Título:	**ATIVIDADE FÍSICA, ESTRESSE PERCEBIDO E APOIO SOCIAL EM USUÁRIOS DE UM SISTEMA INTEGRADO DE SAÚDE: RESULTADOS PRELIMINARES DE UMA PESQUISA-AÇÃO**		
Autores:	Gabriel Lawisch Camila Ferreira Overback Juliana Chaves Thomaz Raika Kaufmann Eduarda Gomes Dutra Cristiane Pimentel Hernandes Vera Elenei da Costa Somavilla Camilo Darsie Douglas Luís Weber		
Área	[ ] Humanas [ ] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [ ] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[ ] Ensino [X] Pesquisa [ ] Extensão [ ] Inovação

Resumo:
Introdução: A Medicina do Estilo de Vida compreende a adoção de comportamentos saudáveis como componente relevante para a promoção da saúde e para a prevenção e o manejo de condições crônicas. Entre seus pilares, atividade física, manejo do estresse e conexões sociais relacionam-se ao bem-estar e aos hábitos saudáveis. Avaliar motivação, estresse e apoio social pode orientar intervenções mais adequadas. **Objetivo:** Descrever preliminarmente o perfil relacionado à motivação para a prática de atividade física, ao estresse percebido e ao apoio social de usuários adultos de um sistema integrado de saúde. **Metodologia:** Análise preliminar de uma pesquisa-ação de abordagem mista, desenvolvida com usuários adultos atendidos em ambulatórios integrados de especialidades. Foram coletadas informações sociodemográficas e aplicados instrumentos voltados à avaliação da motivação para a prática de atividade física, do estresse percebido e do apoio social, utilizando-se, respectivamente, o Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3), a Perceived Stress Scale (PSS-10) e o Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS). A análise incluiu participantes recrutados entre janeiro e agosto de 2026, por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Até o momento, foram incluídos 19 participantes na avaliação inicial, com idade média de 43,7 ± 18 anos, havendo predomínio do sexo feminino (78,9%). Em relação à prática atual de atividade física, 73,7% dos participantes afirmaram realizar alguma atividade física semanal e 52,6% referiram frequência igual ou superior a três vezes na semana. Na avaliação da motivação para o exercício (BREQ-3), notou-se predomínio das formas mais autodeterminadas de motivação. A regulação identificada apresentou escore médio de 3,40 ± 0,70, relacionada ao reconhecimento da importância e dos benefícios do exercício, seguida pela motivação intrínseca (2,79 ± 1,20), associada ao prazer na prática, e pela regulação integrada (2,49 ± 1,56), relacionada à incorporação do exercício aos valores e à identidade pessoal. Contudo, os escores de regulação introjetada (1,86 ± 1,00), regulação externa (1,46 ± 1,22) e amotivação (0,39 ±

0,54) foram inferiores. Na PSS-10, observou-se escore médio de 18,7 ± 8,0 pontos, mediana de 16 e variação de 6 a 34 pontos. Os itens relacionados à irritação diante de acontecimentos fora do próprio controle e à percepção de nervosismo e estresse foram relatados ao menos "às vezes" por 73,7% e 68,4% dos participantes, respectivamente. No MOS-SSS, o escore médio de apoio social foi de 77,4 ± 14,5 pontos, em uma escala de 0 a 100. Entre as dimensões, o apoio afetivo apresentou o maior escore (92,5 ± 13,0), enquanto o menor ocorreu no apoio material (70,4 ± 22,3). Entre os itens, 94,7% relataram dispor "quase sempre" ou "sempre" de alguém que demonstrasse amor e afeto, ao passo que 57,9% referiram essa mesma frequência de disponibilidade de auxílio caso ficassem de cama, demonstrando maior disponibilidade percebida de apoio afetivo em comparação ao suporte prático. **Conclusão:** Os resultados preliminares evidenciam predomínio de formas mais autodeterminadas de motivação para o exercício, ampla variabilidade no estresse percebido e maior disponibilidade de apoio afetivo em comparação ao suporte material. A caracterização dessas diferentes dimensões poderá sustentar o planejamento de intervenções individualizadas nas próximas etapas da pesquisa-ação.

Link do Vídeo:
https://drive.google.com/file/d/1Zp7dxYcjIRfPeYpPoaD2A2D9OO_MFNgf/view?usp=sharing