



MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS COM LESÃO MEDULAR

R. B. P. MACEDO¹; K. P. MAIA²; E. C. SOUTO³

Eixo Temático: Aspectos psicossociais em Atividade Motora Adaptada

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar os motivos para a prática de exercício físico em adultos com lesão medular participantes do Projeto de Extensão “Condicionamento Físico e esportes para pessoas com deficiência” da Universidade Federal da Paraíba. A amostra foi constituída por 7 sujeitos, com idade entre 18 e 50 anos, 6 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Para a identificação dos motivos para a prática de exercícios físicos foi aplicada a versão traduzida do *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2). Os resultados revelaram que os motivos de maior relevância para a prática de exercícios físicos, entre as pessoas com LM, estão mais voltados para a condição física, a saúde e o bem-estar psicológico. Conclui-se que apesar da ausência de programas de exercício físico em grande parte dos serviços de reabilitação, é possível que as informações gerais sobre os benefícios à saúde advindos do estilo de vida ativo para a população geral, podem estar influenciando os motivos pelos quais as pessoas com LM praticam exercícios físicos.

Palavras-chaves: lesão medular, motivação, exercício físico.

¹ Graduanda em Educação Física. Centro de Ciências da Saúde – UFPB, raquelbarbosamacedo@gmail.com

² Graduanda em Educação Física. Centro de Ciências da Saúde – UFPB, kalianemaia@hotmail.com

³ Doutora em Educação Física. Centro de Ciências da Saúde – UFPB, ecsouto@gmail.com



INTRODUÇÃO

A Lesão medular (LM) refere-se a um dano na medula espinhal que frequentemente gera disfunção motora, sensitiva e autonômica, por causa traumática e não traumática. No Brasil, estima-se a cada ano mais de 10.000 novos casos, sendo o trauma o agente predominante (CAMPOS et al., 2015), principalmente em homens jovens (CEREZETTI et al.; 2012). Após a alta hospitalar, no âmbito de saúde pública, o atendimento a esta população ocorre na Rede de Cuidados à pessoa com deficiência pelos Centros Especializados de Reabilitação - CER (BRASIL, 2013).

Nos CERs, a ênfase maior do trabalho está na maximização da função motora e na redução de problemas primários relacionados à LM, como úlceras de decúbito, apesar da literatura indicar os efeitos positivos de um estilo de vida ativo na aptidão física e saúde de pessoas com LM (DEVILLART et al., 2007; NOOIJEN et al., 2012). A ausência do profissional de educação física nas equipes mínimas, bem como a visão de promoção de saúde mais pautada na prevenção da deficiência podem ser justificativas para esta ausência. Entretanto, de forma geral, as pessoas com LM possuem um estilo de vida sedentário quando comparados com as pessoas sem deficiência (VAN DEN BERG-EMONS; BUSSMANN; STAM, 2010), com maior prevalência de sobrepeso e obesidade, e maior risco de desenvolver problemas crônicos de saúde (CERVANTES; PORRETA, 2010). Ainda que a literatura amplamente encoraje a participação desta população em programas de exercícios físicos (TWEEDY et al., 2017).

De acordo com Yazicioglu et al. (2012) e Wilhiteb (2009) *apud* Pena (2014), a participação em atividades esportivas produz vários benefícios para pessoas com deficiência, independentemente do tipo da deficiência, da idade ou da modalidade exercida. Para os autores, através da prática esportiva, são notáveis as melhorias não apenas em aspectos físicos, mas, também, em aspectos motores, comportamentais, na qualidade de vida e no aumento da autoestima dessas pessoas. Evidências que reafirmam a necessidade de estimular um estilo de vida ativo para esta população. Contudo, identificar os principais motivos que levam uma pessoa a praticar exercícios físicos pode trazer mais elementos ao profissional de educação física para aproximar-se de seus futuros alunos.

Dois estudos relacionados à prática esportiva entre pessoas com deficiência física evidenciaram motivos relacionados à socialização e à saúde (AMARAL FILHO, et al., 2014; MIZOGUCHI, et al., 2017). Em um estudo sobre a história de vida de pessoas com deficiência física, os principais motivos encontrados para a prática de exercícios físicos-esportivos estão ligados à saúde, ao lazer e ao gosto pela prática (LENHARD, MANTA & PALMA, 2012). Teodoro (2006), em sua pesquisa com atletas paraolímpicos, aponta que esses motivos podem estar relacionados à autoestima, ou seja, a busca pelo prazer, saúde, corpo perfeito e o amor pela modalidade, como mencionaram os sujeitos do estudo. Diante da situação apresentada e da escassez de estudos com esta população, torna-se importante conhecer o que motiva as pessoas com LM a praticarem exercícios físicos.

De acordo com Guedes e Mota (2016), o motivo significa a razão, a necessidade ou o propósito que impulsiona alguém a assumir um comportamento específico, que é



regulada pelo grau de motivação, que compreende a direção e a intensidade do esforço que o indivíduo realiza e pelo qual é levado a agir ou a ficar frente à determinada situação. Assim, o objetivo deste estudo consistiu em identificar os motivos que levaram os sujeitos à participação do projeto de extensão “Condicionamento Físico e Esportes para pessoas com deficiência” da UFPB.

METODOLOGIA

Os participantes foram selecionados no projeto de extensão “Condicionamento Físico e Esportes para pessoas com deficiência” da UFPB e foi formado por 7 adultos com LM, com idade entre 18 a 50 anos, sendo 1 do sexo feminino e 6 do sexo masculino. Os critérios de inclusão para participar desta pesquisa foram: ter LM há, no mínimo, 1 ano e estar participando do projeto de extensão há, no mínimo, 3 meses. O critério de exclusão foi possuir qualquer outro tipo de deficiência cognitiva e negar-se a participar do estudo.

As informações relacionadas aos motivos para a prática de exercício físico foram obtidas por meio do questionário *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), traduzido, adaptado e validado para o português (GUEDES; MOTA, 2016). Neste questionário, 44 itens mediante escala Lickert de 6 pontos (0 = "nada verdadeiro" a 5 = "totalmente verdadeiro"), os quais permitem agrupar em 5 grandes motivos: psicológicos (diversão/bem-estar e controle de estresse), interpessoais (reconhecimento social, afiliação e competição), saúde (reabilitação da saúde e prevenção de doenças), estéticos (controle de peso corporal e aparência física) e condição física.

O questionário foi aplicado em um único momento, individualmente, após assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A importância atribuída pelo participante a cada motivo associado à prática de exercício foi estabelecida pelo cálculo de média aritmética dos itens relacionados a cada um dos cinco grandes motivos. A análise dos dados foi realizada a partir de estatística descritiva, média e desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os dados, observou-se que a escolha pela prática de exercícios físicos nas pessoas com LM que participaram do estudo teve maior importância no domínio relacionado com o condicionamento físico ($3,8 \pm 1,4$), seguido do domínio saúde ($3,2 \pm 0,9$). Sendo considerado o domínio interpessoal ($1,4 \pm 1,3$) como o de menor importância, como pode-se observar na tabela 1.



Tabela 1 - Domínios dos motivos para a prática de exercícios físicos dos participantes do estudo

Domínio	Motivos	Média	Desvio Padrão
Motivos Psicológicos	Diversão/Bem-Estar/Controle de estresse	2,7	1,5
Motivos Interpessoais	Reconhecimento social/ afiliação/competição	1,4	1,3
Motivos de Saúde	Reabilitação da saúde/Prevenção de doenças	3,2	0,9
Motivos Estéticos	Controle de peso corporal/aparência física	2,5	1,7
Motivos de Condição Física	Condição Física	3,8	1,4

Variáveis numéricas expressas por média e desvio padrão.

Os achados deste estudo demonstram que não existe um motivo único que determina a prática de exercícios pelas pessoas com LM. Contudo, indicou que a maior preocupação que os mesmos possuem está em manter ou melhorar a condição física para a manutenção ou conquista de autonomia. Esses resultados também foram observados no estudo de Mizoguchi et al. (2017) com indivíduos com deficiência em modalidades coletivas e individuais.

Outro motivo destacado com maior importância entre os participantes está no domínio de saúde, sobre a preocupação em tratar ou prevenir doenças. Quanto maior o nível da LM, a gravidade e o tempo de lesão, menor a expectativa de vida (GROAH et al., 2012). Em conjunto aos efeitos na função motora e sensitiva, alterações em todas as funções autonômicas abaixo do nível da lesão são comumente observadas, incluindo controle cardiovascular, urinário, intestinal, respiratório, regulação da temperatura e função sexual (KRASSIOUKOV, 2013). Condições que, provavelmente, chamam maior atenção destes participantes para o cuidado com sua saúde, além da melhoria da sua funcionalidade.

O domínio psicológico, relativo à diversão, bem-estar e controle de estresse tiveram o terceiro grau de importância entre os participantes, demonstrando que, mesmo com a redução de movimentos, alguns consideram que exercitar-se faz bem. Contudo, a posição desse domínio pode estar relacionada à baixa experiência/pouco tempo com a prática de exercícios físicos. Um estudo realizado por Guedes, Legnani e Legnani (2012) identificou que o tempo de experiência vs. domínio psicológico foram inversamente proporcionais em estudantes universitários.

Em seguida, observou-se que o domínio de motivos estéticos também são aspectos motivadores entre os participantes, pois podem estar atrelados aos motivos relacionados à condição física e saúde, isto é, fatores que são intimamente ligados à autonomia física. O controle do peso corporal, de fato, deve ser um aspecto de preocupação nesta população. Em média, as pessoas com LM possuem 5kg a mais de massa gorda e 50% a mais de gordura corporal quando comparadas às que não possuem deficiência (GALEA, 2012), condição primária para o desenvolvimento de síndrome metabólica.

Por último, foram considerados de menor relevância o domínio dos motivos interpessoais, voltados para o reconhecimento social, a realização de novas amizades e a vontade de competir. Esse resultado já era previsto, tendo em vista o caráter da prática oferecida no projeto de extensão, com o enfoque na saúde e não na competição. Essa constatação corrobora com o estudo de Mizoguchi et al. (2017), onde esse domínio teve



maior representatividade (4,0) do que o presente estudo (1,4), em atletas com deficiência, nas modalidades natação, bocha, *goalball*, basquete e handebol em cadeira de rodas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho mostrou que os motivos para a prática de exercícios entre as pessoas com LM estão mais voltados para a condição física, a saúde e o bem-estar psicológico. Desta forma, pode-se concluir que, apesar da ausência de programas de exercício físico em grande parte dos serviços de reabilitação, é possível que as informações gerais sobre os benefícios à saúde advindos do estilo de vida ativo para a população geral, podem estar influenciando os motivos pelos quais as pessoas com LM praticam exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

AMARAL FILHO, H. J.; SOUTO, E. C.; NETO, A. M.; OLIVEIRA, L. S.; SILVA, A. O. Motivos que influenciam a prática de rugby em cadeira de rodas: Um estudo de caso. In: XV Encontro de Extensão da Universidade Federal da Paraíba, 2014, João Pessoa - PB.

BRASIL, Diretrizes de Atenção à Pessoa com Lesão Medular. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CAMPOS, M.F.; SOUZA, L.A. P.; MENDES, V.L.F. A rede de cuidados do Sistema Único de Saúde das pessoas com deficiência. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**. v. 19, n.52, p.207-210, 2015.

CEREZETTI, C.; NUNES, G.R.; CORDEIRO, D.R.C.L.; TEDESCO, S. Lesão Medular Traumática e estratégias de enfrentamento: revisão crítica. **O mundo da Saúde**, São Paulo, v. 36, n 2, p. 318-326, 2012.

CERVANTES, C. M.; PORRETTA, D. L. Physical activity measurement among individuals with disabilities: A literature review. **Adapted Physical Activity Quarterly**, n. 27, p. 173-190, 2010.

DEVILLARD, X., RIMAUD, D.; ROCHE, F.; CALMELS, P. Effects of training programs for spinal cord injury. **Annales de réadaptation et de médecine physique**. ElsevierMasson, p. 490-498, 2007.

GALEA, M. P. Spinal cord injury and physical activity: preservation of the body. **Spinal Cord**, n. 50, p. 344-351, 2012.



GUEDES, D.P.; LEGNANI, R.F.S.; LEGNANI, E. Motivação para a adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiências de prática; **R. bras. Ci. e Mov.** 20(3):55-62, 2012.

GUEDES, D.P.; MOTA, J.S. Motivação: Educação Física, Exercício Físico e Esporte. Londrina, Paraná: Editora UNOPAR, 2016.

GROAH, S. L.; CHARLIFUE, S.; TATE, D.; JENSEN, M. P.; MOLTON, I. R.; FORCHHEIMER, M.; KRAUSE, J.S.; LAMMERTSE D. P.; CAMPBELL, M. Spinal cord injury and aging: challenges and recommendations for future research. **Am J Phys Med Rehabil.** v.91, n.1, p. 80-93, 2012.

KRASSIOUKOV, A. **Autonomic dysreflexia and cardiovascular complications of spinal cord injury.** In: FEHLINGS, M.G.; BOAKYE, M.; DITUNNO, J.F.JR.; VACCARO, A.R.; ROSSIGNOL, S.; BURNS, A.S. Essentials of spinal cord injury: basic research to clinical practice, New York, Thieme, 2013.

LEHNHARD, G. R.; MANTA, S. W.; PALMA, L. E. A prática de atividade física na história de vida de pessoas com deficiência física. **Rev. Educ. Fís/UEM,** v. 23, n. 1, p. 45-56, 2012.

MIZOGUCHI, M.V; MANDARINO, F.S; 2 JACOB, W; REFUNDIN, L.B; Análise dos motivos para a prática de indivíduos com deficiência em modalidades coletivas e individuais. **Ciência em Movimento,** n. 38, vol. 19, 2017.

NOOIJEN, C.F.J.; DE GROOT, S.; POSTMA, K.; BERGEN, M.P.; STAM, H.J.; BUSSMANN, J. B. J.; VAN DEN BERG-EMONS, R.J. A more active lifestyle in persons with a recent spinal cord injury benefits physical fitness and health. **Spinal Cord,** n.50, p. 320-232, 2012.

PENA, L. G. S.; COSTA E SILVA, A. A.; CAMPOS, L. F. C. C.; GOUVEIA, R. B.; ALMEIDA, J. J. G.; DUARTE, E.; ARAÚJO, P. F.; GORLA J. I. O “rugby” em cadeira de rodas no âmbito da universidade: relato de experiência da Universidade Estadual de Campinas. **Rev Bras Educ Fís Esporte,** v. 28, n. 4, p. 661-69, 2014.

TEODORO, C. M. Esporte adaptado de alto rendimento praticado por pessoas com deficiência: relatos de atletas paraolímpicos. 2006. Dissertação (Mestrado em Distúrbios do Desenvolvimento) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2006.

TWEEDY, S.M.; BECKMAN, E.M.; GERAGHTY, T.J.; THEISEN, D.; PERRET, C.; HARVEY, L.A.; VANLANDEWIJIC, Y. Exercise and sports science Australia (ESSA) position statement on exercise an spinal cord injury. **Journal of science and medicine in sport,** v.20, n.2, p. 108-115, 2017.

XICBAMA

MACEIÓ

CONGRESSO BRASILEIRO
DE ATIVIDADE MOTORA
ADAPTADA



VAN DEN BERG-EMONS, R. J.; BUSSMANN, J. B.; STAM, H. J. Accelerometry based activity spectrum in persons with chronic physical conditions. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, v. 91, n. 12, p. 1856-1861, 2010.