

Motivos para indivíduos reumáticos iniciarem a prática de exercícios físicos

Área Temática: Saúde

Alexandre Miyaki Silveira¹, Andressa Ribeiro Contreira², Jovelina Cristina Alves dos Santos³, Sarah Correia Paulino³, Layssa Gabrieli Souza³

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

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

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

Resumo: O objetivo deste estudo foi verificar o(s) principal(s) motivo(s) da iniciação ao exercício físico de indivíduos portadores de reumatismo. Participaram da pesquisa 13 adultos, de ambos os sexos, reumáticos, com idades entre 55 e 85 anos. Como critérios de inclusão, os sujeitos, deveriam participar do Projeto de Extensão Cultura Corporal para Idosos (PROCCID) vinculado ao Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) e ser associados ao grupo AMAR (Associação Maringaense de Apoio ao Reumático); praticarem exercícios físicos no mínimo duas vezes por semana e portarem algum tipo de reumatismo. Para o tratamento dos dados, utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência e percentual), além da análise qualitativa das respostas, considerando as dimensões da motivação de acordo com Baptista; Moutão (2013). Como resultados, a maioria dos participantes (76,9%) apresentou a dimensão da saúde como principal motivo para iniciação da prática de exercícios.

Palavras-chave: Saúde – Motivação – Reumatismo

1. Introdução

O reumatismo é um termo genérico utilizado para caracterizar não só uma, mas um grupo de doenças que acometem o sistema de sustentação do corpo, atingindo o musculoesquelético e principalmente os ossos e as articulações, popularmente conhecidas como “juntas”. Essas são considerados acometimentos crônicos não transmissíveis, esse tipo de doença representa a maior carga de morbimortalidade no Brasil (SCHMIDT et al., 2010; SOCIEDADE PARANAENSE DE REUMATOLOGIA, 2018).

A maioria das doenças reumáticas apresentam em seu tratamento, indicações para a prática do exercício físico, com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física, possibilitando a redução de perdas no sistema musculoesquelético (FIDELIS; PATRIZZI; WALSH, 2013). Com o aumento de doenças, cresce a busca pelo exercício físico, que possibilita melhorar a saúde, o bem-estar, a satisfação e a motivação (SABA, 2001).

A motivação é um impulso interno que faz com que as pessoas busquem suprir suas necessidades e alcançar seus objetivos, tornando-a ligada ao sentimento de satisfação e fazendo com que a pessoa se sinta realizada e entusiasmada. De acordo com Cruz (2005) palavra “motivo” vem do latim movere e significa mover. É o “por que” das pessoas escolherem uma determinada forma de comportamento e realizarem algo com determinada

intensidade e persistência, ou seja, a motivação possui direção e intensidade, sendo envolvida por fatores pessoais e situacionais (WEINBERG e GOULD, 2001).

Quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la (BALBINOTTI et al., 2011). A motivação extrínseca é devida a fatores que têm origem no exterior do sujeito: feedback, fatores ambientais ou fatores sociais (COELHO; SANTOS; GOMES, 2011).

O entendimento da motivação na área de educação física se torna fundamental, pois é ela que irá garantir que o aluno desperte para a ação ou sustente a atividade durante as aulas, pois sua ausência pode ocasionar ao aluno desinteresse pela atividade (SCHWAAB, 2014). Assim, o objetivo deste estudo foi verificar o(s) principal(is) motivo(s) da iniciação ao exercício físico de indivíduos portadores de reumatismo.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado por Gil (2002) como aquele que objetiva descrever as características de determinada população ou estabelecer relações entre variáveis, possuindo como característica a utilização de técnicas de coletas padrão, como os questionários. 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.

Foram sujeitos do estudo 15 adultos, de ambos os sexos, sendo 10 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). 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.

Foi aplicada, aos participantes, uma ficha de identificação e realizada a seguinte questão referente à motivação de iniciação à prática do exercício físico: “Qual motivo te levou a iniciar a prática do exercício físico?”. 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.

Na avaliação dos resultados buscou-se classificar de forma qualitativa, as respostas dos participantes em 3 dimensões ou motivos, sendo elas, “Bem-Estar Físico e Psicológico”, que apresenta questões sobre experiência, aparência e sobre o bem-estar físico e psicológico, a dimensão “Social”, que apresenta questões relacionadas a socialização do indivíduo, competições e desafios, e por fim a dimensão “Saúde” apresentando inúmeras questões sobre a área (BAPTISTA; MOUTÃO, 2013). No tratamento dos dados, utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência e percentual).

3. Resultados e Discussão

De acordo com a Figura 1 as respostas da amostra foram classificadas de acordo com duas das três dimensões utilizadas para esse estudo, ou seja, as respostas foram classificadas na dimensão da saúde e na dimensão do bem estar físico e psicológico. Na dimensão social, não houve nenhuma resposta.

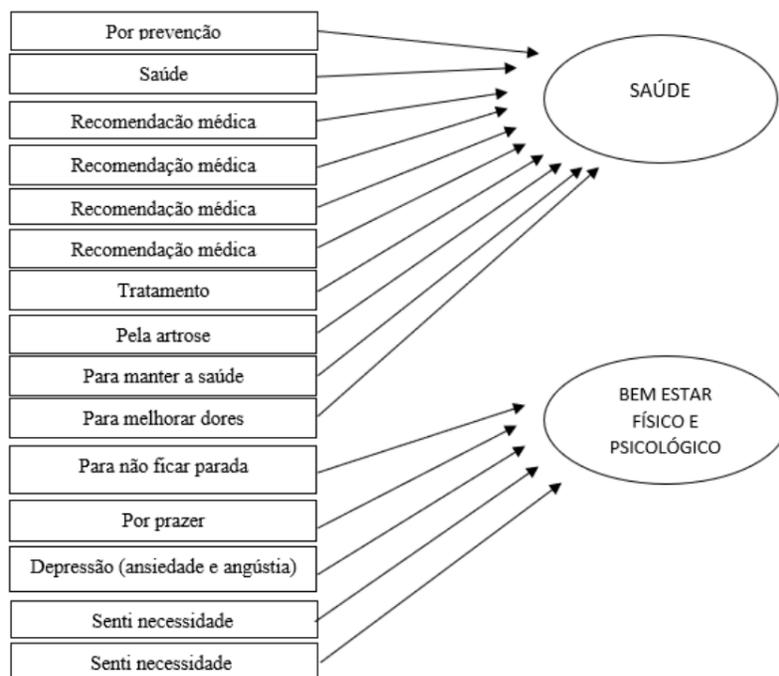


Figura 1. Classificação das respostas dos participantes, de acordo com as dimensões da motivação para iniciarem a prática de exercícios físicos.

De acordo com a Tabela 1, observamos que a maioria (n=10) dos participantes iniciaram a prática de exercícios em busca da melhoria de saúde; o segundo motivo de iniciação mais frequente foi relacionado ao bem-estar físico e psicológico (n=3), não sendo identificado, para esse grupo específico, nenhuma resposta voltada a dimensão social.

Entretanto, o estudo de Andreotti e Okuma (2003), ao descrever o perfil sócio demográfico de idosos e suas razões para iniciar a prática de atividade física, encontraram o aspecto social como principal motivo pela qual a maioria dos idosos iniciaram a prática de atividade física, seguido pela dimensão da saúde, por último a dimensão bem estar. Possivelmente, o fato da amostra do estudo estar diretamente associada às doenças reumáticas, essas duas dimensões tenham prevalecido nas repostas.

Tabela 1. Frequência absoluta (FA) e frequência relativa (FR) das respostas, de indivíduos reumáticos, do porquê iniciaram a prática de exercícios físicos.

DIMENSÃO	FA	FR
Saúde	10	76,90%
Bem-estar físico e psicológico	3	23,10%

4. Conclusões

Como resultados, a dimensão “saúde” se apresentou como principal motivo para o início da prática de exercícios físicos, predominando sobre 76,9% dos participantes, ficando o “bem-estar físico e psicológico” prevalente apenas sobre 23,10%, enquanto a dimensão “social” não retratou nenhum indivíduo.

5. Agradecimentos:

Agradecemos à UEM e Fundação Araucária o apoio financeiro através da Bolsa Extensão e Bolsa Pibis.

Referências

- ANDREOTTI, M.; OKUMA, S. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, 2003.
- BALBINOTTI, M. Al. A.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A. and SALDANHA, R. P. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estudos de psicologia*, Natal, v. 16, n. 1, p. 99-106, Abril, 2011.
- 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.
- COELHO, A. M.; SANTOS, G.; GOMES, R.I; *A motivação*. Mestrado em Educação Musical do Ensino Básico Psicossociologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Campus Académico de Vila Nova de Gaia, Canelas, RS, Janeiro de 2011.
- CRUZ, R. B. *A influência da liderança da motivação dentro do contexto organizacional*. Disponível em: <<http://www.avm.edu.br/monopdf/23/RENATA%20BRAGA%20DA%20CRUZ.pdf>>. Acessado em: 22 de julho de 2019.
- FIDELIS, L. T.; PATRIZZI, L. J.; WALSH, I. A. P. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* Rio de Janeiro, v.16, n.1, p.109-116, mar. de 2013.
- GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- SABA, F.K.F. *Aderência a prática de exercícios físicos em academias*. São Paulo: Manole, 2001.
- SCHMIDT, M. I.; DUNCAN, B. B.; STEVENS, A.; LUFT, V.; ISER, B. P. M. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: mortalidade, morbidade e fatores de risco. *Saúde Brasil 2009: uma análise da situação de saúde e da Agenda Nacional e Internacional de Prioridades em Saúde*, Brasília, p.111-36, 2010.
- SCHWAAB, D. R. *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. 2014. 52 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Primavera do Leste-MT, 2014.
- SOCIEDADE PARANAENSE DE REUMATOLOGIA. Disponível em: <<http://reumatologiapr.com.br/reumatologia/o-que-e-a-reumatologia/>>. 2018.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, B. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2ªed. Porto Alegre: Artmed, 2001.