



FATORES DE ADESÃO E ADERÊNCIA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Juliana Astolpho Lopes (UEL), Neryano Ferraz Pazetto (UEL), Diogo Hilgemberg Figueiredo (UEL), Márcia Greguol (UEL), Luiz Claudio Reeberg Stanganelli (UEL)

RESUMO

Alguns fatores são determinantes para a adesão e aderência da prática de atividade física, principalmente em se tratando de pessoas com deficiência. Este estudo teve como objetivo analisar os fatores determinantes e as barreiras para que pessoas com deficiência visual iniciem e permaneçam por tempo prolongado na prática de atividade física. Fizeram parte do estudo vinte adultos com deficiência visual (idade = 37,4 anos \pm 16,80), sendo 11 mulheres e nove homens. Os dados foram coletados por meio de um questionário que continha questões sobre a prática habitual de atividade física, bem como os fatores determinantes e as barreiras para a iniciação e permanência na prática. A análise desses dados foi feita por meio de frequência de respostas. Os motivos mais pontuados para se começar um programa de atividade física pelos indivíduos com deficiência visual foram a melhora da saúde, da autoestima e do vigor físico. Os motivos mais citados que levaram à permanência na prática da atividade física foram basicamente os mesmos apontados para se iniciar a prática. Por outro lado foram apontadas as barreiras, sendo as que mais atrapalham o medo de se lesionar e a falta de interesse em um programa de atividade física. Palavras-chave: barreiras; atividade física; deficiência visual.

INTRODUÇÃO

Na atualidade, saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças, identificando-se como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social (PITANGA, 2002). A saúde compõe a qualidade de vida como um dos principais fatores, que é influenciada positivamente pela prática de atividade física regular.

O sedentarismo é um dos fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis mais prevalente na população (MATSUDO et al., 2002). Para prevenir e auxiliar a reabilitação dessas doenças se faz necessário a aquisição da prática regular de atividade física, melhorando a qualidade de vida. Sendo a atividade física de extrema importância na vida humana, e tendo diferentes objetivos, ela deve ser adaptada, respeitando a individualidade e os limites de cada um, não sendo diferente se tratando de pessoas com deficiência. Segundo Melo e López (2002), a prática de atividade física e/ou esportiva por pessoas com algum tipo de deficiência pode proporcionar dentre todos os benefícios da prática regular de atividade física, a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias à sua deficiência e promover a integração social do indivíduo.

Alguns fatores são determinantes para a adesão e aderência de programas de atividade física. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar os fatores determinantes para o início e permanência de indivíduos com deficiência visual na prática de atividade física, bem como as barreiras existentes para o início desta prática.

METODOLOGIA

A pesquisa, caracterizada como descritiva, foi realizada com uma amostra de vinte adultos, onze mulheres e nove homens, com idade média de 37,4 anos ($\pm 16,80$), todos com deficiência visual congênita ou adquirida. Dos indivíduos pesquisados doze eram frequentadores do Instituto Paranaense de Cegos (IPC) em Curitiba, e oito do Instituto Londrinense de Instrução e Trabalho para Cegos (ILITC). Como critérios de exclusão, não participaram do estudo pessoas com menos de dezoito anos de idade ou que apresentassem deficiências intelectuais associadas. Este estudo obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina (Parecer 245/10).

Os indivíduos responderam a uma anamnese inicial com informações sobre o gênero, idade e características da deficiência. Para a classificação econômica dos entrevistados, utilizou-se o questionário elaborado pela Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2010).

Para analisar os níveis de atividade física se fez uso do International Physical Activity Questionnaire/IPAQ – versão curta, o qual continha perguntas atribuídas à prática de atividades físicas nos últimos sete dias. Dessa forma, os indivíduos foram classificados em ativos, irregularmente ativos ou sedentários. Em seguida, os indivíduos responderam a um último questionário que abordou se os mesmos consideravam a atividade física importante para a saúde, se pretendiam iniciar alguma caso ainda não o fizessem e quais os determinantes pessoais ou barreiras percebidas para sua prática regular.

Foram calculadas as frequências de respostas das variáveis categóricas. Para se verificar a correlação entre idade, nível socioeconômico e prática de atividade física, foi feito o teste de correlação de PEARSON, adotando-se nível de significância $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos entrevistados, 11 (55%) praticam atividade física regularmente e nove (45%) estão sedentários. Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC) um (5%) indivíduo encontra-se abaixo do peso ideal, enquanto nove (45%) estão no seu peso ideal, outros nove (45%) estão com sobrepeso e um (5%) está com obesidade grau III.

Dos onze indivíduos que são fisicamente ativos, 10 (90,9%) gostam de praticar atividade física enquanto um (9,1%) não gosta. Quando questionados sobre os motivos mais importantes que os levaram a iniciar uma prática de atividade física, 72,7% responderam como primeiro motivo o fato de fazer bem à saúde. O segundo e o terceiro motivos foram respectivamente pontuados como a melhora da autoestima (39,4%) e melhora do vigor físico (36,4%), sendo basicamente estes os mesmos motivos para a permanência na prática da atividade. Foram ainda apontados com maior frequência alguns fatores que são determinantes no auxílio do estilo de vida fisicamente ativo, como o apoio dos amigos (100%), conhecimento e simpatia do profissional responsável (90,9%), divulgação de informação (90,9%), acessibilidade arquitetônica (81,8%) e

segurança do ambiente (81,8%). Os fatores associados com a participação em atividade física estão diretamente relacionados com as características pessoais, as variáveis psicológicas e fatores ambientais (Marcus, 1995 apud Martins, 2000).

Com relação à outra parte de amostra, nove indivíduos (45%) que não praticam atividade física habitual, quando questionados sobre o interesse de iniciar um programa de atividade física, seis (66,7%) responderam que gostariam enquanto três (33,3%) não demonstraram interesse.

Foram ainda apontadas situações que atrapalham a adesão em programas de atividades físicas. As mais ressaltadas foram a falta de interesse (44,5%), o medo de se lesionar (44,5%), a falta de profissionais preparados (44,5%), a falta de programas específicos (33,3%) e presença de doenças (33,3%). Estes resultados diferem daqueles encontrados entre adultos sem deficiência, os quais destacam como barreiras a falta de tempo, a extensa jornada de trabalho e os compromissos familiares (Martins, 2000).

Não foram verificadas diferenças significativas quanto à prática de atividade física habitual entre pessoas com deficiência visual congênita e adquirida. Ao fazermos o teste de correlação de Pearson entre idade, escolaridade e prática de atividade física habitual por meio do IPAQ, foi verificada correlação significativamente negativa entre idade e prática de atividade física habitual ($r = -0,638$; $p = 0,015$). Isso mostra que, quanto maior a idade do indivíduo, menor a prática habitual de atividade física manifestada.

Tabela - Distribuição dos indivíduos quanto à prática de atividade física habitual:

Nível de atividade física	Porcentagem (n)
Muito ativo (+ 300 min/semana)	10% (2)
Ativo (150 a 300 min/semana)	40% (8)
Insuficientemente ativo (-150 min/semana)	50% (10)

CONCLUSÃO

Pelos dados levantados, observou-se que a busca pela melhora da qualidade de vida é principal fator que influencia positivamente na adesão e aderência de um programa de atividade física para pessoas com deficiência visual. Já as barreiras acentuadas estão relacionadas com o sentimento de insegurança e com a falta de estímulo, como a carência de programas específicos de atividade física e profissionais preparados, resultando em desinteresse por parte do indivíduo.

MEMBERSHIP OF FACTORS AND GRIP FOR PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE BETWEEN PEOPLE WITH VISUAL IMPAIRMENT

ABSTRACT

Some factors are decisive for the adherence and compliance of physical activity, especially when it comes to people with disabilities. This study aimed to analyze the determinants and barriers so that people with visual disabilities start and stay for a long time in physical activity. Study participants were twenty adults with visual impairment (age = 16.80 ± 37.4 years), 11 women and nine men. Data were collected through a questionnaire that included questions on habitual physical activity as well as the determinants and barriers to

the initiation and stay in practice. The data analysis was made by means of frequency responses. The reasons most scored to start a physical activity program for individuals with visual impairment were improved health, self-esteem and physical vigor. The most commonly cited reasons which remain in physical activity were basically the same pointed to begin the practice. On the other hand they have been identified barriers, and the more upset the fear of getting injured and the lack of interest in a physical activity program.
Keywords: barriers; physical activity; visual impairment.

REFERÊNCIAS

ABEP Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. 2010. Disponível em: www.abep.org. Acesso em: 16 jun. 2011.

MARTINS, Marcelle de O. **Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários**. 2000. 183 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina.

MATSUDO, Sandra M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n.4, p. 41-50, out. 2002.

MELO, Ana Cláudia R.; LÓPEZ, Ramón F. A., 2002. O Esporte Adaptado. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 8, n. 51. ago. 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>. Acesso em: 20 abr. 2011.

PITANGA, Francisco J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.