

Motivação em adultos reumáticos fisicamente ativos: uma investigação em função da idade e tempo de experiência

Área Temática: Saúde

Alexandre M. Silveira¹, Andressa R. Contreira², Sarah C. Paulino³, Layssa G. Souza³, Jovelina C. A. dos Santos³

¹Prof. Depto de Física–UEM, contato: amsilveira@uem.br

²Profª. Doutora, bolsista pós-doutorado CAPES/FA–UEM, colaboradora do grupo de pesquisa GEPEDH contato: andressacontreira@gmail.com

³Acadêmica do curso de Educação Física Sarah, bolsista Extensão-UEM, contato: sarah.gabi.paulino@gmail.com

³Acadêmica do curso de Educação Física Layssa, bolsista PIBIS/FA-UEM, contato: layssagabrielisouza@gmail.com

³Acadêmica do curso de Educação Física Jovelina, bolsista PIBIS/FA-UEM, contato: jovelinahb@hotmail.com

Resumo: *Objetivou-se neste estudo verificar o(s) principal(is) motivo(s) para a prática de exercício físico em indivíduos reumáticos, relacionando a motivação à idade e tempo de experiência. Participaram do estudo 15 indivíduos, de 55 a 85 anos, de ambos os sexos. Foram critérios de inclusão, participar do Projeto de Extensão Cultura Corporal para Idosos (PROCCID) e da Associação Maringaense de Apoio ao Reumático (AMAR); praticarem exercícios no mínimo duas vezes por semana e portarem reumatismo. Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS versão 20.0. A distribuição foi verificada pelo teste Shapiro Wilk, indicando dados não normais, sendo as comparações analisadas pelo teste U de Mann Whitney, adotando $p < 0,05$ em todas as análises. A idade não se mostrou um fator interveniente sobre a motivação e os indivíduos inseridos há menos tempo, mostraram considerar os fatores voltados ao bem-estar físico e psicológico mais relevantes para seu envolvimento.*

Palavras-chave: *Exercício físico – Motivação – Reumáticos*

1. Introdução

Segundo Dias et al, (2017) as doenças reumáticas acarretam um impacto considerável na vida dos que a tem, tanto em aspectos físicos, quanto psicológicos e sociais. Essas possuem mais de 100 condições diferentes, o que gera tratamentos variados, em sua maioria baseados na medicação, que visam reduzir os sintomas e proporcionar uma melhor qualidade de vida. Outros tipos de intervenções, conjuntas à farmacoterapia, também são importantes para tal objetivo como é o caso do exercício físico.

De acordo com Civinski, Montibeller e Braz (2011) o exercício físico (EF) no processo de envelhecimento pode atuar de forma preventiva ou como tratamento para doenças crônicas como o reumatismo, trazendo benefícios físicos, sociais e psicológicos. Com o aumento da expectativa de vida da população idosa, a busca pela qualidade de vida também vem associada à prática de exercícios físicos direcionados para as melhoras física, psicológica e emocional.

Em relação aos indivíduos portadores de doenças reumáticas, cujo sintomas acometidos mais recorrentes são as dores, o inchaço nas articulações e a limitação de mobilidade funcional (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004), o exercício físico feito de forma apropriada exerce grande importância, possibilitando melhoria na aptidão física, na saúde e reduzindo a dor e a incapacidade causada pela patologia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2017). Um fator que atua como facilitador de adesão a prática ou chega a ser determinante para tal, é a motivação (ROCHA, 2003).

A motivação, especificamente, é considerada um combustível para a inserção e permanência dos indivíduos em tais atividades, sendo definida por Samulski (1995) como as razões para a busca de uma determinada meta, dependendo de fatores intrínsecos (pessoais) e fatores extrínsecos (ambientais). Diante desses aspectos, estudos apontam que são diversos os motivos que levam os indivíduos à inserção em exercícios físicos, como a melhoria da saúde, contato social, bem-estar, recomendações médicas, entre outros (FALCÃO; BRANCO, 2018 p.30).

2. Metodologia

O estudo caracteriza-se como descritivo quantitativo, objetivando descrever as características de determinada população ou estabelecer relações entre as variáveis, utilizando-se de técnicas de coletas padrão, como os questionários (GIL, 2002). Quanto ao procedimento técnico, foi tomado o levantamento, baseado na interrogação direta das pessoas do grupo de interesse (GIL, 2002), sendo os resultados tratados de forma quantitativa.

Participaram 15 adultos, de ambos os sexos, sendo 12 mulheres e 3 homens, reumáticos, com idades entre 55 e 85 anos 72,26 anos ($\pm 8,25$), participantes do Projeto de Extensão Cultura Corporal para Idosos (PROCCID) vinculado ao Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) nas modalidades ginástica e hidroginástica. Como critérios de inclusão dos sujeitos, além de participarem do projeto de extensão, deveriam ser associados ao grupo AMAR; praticarem exercícios físicos no mínimo duas vezes por semana e serem portadores de algum tipo de reumatismo.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados compreenderam uma ficha de identificação e a escala de motivação para o exercício. foi o questionário *Exercise Motivation Inventory-2* versão reduzida (EMI-2p), validado por Baptista e Moutão (2013). O mesmo é composto por 14 questões, e suas respostas baseiam-se numa escala do tipo *Likert* de 5 pontos, sendo que 0 correspondente a “nada verdadeiro para mim” e 5 “completamente verdadeiro para mim”. Esse instrumento avalia 3 dimensões para a motivação da prática de exercícios físicos, sendo elas “Bem-Estar Físico e Psicológico”, que inclui questões sobre experiência, aparência e sobre o bem-estar físico e psicológico, “Social”, que conta com questões relacionadas com a socialização do indivíduo, competições e desafios e por fim a “Saúde”, que apresentando inúmeras questões sobre a área. (BAPTISTA, 2013).

O instrumento foi aplicado pelos próprios pesquisadores em local e data previamente marcado e todos os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido -TCLE. Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS versão 20.0. A distribuição foi verificada pelo teste Shapiro Wilk,

indicando dados não normais, sendo as comparações analisadas pelo teste U de Mann Whitney, adotando $p < 0,05$ em todas as análises.

3. Resultados e Discussão

A Tabela 1 apresenta a comparação das dimensões da motivação em função da faixa etária dos adultos reumáticos. Os resultados não apontaram diferenças significativas entre os grupos ($p > 0,05$), no entanto observou-se valores elevados para os adultos reumáticos até 70 anos na dimensão social da motivação ($Md=3,12$), enquanto que os fatores de saúde tiveram maior predominância para o grupo acima de 70 anos ($Md=4,00$).

Tabela 1 – Comparação das dimensões da motivação de adultos reumáticos praticantes de hidroginástica em função da faixa etária.

| Dimensões da Motivação | Até 70 anos Md (Q1-Q3) | Acima 70 anos Md (Q1-Q3) | p |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------|
| Social | 3,12 (1,25-3,93) | 2,75 (2,00-3,50) | 0,86 |
| Bem-estar | 4,33 (3,83-4,50) | 4,33 (3,83-4,83) | 0,69 |
| Saúde | 3,42 (1,68-4,35) | 4,00 (3,43-4,35) | 0,69 |

*Diferença estatisticamente significativa para $p < 0,05$.

A comparação das dimensões da motivação dos adultos reumáticos fisicamente ativos em função do tempo de experiência na prática de exercícios físicos é apresentada na Tabela 2. Verificou-se que, embora os valores se mostrem superiores para o grupo de adultos com menor tempo de experiência na prática de exercícios, estas diferenças não se mostraram significativas ($p > 0,05$) para as dimensões social e saúde. Já para a dimensão bem-estar, os valores estiveram próximos da significância estatística, com resultados superiores para o grupo com tempo de experiência até 2 anos.

Tabela 2 – Comparação das dimensões da motivação de adultos reumáticos praticantes de hidroginástica em função do tempo de experiência na prática de exercícios físicos.

| Dimensões da Motivação | Até 2 anos Md (Q1-Q3) | Acima 2 anos Md (Q1-Q3) | p |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------|
| Social | 3,25 (2,12-4,12) | 2,50 (1,87-3,56) | 0,44 |
| Bem-estar | 4,67 (4,33-5,00) | 4,16 (3,58-4,41) | 0,05 |
| Saúde | 4,14 (3,78-4,50) | 3,43 (2,18-4,24) | 0,51 |

*Diferença estatisticamente significativa para $p < 0,05$.

Em um estudo espanhol, realizado por Murcia, Gimeno e Camacho (2007), buscou-se comprovar os efeitos de cinco fatores motivacionais (diversão, aparência, social, saúde e competência) utilizando o MPAM-R, sobre vários fatores, dentre os quais se encontram a idade, que varia entre 16 e 73 anos. No resultado os indivíduos com idade superior a 24 anos apresentaram predominância do fator saúde sobre os

outros, podemos considerar a proximidade de resultado com nosso estudo, visto que a saúde mostrou um valor elevado, e o bem estar físico e psicológico que mostrou valores maiores, não é citado no estudo acima. De acordo com Silva Castanho, Chiminazzo, Barreira e Fernandes (2016) a dimensão de motivação tende a saúde, porque essa prevalece na atividade física sobre idosos, por conta das limitações físicas que começam a sentir, passando a buscar então retardar seu envelhecimento funcional.

Quanto ao tempo de experiência na prática, pode-se citar o estudo de Santos e Knijnik (2006) na qual foi utilizado um questionário baseado em Saba (1999), que tem como aspectos, motivo de adesão e permanência, de interrupção do programa, benefícios proporcionados pela prática regular e concepção de corpo ideal. Concluiu-se que quanto mais tempo de prática os motivos de adesão se voltam mais para benefícios psicológicos. No estudo que aqui se discorre os aspectos psicológicos se incluem na dimensão do bem estar, no entanto não houve aumento dos valores conforme o aumento do tempo de prática, sendo esses valores já elevados nos indivíduos que praticam a pouco tempo.

4. Conclusão

Este estudo concluiu que a idade não se mostrou um fator interveniente sobre a motivação dos adultos reumáticos participantes junto ao Projeto de Extensão PROCCID do DEF-UEM. Além disso, verificou-se que os indivíduos inseridos há menos tempo na prática de exercícios físicos consideram os fatores voltados ao bem-estar físico e psicológico como relevantes para o seu envolvimento em tais atividades.

5. Referências

BAPTISTA, P.M.R.C.; MOUTÃO, J. **Análise Fatorial Confirmatória do Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) e Validação de uma Versão Reduzida**. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício. Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal; 2013.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista eletrônica da unifebe**. Santa Catarina; p. 163-175, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/download/68/57>>. Acesso em: 27 jul, 2019.

COSTA, T.; FALCÃO, S.; BRANCO, J. **Revista da SPMFR**. O Papel do Exercício Físico no Tratamento das Doenças Reumáticas: Revisão Narrativa, Vol 30 Nº 1, maio de 2018.

DIAS, C. Z; SANTOS, J. B. R.; ALMEIDA, A. M.; ALVARE, J.; GUERRA, A. A.; ACURCIO, F. A. Perfil dos usuários com doenças reumáticas e fatores associados à qualidade de vida no sistema único de saúde, Brasil. **Revista Médica de Minas Gerais**. Minas Gerais, v.27: p-1901, 2017.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**. São Francisco, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan/abr de 2010.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo horizonte: Imprensa UFMG, 1995.