portanto, investigar os determinantes motivacionais que interferem na prática de atividade física como prevenção de doenças crônicas é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mais eficazes. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da participação em um programa de atividades física na autonomia funcional de idosos com doenças crônicas, além de avaliar os fatores motivacionais como preditores da autonomia funcional. **Método:** Participaram deste estudo 45 idosos com doenças crônicas, com idade média de 68 anos, sendo 36 mulheres e 9 homens, frequentadores de um programa de atividade física. Foram realizadas duas coletas de dados, com intervalo de 6 meses, no ano de 2023. Os idosos responderam escalas que avaliam a motivação para a prática de atividade física, as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e vínculo) e realizaram os testes de autonomia funcional do protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano da Maturidade (GDLAM). **Resultados:** Os resultados demonstraram melhora da autonomia funcional, especialmente nos testes de caminhada de 10 metros, levantar-se da posição sentada e vestir e tirar a camiseta. O resultado da análise de caminhos mostrou que as necessidades psicológicas básicas predizem positivamente a regulação motivacional autônoma para a prática de atividade física e essa prediz positivamente o índice de autonomia funcional. **Conclusão:** A participação no programa de atividade física "Mexa-se" contribuiu para a melhoria da autonomia funcional dos idosos portadores de DCNT participantes deste estudo, especialmente nos testes de caminhada de 10 metros, levantar-se da posição sentada e vestir e tirar a camiseta, o que resultou em uma melhora significativa do índice de autonomia geral. Os participantes apresentam altos valores para motivação intrínseca e necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e vínculo), fator essencial para a adesão e permanência na prática de atividade física regular, sendo comprovado pelo resultado da análise de caminhos que mostrou as necessidades psicológicas básicas como preditoras da motivação autônoma para a prática de atividade física, sendo que esta prediz positivamente o índice de autonomia funcional.

**Palavras-chave:** Atividade física; Idosos; Motivação; Doenças crônicas não transmissíveis.

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