

MOTIVAÇÃO E COMPORTAMENTOS PARA A SAÚDE EM PESSOAS COM DOENÇAS CRÔNICAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA

Michelle Aline Weschenfelder¹, Geice Zago Haus², Luana Patrícia Marmitt³, Grasieli de Oliveira Ramos⁴, Fabiana Meneghetti Dallacosta⁵, Gracielle Fin⁶

1. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC
2. Discente do curso de graduação em Medicina, 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
6. 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 com pessoas que apresentam diagnóstico de doenças crônicas, atendidos no Programa "Mexa-se", desenvolvido na cidade de Herval d'Oeste-SC. Foram realizadas duas coletas de dados, com intervalo de 6 meses, em 2023, com aplicação de questionários sobre a prática de atividade física, hábitos alimentares (Questionário de Comportamento Alimentar) e aspectos motivacionais relacionados aos comportamentos de saúde (Escala de Competência Percebida; Necessidades Psicológicas Básicas; Questionário de Autorregulação para o Exercício). Para a análise de comparação entre as coletas, após a realização do teste de normalidade, confirmando-se distribuição homogênea, foi realizado o teste t-Student para amostras independentes, e o teste de qui-quadrado para as variáveis categóricas, considerado o nível de significância de $p < 0,05$. Para as análises foi utilizado o software JASP versão 0.18.3. **Resultados:** Participaram da primeira coleta 149 pessoas, sendo 87,9% mulheres, com média de idade de 63 anos e na segunda coleta, participaram 147 pessoas, sendo 88,4% mulheres, com média de idade de 64 anos. Na variável que avaliou a percepção de saúde, considerando a primeira e a segunda coleta, houve um aumento entre as pessoas que consideraram sua saúde "boa", houve um aumento da regulação autônoma para a prática de exercício físico, assim como para o consumo saudável de alimentos, e necessidades psicológicas básicas de autonomia e competência. Já nas variáveis de consumo não saudável de alimentos, necessidade psicológica básica de percepção de vínculos sociais e na regulação controlada para a prática de exercício físico, observou-se uma diminuição na segunda coleta, quando comparada à primeira. Observou-se também um aumento nos valores de percepção de competência para o exercício entre os participantes. **Conclusão:** Com o presente estudo foi possível compreender que existem fatores motivacionais facilitadores da adoção de comportamentos promotores de saúde como a regulação autônoma para o exercício, as necessidades psicológicas básicas de competência e autonomia, além da percepção de saúde e de competência para o exercício entre os praticantes de um programa de atividade física. Além disso, houve melhora nos comportamentos relacionados ao consumo saudável de alimentos. Os dados obtidos nesse estudo podem ajudar na 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).