

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE PESSOAS AMPUTADAS

Simone Teresinha Meurer

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Luciana Erina Palma

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil

Resumo

O presente estudo objetivou compreender aspectos da motivação de pessoas amputadas. Participaram quatro pessoas amputadas, sendo duas praticantes de atividades físicas e duas não praticantes. Os resultados mostraram que estes apresentaram motivação elevada para a prática de atividades físicas. Com auxílio da Teoria da Autodeterminação, compreendeu-se a importância de conhecer aspectos da motivação de pessoas amputadas, a fim de propor atividades e programas que auxiliem no desenvolvimento da motivação autodeterminada, essencial para estas pessoas superarem as possíveis barreiras atitudinais, inserirem-se e manterem-se na prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Pessoas Amputadas – Motivação - Teoria da Autodeterminação - Atividades Físicas

Introdução

A pesar da já evidenciada importância da atividade física no incremento de qualidade à vida, dados epidemiológicos mostram que grande parcela da população ainda está insuficientemente ativa (BRASIL, 2009; KNUTH et al., 2010).

Essa problemática se enfatiza quando se trata de pessoas que apresentam alguma deficiência (COSTA; DUARTE, 2006), como por exemplo, a falta de alguma parte do corpo decorrente de uma amputação. Desta forma, destaca-se a importância de compreender os aspectos da motivação dos diferentes segmentos populacionais, como uma estratégia inicial de oferecer propostas de atividades físicas que contemplem os interesses e possibilitem uma prática prazerosa e duradoura no decorrer da vida.

Nessa perspectiva, a Teoria da Autodeterminação (TAD) vem se

mostrando como uma das mais relevantes teorias para compreender o comportamento humano em relação às atividades físicas (WILSON; MACK; GRATTAN, 2008; WILSON et al., 2003). A motivação, nessa teoria, é compreendida dentro de um continuum e pode variar desde a sua forma mais autônoma (autodeterminada), até aquela controlada por aspectos externos (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006). Assim, o continuum proposto pela TAD inclui a motivação intrínseca, extrínseca e amotivação (NTOUMANIS, 2005). Também há indicadores de que os fatores de motivação de origem intrínseca são mais significativos para a permanência em atividades físicas (RYAN et al., 1997; REED; COX, 2007; STANDAGE; SEBIRE; LONEY, 2008).

Para o desenvolvimento da motivação intrínseca, o ser humano precisa ter satisfeitas as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relações sociais) (MCDONOUGH; CROCKER, 2007). A autonomia reflete o desejo de participar de atividades em que a possibilidade de escolha na realização do comportamento esteja presente (RYAN; DECI, 2000). A necessidade de competência está ligada a sentir-se capacitado e confiante para realizar um determinado comportamento com determinada aptidão. Quanto ao relacionamento social, trata-se da necessidade de perceber que o comportamento é reconhecido positivamente por outras pessoas, ou que a prática deste facilita a socialização (INGLEDEW; MARKLAND; SHEPPARD, 2004).

Visualiza-se também que, com o desenvolvimento da motivação intrínseca e autodeterminada, a pessoa com deficiência pode superar as diferentes barreiras atitudinais que, de acordo com Gotti (2006), são aquelas estabelecidas na esfera social, em que as relações humanas centram-se nas restrições dos indivíduos e não em suas habilidades, gerando, conseqüentemente, um julgamento depreciativo em relação às pessoas com deficiência.

Estudo baseado na teoria da autodeterminação evidenciou que pessoas com deficiência apresentam alta motivação pela prática desportiva e não foram encontradas diferenças na motivação para a prática de atividades físicas entre pessoas com e sem deficiência (PERREAULT; VALLERAND, 2007).

Considerando a aplicabilidade da teoria da autodeterminação e também a carência de estudos sobre a motivação de pessoas com amputação, objetivou-se no presente estudo compreender aspectos da motivação para a prática de atividades físicas de pessoas amputadas.

Metodologia

Esta pesquisa foi aprovada no Comitê de Ética – UFSM, processo nº 23081.013365/2007-21. Todos os participantes foram informados sobre a pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, ficando uma de posse dos participantes e outra dos pesquisadores.

Participaram do estudo pessoas amputadas, da Associação de Deficientes Físicos de Santa Maria/RS e pacientes do setor de fisioterapia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Maria. O critério de inclusão para a participação na pesquisa foi ser amputado de membro inferior por causa traumática.

Assim, foram selecionadas intencionalmente quatro pessoas, sendo duas praticantes de atividades físicas e duas não praticantes.

Para a coleta dos dados, foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), tendo a proposição de medir seis dimensões (Controle de Estresse, CE; Saúde, SA; Sociabilidade, SO; Competitividade, CO; Estética, ES; Prazer, PR) associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas, sendo que, através de uma escala Lickert de cinco pontos, indo de “totalmente falso” a “totalmente verdadeiro”, são identificadas as dimensões consideradas mais motivadoras para a prática de atividade física.

A pontuação para cada dimensão pode variar de oito a 40. Para contextualizar os resultados, são utilizadas tabelas normativas, fornecidas no manual de aplicação do instrumento, sendo que os escores brutos são transformados em percentis que permitem comparar o desempenho do avaliado com seu grupo de acordo com sexo e idade do respondente.

Para aqueles participantes não praticantes de atividades físicas, todas as afirmações foram precedidas por “eu realizaria atividades físicas para”, e foi esclarecido ao participante que respondesse as questões de acordo com sua motivação para uma possível prática.

Procedeu-se também uma entrevista semiestruturada com os participantes, cuja clareza e validade foram testadas e comprovadas, contendo as seguintes questões: Qual o motivo pelo qual você pratica ou não atividades físicas? Depois da amputação, ocorreu alguma mudança na prática de atividades físicas? Quanto tempo depois da amputação, você voltou a praticar atividades físicas?

Também se utilizou uma ficha de anamnese, identificando sexo, idade, motivo da amputação, parte do corpo amputada e tempo da amputação.

Os instrumentos foram aplicados em forma de entrevista individual, todos pelo mesmo pesquisador, em um local escolhido pelo entrevistado.

Os dados do inventário de motivação à prática regular de atividades físicas foram analisados com o auxílio do programa SPSS® for Windows 15.0. Utilizou-se estatística descritiva com as medidas de tendência central e dispersão. Os dados da entrevista semiestruturada foram analisados qualitativamente.

Resultados e Discussões

Identificou-se nos resultados que a amputação foi um evento traumático que causou mudanças no comportamento em relação à atividade física, uma vez que os quatro participantes eram regularmente ativos antes da amputação e, após ela, somente um deles retornou rapidamente para a prática de atividades físicas, tendo o outro retornado depois de 26 anos.

O Quadro 1 nos mostra que todos os participantes apresentaram pontuação elevada para pelo menos três diferentes fatores de motivação. Desta forma, todos eles teriam motivação suficiente para estarem inseridos em práticas de atividades físicas, porém, somente dois o fazem.

	CE	SA	SO	CO	ES	PR
P1	10	39	38	8	8	38
P2	8	14	38	20	8	34
Média	9 (1,41)	26,5 (17,67)	38	14,00 (8,48)	8	36 (2,82)
(DP)						
NP1	10	30	35	8	30	8
NP2	15	35	35	8	20	35
Média	12 (2,5)	32,5 (3,53)	35	8	25 (7,07)	21,5 (19,09)
(DP)						

P1= Praticante 1; P2= Praticante 2; NP1= não praticante 1; NP2= não praticante 2.

Quadro 1: Pontuação dos participantes no Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas

Conforme os resultados da tabela 1, pode-se identificar que aqueles que praticam atividades físicas apresentam maiores médias na pontua-

ção pelas dimensões prazer, sociabilidade e saúde. Já aqueles que não praticam atividades físicas pontuaram a sociabilidade, a saúde, a estética e o prazer como dimensões que os motivariam a praticá-las.

Os pressupostos teóricos da TAD auxiliam na compreensão dos diversificados comportamentos dessas quatro pessoas amputadas. Pode-se considerar que a TAD é uma abordagem da motivação alicerçada numa metateoria que realça a importância dos recursos próprios do ser humano na autorregulação do seu comportamento (RYAN; DECI, 2000). Esta passa pela satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento, pois são elas que estão na base do comportamento autodeterminado.

A seguir, apresentam-se os principais resultados separadamente por participantes, bem como busca-se compreendê-los.

Praticante 1 (P1)

O P1 tem 43 anos de idade e é do sexo feminino. Teve amputação do membro inferior esquerdo decorrente de acidente há 27 anos.

Durante 26 anos após a amputação não praticou nenhuma atividade física. Somente aderiu a esta por recomendação médica há um ano.

Para P1, a inserção na atividade física foi difícil, pois não acreditava em sua capacidade e visualizava a academia como um local cuja frequência seria somente de pessoas com corpo esbelto. A participante destacou que, além de seu próprio medo do fracasso e vergonha, enfrentou olhares curiosos e preconceituosos.

A amputação foi o motivo de mudança na prática de atividade física para esta participante, uma vez que, antes da amputação, praticava corrida e, atualmente, pratica musculação quatro vezes por semana.

No inventário de motivação à prática regular de atividades físicas, três dimensões tiveram alta pontuação: a saúde, a sociabilidade e o prazer pela prática.

Evidenciou-se nos resultados que P1 não acreditava na sua própria capacidade de realizar as atividades de forma satisfatória, bem como percebia que seu comportamento não era socialmente aceito no contexto da academia, o que nos conduz a refletir sobre as barreiras atitudinais e as necessidades psicológicas básicas.

Ryan e Deci (2000) colocam que as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento determinam a regulação do comportamento do sujeito, que assenta num continuum

motivacional e oscila entre formas menos e mais autodeterminadas do comportamento. Assim, quando as necessidades psicológicas não estão satisfeitas, as barreiras atitudinais se evidenciam e a inserção em atividades físicas é dificultada, o que pode ter acontecido com P1 durante 26 anos.

Um fator extrínseco (a recomendação médica) foi um fato diferencial para que P1 retornasse à prática de atividades físicas. E, após um ano de prática regular, P1 apresentou elevada motivação por aspectos com regulações intrínsecas, como o prazer pela prática, o que pode estar vinculado a melhorias na satisfação das necessidades psicológicas básicas e à superação das barreiras atitudinais.

De acordo com Murcia; Gimeno; Coll (2007), se o indivíduo permanece engajado em algum programa por um tempo elevado, é possível que ocorram mudanças em relação ao local de causalidade dos fatores motivacionais para a permanência na prática de atividades físicas, sendo este fato relacionado à satisfação das necessidades de competência, autonomia e relacionamento.

Praticante 2 (P2)

O P2 é do sexo masculino e tem 24 anos de idade. Teve amputação dos membros inferiores em um acidente há quatro anos e inseriu-se em atividades físicas logo que conseguiu se recuperar do acidente.

P2 era praticante de várias modalidades esportivas antes da amputação, sendo o futebol, a corrida e o vôlei as principais. Depois da amputação, pratica ciclismo (diariamente) e handebol (duas vezes por semana).

Três dimensões de motivação tiveram alta pontuação por P2: o prazer pela prática, a sociabilidade e a competitividade.

Entende-se que P2, por não apresentar dificuldades em retornar para a prática de atividades físicas, tinha satisfeitas as necessidades de autonomia, competência e relações sociais, o que também contribuiu para sua elevada motivação por um fator de motivação intrínseca (o prazer pela prática), ou seja, trata-se de um indivíduo com motivação autodeterminada.

Assim, mesmo com o surgimento de uma condição de deficiência, a motivação desse indivíduo superou as barreiras atitudinais, supostamente estabelecidas pela sociedade e/ou pelo próprio indivíduo.

Diferentes estudos apontam a importância da satisfação das neces-

sidades psicológicas básicas como um pressuposto para a motivação autodeterminada (GAGNE; RYAN; BARGMANN, 2003; REISS et al. 2000), o que parece ocorrer com este participante.

Também segundo Ryan e Deci (2000), os sujeitos tendem a participar mais nas atividades quando regulam o seu comportamento para formas mais autodeterminadas: motivação intrínseca (por prazer ou divertimento, sem necessidade de reforço ou recompensa externa) e motivação extrínseca identificada (pela importância pessoal de determinados aspectos, tais como a aprendizagem de novas habilidades).

P2 afirmou que pratica a atividade física pela importância que esta representa em sua vida, e de forma enfatizada afirma sentir prazer em sua prática e manifesta o seu interesse em sempre aprender nova atividade como, por exemplo, o handebol.

Não Praticante 1 (NP1)

NP1 é um sujeito do sexo masculino e tem 26 anos. Teve amputação do membro inferior esquerdo há um ano por motivo de acidente.

Este não pratica nenhuma atividade física, uma vez que antes da amputação, praticava futebol e bocha com os amigos pelo menos duas vezes por semana. Gostaria voltar a praticar, especialmente para ter um corpo com a musculatura definida, mas diz que sente vergonha.

Através do inventário de motivação à prática regular de atividades físicas evidenciou-se que NP1 teria motivação suficiente para se inscrever em uma prática de atividades físicas, uma vez que apresentou alta pontuação nas dimensões da socialização, estética e saúde.

NP1 afirma sentir vergonha para realizar atividades físicas, o que possivelmente está vinculado à não satisfação da necessidade de sentir-se competente e da necessidade de sentir que seu comportamento seria socialmente aceito. Além disso, a motivação de P2 está centrada em dimensões da motivação com regulações extrínsecas, como a estética.

Desta forma, as barreiras atitudinais dificilmente podem ser superadas por NP1, uma vez que ele próprio parece não aceitar a sua condição de corpo com deficiência e, ao invés de focar as suas capacidades, preocupa-se com as suas restrições, o que causa um sentimento de vergonha.

Segundo Ryan e Deci (2000), os sujeitos tendem a participar menos nas atividades quando regulam as suas ações para formas menos

autodeterminadas, como motivação extrínseca externa (para obter recompensas externas como reconhecimento pela estética). Esse fato parece ocorrer com o sujeito NP1, uma vez que sua motivação em voltar para a prática de atividades físicas é a estética. Esta, por ser uma dimensão da motivação controlada extrinsecamente, maximiza as barreiras e dificulta a sua inserção na prática de atividades físicas.

Além disso, no que tange à motivação pela estética, as barreiras para a prática se maximizam por se tratar de uma pessoa com deficiência física, o que implica numa aceitação de sua “nova” aparência e também na aceitação desta pelas outras pessoas.

Não Praticante 2 (NP2)

NP2 é do sexo masculino e tem 30 anos. Teve amputação dos membros inferiores por motivo de acidente há 11 anos.

Antes de sofrer a amputação, NP2 praticava futebol e natação, sendo que após o acidente, não mais pratica atividades físicas.

NP2 obteve índices de motivação altos, sendo que se destacaram os motivos de saúde, sociabilidade e prazer. Estes índices mostraram que NP2 teria motivação suficiente para se inserir numa prática, mas justifica a não realização de atividades físicas por falta de local apropriado e também por vergonha.

O participante NP2 apresentou índices de motivação elevados. Considera-se que a sua não inserção em atividades físicas está vinculada à falta de oportunidades, uma vez que necessita de condições especiais para a prática e também à não satisfação da necessidade de sentir que seu comportamento seria socialmente aceito e reconhecido e, ainda, à não satisfação da necessidade de competência.

Assim aponta-se também a existência das barreiras atitudinais, uma vez que, ao que parece, o sujeito percebe as barreiras atitudinais no que tange ao espaço adequado para prática de atividades físicas.

Evidencia-se que além da importância de atentar-se para aspectos motivacionais de pessoas amputadas, deve-se também atentar para as possibilidades existentes no contexto onde o sujeito reside. Além de ter motivação necessária para a prática de atividades físicas, é essencial ter um espaço adequado para realizá-lo.

Conclusões

Pode-se identificar que os participantes do presente estudo tiveram estados motivacionais elevados para a prática de atividades físicas, ainda assim, somente dois participantes as praticam regularmente.

Acredita-se que aqueles praticantes de atividades físicas conseguiram satisfazer as necessidades psicológicas básicas e desenvolveram motivação por dimensões autodeterminadas, evidenciada na elevada pontuação pela dimensão prazer, o que foi essencial para estes adotarem e manterem a prática de atividades físicas após a amputação e superarem as possíveis barreiras atitudinais.

O presente estudo permite concluir que pessoas amputadas podem apresentar elevada motivação para a prática de atividades físicas, porém, estas necessitam de um programa de atividades adequado às suas condições, bem como propostas de atividades e ambientes que auxiliem na satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento, essenciais para o desenvolvimento da motivação autodeterminada.

O profissional de Educação Física tem um papel essencial a desempenhar nesse contexto, uma vez que precisa ter conhecimentos necessários para entender as deficiências, auxiliar no processo de superação das barreiras e no desenvolvimento da motivação por aspectos intrínsecos.

Motivation for amputees practise physical activities

Abstract

In this study, we aimed at understanding the motivation aspects of amputees. Four amputees participated in this study: two physical activity practitioners; two physical activity non-practitioners. The results showed they had strong motivation for physical activities. By using the Self-Determination Theory, we comprehended how important is to study the motivation aspects of amputees and seek to propose activities and programmes that assist in developing self-determined motivation. Thus, such motivation is essential for such individuals to overcome the potential attitudinal barriers and enter, keep practising physical activities.

Keywords: Amputees - Motivation - Self-Determination Theory - Physical Activities

Motivación para la práctica de la actividad física de los amputados

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo comprender los aspectos de la motivación de los

amputados. Participaron cuatro amputados, dos practicantes de actividades físicas y dos no practicantes. Los resultados mostraron que había una mayor motivación para la actividad física, pero los comportamientos diferentes. Con la ayuda de Determinación Teoría, comprendió la importancia de estudiar los aspectos de la motivación de los amputados y tratar de proponer actividades y programas que ayudan en el desarrollo de la motivación autodeterminada, que es esencial para estas personas superar las posibles barreras y aptos y permanezcan en la práctica actividades físicas.

Palabras clave: Amputados – Motivación - Teoría de la Libre Determinación - Actividades Físicas

Referências

BALDINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. **Proposta inicial de manual técnico de aplicação do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 54)**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2009.

COSTA, A.M.; DUARTE, E. Atividade física, saúde e qualidade de vida das pessoas com deficiência. In: RODRIGUES, D. (org.). **Atividade motora adaptada: a alegria do corpo**. São Paulo: Artes Médicas; 2006, p.119–129.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J.L. A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. **Journal of Applied Social Psychology**, v.36, n.9, p.2240–2265, 2006.

GAGNE, M.; RYAN, R.M.; BARGMANN, K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 15, p. 372–390, 2003.

GOTTI, M. de O. Educação Inclusiva: Avanços na educação de alunos surdos. **Revista da Educação Especial**. Ano 2, n. 02, 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/txt/revistainclusao2.txt>. Acesso em 02 de agosto de 2010.

INGLEDEW, D.K.; MARKLAND, D.; SHEPPARD, K.E. Personality and self-determination of exercise behavior. **Personality and Individual Differences**, v. 36, p. 1921–1932, 2004.

KNUTH, A.G.; BACCHIERI, G; VICTORA, C.G.; HALLAL, P.C. Changes in physical activity among Brazilian adults over a five-year period. **Journal of Epidemiology and Community Health**, v.64, 591-595, 2010.

McDONOUGH, M.; CROCKER, P. Testing Self-Determined Motivation as a Mediator of the Relationship Between Psychological Needs and Affective and Behavioral Outcomes. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.29, n.5, p. 645-663, 2007.

MURCIA, J.A.M; GIMENO, E.C; COLL, D.G. Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de La autodeterminación. **Apuntes de Psicología**, Sevilla, v.25, n. 1, p.35-51, 2007.

NTOUMANIS, N. A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. **Journal of Educational Psychology**, v. 97, n. 3, p. 444–453, 2005.

PERREAULT, S.; VALLERAND, R.J. A Test of Self-Determination Theory With Wheelchair Basketball Players With and Without Disability. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v.24, p. 305-316, 2007.

REED, C.; COX, R.H. Motives and Regulatory Style Underlying Senior Athletes' Participation in Sport. **Journal of Sport Behavior**, v.30, n.3, p. 307 – 329, 2007.

REISS, H.T.; SHELDON, K.M.; GABLE, S.L.; ROSCOE, J.; RYAN, M.R. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 26, 419–435, 2000.

RYAN, R.; DECI, E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v.25, n.1 p.54-67, 2000.

RYAN, R.M. et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p.335-354, 1997.

STANDAGE, M.; SEBIRE, S.J.; LONEY, T. Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate-

Intensity Exercise? A Self-Determination Theory Perspective. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.30, n.4, p. 337-352, 2008.

WILSON, P.M.; RODGER, W.M.; BLANCHARD, C.M.; GESSEL, J. The relationships between physiological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v.33, n.11, p.2373 – 2397, 2003.

WILSON, P.M; MACK, D.E; GRATAN, K.P. Understanding Motivation for Exercise: A Self-Determination Theory Perspective. **Canadian Psychology**, v. 49, n.3, p. 250-256, 2008.

Recebido em: 16/08/2010

Revisado em: 09/09/2010

Aprovado em: 22/09/2010

Endereço para correspondência

simonemeurer@yahoo.com.br

Simone Teresinha Meurer

Universidade Federal de Santa Catarina

Núcleo de Cineantropometria e Desempenho Humano.

Campus Universitário - Trindade Centro de Desportos

Trindade

88040-900 - Florianópolis, SC - Brasil