

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

MOTIVATIONAL ASPECTS TO PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY BY PEOPLE WITH VISUAL DISABILITY  
ASPECTOS MOTIVACIONALES EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

**Luciana Erina Palma**

Universidade Federal de Santa Maria  
luepalma@yahoo.com.br

**Roberta Marostega Feck**

Universidade Federal de Santa Maria  
roberta.feck@hormail.com

**Bhianca Conterato Patias**

Universidade Federal de Santa Maria  
bhiancacp@gmail.com

**Ana Beatris Londero**

Universidade Federal de Santa Maria  
ana\_beatris\_ramos@hotmail.com

**Gabriela Zucki Bagatini**

Universidade Federal de Santa Maria  
gabrielazucki@yahoo.com.br

**Marcele Sachete Dorneles**

Universidade Federal de Santa Maria  
mahdorneles@outlook.com.br

**Valesca Felix Machado**

Universidade Federal de Santa Maria  
valescaedeni@hotmail.com

### Resumo

Objetivou-se identificar as motivações para a prática de atividade física (AF) por pessoas com deficiência visual (DV). A pesquisa envolveu quatorze adultos que apresentam DV, e para avaliar a motivação utilizou-se um questionário denominado IMPRAF-54. Os dados mostram que os principais fatores motivantes para a prática de AF foram saúde, seguido de prazer, controle de estresse e sociabilidade, havendo uma preocupação significativa com o aspecto da saúde. Conclui-se que reconhecendo os principais motivos que levam cada participante a buscar a prática de atividade física, é possível criar, qualificar e melhor direcionar o desenvolvimento de atividades a estas pessoas, tornando-as significativas.

**Palavras-Chave:** Professores; motivação, atividade física, deficiência visual.

### ABSTRACT

This study aims to identify the motivations to practice of physical activity (PA) by people with visual disability (VD). The research involved fourteen adults with VD and for evaluate the motivations a questionnaire denominated of- IMPRAF – 54. The data shows that the main motivating factors to PA practice was health, pleasure, stress control, and sociability, there being a significant concern with the health aspect. It conclude that recognizing the main reasons which make each participant seek the practice of physical activity, it is possible to create, to qualify, and better target the activities development to this people, making significant.

**Keywords:** motivation, physical activity; visual disability;

### RESUMEN

Se ha objetivado en el estudio identificar las motivaciones en la práctica de actividad física (AF) en personas con discapacidad visual (DV). La investigación ha involucrado catorce personas adultas que presentan DV, y para evaluar la motivación un cuestionario denominado IMPRAF – 54. Los datos obtenidos en el estudio muestran que los principales factores motivantes para la práctica de AF fueron salud, placer, control del estrés, y sociabilidad, hay una preocupación significativa con el aspecto salud. Se concluye que reconociendo los principales motivos que llevan cada participante buscar la práctica de actividad física, es posible crear, calificar y mejor direccionar el desarrollo de actividades a estas personas, las tornando significativas.

Palabras Clave: Motivación, actividad física, discapacidad visual.

## Introdução

A atividade física, em sua diversidade de manifestação, tem sido apontada como uma possibilidade de vivenciar sensações de bem-estar geral, contribuindo para a diminuição da ansiedade e depressão com melhoria das funções cognitivas, autoconceito, autoimagem, autoestima e a autoconfiança da pessoa com deficiência (SANTIAGO et al., 2005). Ainda, Nahas (2006, p. 139), expõe que "as atividades físicas regulares podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão promover a socialização e aumentar os níveis e bem-estar geral das pessoas com deficiência".

Percebendo os benefícios da prática de atividade física, é de extrema importância as pessoas com deficiência estarem se inserindo em programas de atividades físicas regulares. Com isso, os motivos pelo qual pessoas com deficiência buscam a prática de atividade física se tornam os mais diversos, em que reconhecê-los é algo fundamental para auxiliar na criação de meios de apresentar atividades específicas e melhor direcioná-las a este público e conseqüentemente motivando-os para a prática e permanência nesta atividade (SAITO, 2007).

Segundo Samulski (2002), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo, dependendo da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e fatores ambientais (extrínsecos), ou seja, seriam os fatores em sua totalidade que determinam as formas de comportamento voltadas a um objetivo específico. Na mesma perspectiva, Scalón (2004 p. 24), expõe "que a motivação não deixa de ser um incentivo para alcançar um objetivo, mas também pode ser uma conquista atrás de uma recompensa ou de um reconhecimento por parte da sociedade."

Assim, o estudo da motivação para a prática de atividade física sugere em verificar as razões pelas quais o indivíduo escolhe fazer determinadas atividades/tarefas demonstrando maior empenho do que outras ou, ainda, elege permanecer numa determinada atividade por um período de tempo maior. Para Maggil (2001), motivação está associada à palavra motivo, ao qual é definido como uma força interior, impulso, que leva uma pessoa a realizar uma ação ou agir de determinada forma.

Nesta perspectiva, é importante ressaltar que, alguns motivos podem adquirir maior importância sobre outros em determinadas circunstâncias, direcionando o indivíduo para certos objetivos com determinado comportamento. Assim, da mesma forma que certos motivos, têm maior intensidade em diferentes indivíduos, dependendo de fatores como personalidade de cada um, bem como mais de um indivíduo pode realizar a mesma atividade, estimulados por motivos diferentes e de intensidades diferentes (MACHADO, 1997).

A motivação para prática de atividade física está atrelada tanto a razões pelas quais o indivíduo escolhe uma determinada atividade para iniciar sua prática ou, ainda, opta permanecer em sua prática atual. Diante disso, percebendo o engajamento a prática de atividade física por pessoas com deficiência, objetivou-se no estudo identificar a motivação para a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual.

## Método

A pesquisa caracteriza-se como descritivo-exploratória, que para Gil (2008) descreve as características de determinadas populações ou fenômenos, tendo como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema (explicitá-los).

A escolha dos participantes envolvidos no estudo foi de forma intencional que "consiste em selecionar um subgrupo da população que, com base nas informações disponíveis, possa ser considerado representativo de toda a população". (GIL, 2008, p. 94). Dessa forma, participaram do estudo quatorze (14) pessoas que apresentam deficiência visual, sendo onze (11) deles ativos e três (3) inativos, com idades entre quinze (15) e sessenta (60) anos. A maioria eram frequentadores de uma Associação de Pessoas com Deficiência Visual e os demais eram estudantes da Universidade local. Possuir deficiência intelectual associada ou não participar na totalidade do estudo foi considerado critérios para exclusão do

mesmo.

Para o estudo foi utilizado uma ficha de identificação dos indivíduos baseado em Gil (1999). Esta ficha se constituiu de informações pessoais pontuando informações como: a idade, tipo de deficiência visual, a mobilidade dos participantes, dentre outros. O instrumento para avaliar a motivação foi um questionário construído e validado por Balbinotti e Barbosa (2006) denominado Inventário Motivacional à Prática Regular de Atividade Física- IMPRAF-54. O instrumento avalia seis (6) dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares. Trata-se de 54 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional, Controle de Estresse (CE), a segunda Saúde (Sa), a terceira Sociabilidade (So), a quarta Competitividade (Co), a quinta Estética (Es) e a sexta Prazer (Pr). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 9 blocos (perfazendo um total de 54 questões).

As respostas são dadas de acordo com uma escala do tipo Likert, bidirecional graduada de 1 a 5 pontos, distribuídos da seguinte forma: 1- Isto me motiva pouquíssimo; 2- Isto me motiva pouco; 3- Mais ou menos – não sei dizer - tenho dúvida; 4- Isto me motiva muito; 5- Isto me motiva muitíssimo.

Os questionários foram aplicados individualmente de acordo com a disponibilidade de cada um dos participantes, logo após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual foi assinado em duas (2) vias. A leitura e explicação do termo e instrumentos foram realizadas com calma e clareza, desta forma, tanto no que se refere à ficha de identificação quanto ao questionário, os mesmos foram lidos e preenchidos pelo pesquisador, sendo que o participante respondeu oralmente podendo estar acompanhado por alguém de sua confiança.

Este estudo está aprovado e registrado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), sob o número CAAE – 42822515.1.00005346.

Resultados e discussão

Os dados apresentados a seguir destacam inicialmente a ficha de identificação dos (as) participantes e posteriormente os resultados sobre a motivação para a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual.

Identificação

A ficha de identificação dos participantes salientou informações pessoais dos mesmos, pontuando: a idade; a classificação da deficiência (baixa visão ou cegueira); tipo de deficiência visual (adquirida ou congênita); e a mobilidade dos participantes em relação à deficiência.

Ao total foram 14 participantes, 08 do sexo masculino e 06 do sexo feminino, com idade média de 50 anos de idade. Dentre eles, seis (06) possuem baixa visão e oito (08) possuem a cegueira. Ao serem perguntados se a deficiência foi adquirida ou congênita, oito (08) deles respondeu adquirida e seis (06) responderam congênita.

De acordo com Gil (2000, p.6) baixa visão é “a alteração da capacidade funcional decorrente de fatores como rebaixamento significativo da acuidade visual, redução importante do campo visual e da sensibilidade aos contrastes e limitações de outras capacidades.” Já a cegueira, é definida pela autora como a perda total da visão, podendo ser adquirida ou congênita.

Nesse âmbito, Gil (2000, p.9) ressalta-se que,

O impacto da deficiência visual (congênita ou adquirida) sobre o desenvolvimento individual e psicológico varia muito entre os indivíduos. Depende da idade em que ocorre, do grau da deficiência, da dinâmica geral da família, das intervenções que forem tentadas, da personalidade da pessoa – enfim, de uma infinidade de fatores. Além da perda do sentido da visão, a cegueira adquirida acarreta também outras perdas: emocionais; das habilidades básicas (mobilidade, execução das atividades diárias); da atividade profissional; da comunicação; e da personalidade como um todo. (Gil, 2000, p.9)

Em relação à mobilidade dos participantes, cinco (05) deles não necessitam de acompanhante ou bengala para dar-lhes suporte. Já, nove (09) deles têm a dependência de um acompanhante ou de bengala. Em cinco (5) casos há a necessidade do acompanhante seguido de bengala. Isso nos revela que a maioria dos participantes, neste estudo, necessita de suporte para locomoção. Sendo assim Monteiro (2012, p.12) ressalta,

“a bengala utilizada pelos cegos é, por conseguinte, a principal e mais importante ferramenta de apoio na locomoção autônoma dos cegos nos espaços públicos, como também de proteção em locais que oferecem risco de queda ou colisão”. (Monteiro, 2012, p.12)

Estas são “ferramentas ” utilizadas pelas pessoas com deficiência visual que garantem a sua locomoção, muitas vezes de forma independente. Todavia, salientamos que, esses objetos por si só não superam os obstáculos presentes nos ambientes e locais públicos e privados. Estas são “ferramentas ” utilizadas pelas pessoas com deficiência visual que garantem a sua locomoção, muitas vezes de forma independente. Todavia, salientamos que, esses objetos por si só não superam os obstáculos presentes nos ambientes e locais públicos e privados.

### Motivação à prática de Atividade Física

No quadro abaixo, estão realçadas as motivações para a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual, destacando aspectos mais motivantes e menos motivantes assinalados pelos participantes.

Quadro 1 – Resultados: Motivação para a Prática de Atividade Física.

<b>Fatores MAIS Motivantes</b>	<b>Fatores MENOS Motivantes</b>
Saúde	Competitividade
Prazer/Controle de Stress	Estética
Sociabilidade	-----

Destaca-se no estudo que a maioria dos indivíduos são ativos, ou seja, praticantes de uma atividade física regular, neste sentido, estudos apontam que bons níveis de atividade física estão interligados a uma melhor percepção da qualidade de vida (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; SILVA et al., 2010). Assim, Nahas (2003, p. 31) associa a atividade física “ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida”, principalmente a partir da meia idade, uma vez que é a partir desta fase que os riscos da inatividade física aumentam e se materializam.

Com isso, os resultados nos evidenciam que o fator saúde foi considerado como o principal fator motivante para a prática de atividade física para as pessoas com deficiência visual participantes deste estudo. Para Lieberman (2002), a atividade física regular além de beneficiar a saúde e reduzir os riscos de doenças, torna os indivíduos mais ativos fisicamente e mais capazes de realizar as atividades da vida

diária de forma independente, sendo assim a qualidade de vida melhora substancialmente. Em estudo similar realizado por Cardoso, Palma e Zanella (2010), direcionado a motivação no esporte adaptado envolvendo pessoas com deficiência física, observou-se a sociabilidade como o principal fator motivante, em que os autores apontam que “são raros os programas e atividades que oferecem e dispõem vagas para pessoas com deficiência (p.4)”, sendo assim esses espaços se tornam importantes para a socialização dos participantes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010, p.1), a qualidade de vida pode ser entendida como a “percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Nesta perspectiva, inferimos que as pessoas com deficiência visual inserem-se na prática de atividade física na busca de uma ampliação da autonomia e independência no seu dia a dia, em que a prática (re) afirma a possibilidade de mostrar-se capaz perante a sociedade.

Além da saúde, e de forma igualmente pontudas pelos participantes do estudo, temos como fatores motivantes o prazer e o controle do stress, assim como, em estudo realizado por Santos e Knijnik (2006) para verificar os motivos de adesão à prática de atividade física regular por adultos entre 40 e 60 anos, apontam que o maior motivo é a recomendação médica, seguido do prazer em praticar. Conforme afirma Assumpção; Moraes; Fontoura (2002) a atividade física atua na melhoria da autoestima, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade. Ainda nesse sentido, corroboramos com Zawadski e Vagetti (2007) em que sugere a prática de atividade física como um bem necessário para fugir da depressão e conviver socialmente.

Assim, apresentamos o terceiro fator motivante, à sociabilidade. A importância da prática da atividade física em grupo está essencialmente na troca de experiências entre as pessoas com deficiência visual, que se dá pelas interações positivas com base na criação de laços (GOODWIN; LIEBERMAN; JOHNSTON; LEO, 2011). A deficiência visual e a qualidade de vida estão associadas diretamente ao convívio social, em que relacionar-se e ter amigos implicará em uma melhor qualidade de vida. Isto evidenciado em estudos com idosos chineses (WANG et al., 2008; ZHANG et al., 2012) e canadenses (RENAUD et al., 2010). Entendemos a importância destes espaços de trocas e interações entre pares, no caso pessoas com deficiência visual, no sentido de que há uma sintonia entre as realidades vividas e uma produção de significado concreto para com a realidade falada com sua própria experiência.

Em contra partida, temos os fatores menos motivantes para a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual. Os dados nos mostram que neste estudo a competitividade foi elencada como sendo o fator de menos importância, contrapondo ao estudo anteriormente citado de Cardoso, Palma e Zanella (2010), em que se encontra a competitividade com um fator motivante para a prática de atividade física. Temos também a estética, que aliada a competitividades são os dois fatores mencionados pelos participantes que produzem menor impacto na relação de motivação e prática de atividade física. Conforme Samulski (2002) a motivação para a prática de atividade física tem vários fatores: pessoais, situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamento de performance. Neste caso, o estudo aponta que a prática de atividade física não está voltada a este interesse.

## Conclusão

Conclui-se que os principais fatores motivantes para a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual participantes no estudo foram à saúde, seguido de prazer e controle de estresse, e sociabilidade. Observou-se uma preocupação da maioria dos participantes com o aspecto da saúde, em que resultará numa melhora na qualidade de vida. Com relação aos fatores prazer e controle de estresse, o fato de gostar e sentir-se bem são significativos para prática de atividade física. Destaca-se que a estética e a competitividade não foram fatores relevantes para a prática de atividade física apontada pelos participantes.

Ao reconhecer os principais motivos que levam cada participante a buscar e se manter na prática de atividade física, é possível criar, ampliar, qualificar e melhor direcionar o desenvolvimento de atividades a estas pessoas, tornando-as significativas. Assim, ao reconhecer os motivos, pode-se contribuir para a adesão e permanência nas atividades desenvolvidas, tendo em vista a valorização e a qualidade de vida das pessoas com deficiência de um modo geral.

## Referências

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada á saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.6, n.5, set/out, 2000.

ASSUMPÇÃO, L.O.T; MORAIS, P.P; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. **Revista Digital** – Buenos Aires – Año 8 – nº 52 – Septiembre de 2002.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

CARDOSO, Vinícius Denardin; PALMA, Luciana Erina; ZANELLA, A. K. A motivação de pessoas com deficiência para a prática do esporte adaptado. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano, v. 15, 2010.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

Gil, M. **Deficiência Visual**. Brasília: MEC. Secretaria de educação à distância, 2000.

GOODWIN, D. L., LIEBERMAN, L. J., JOHNSTON, K. & LEO, J. Connecting through summer camp: Youth with visual impairments find a sense of community. **Adapted physical activity quarterly**, 28(1), 40-55, 2011.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte-Temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MAGGIL, R. **A Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

MONTEIRO, J. L. Os desafios dos cegos nos espaços sociais: um olhar sobre a acessibilidade. Disponível em: <[http://www.portalanpedsul.com.br/admin/uploads/2012/Educacao\\_Especial/Trabalho/08\\_02\\_47\\_1081-7293-1-PB.pdf](http://www.portalanpedsul.com.br/admin/uploads/2012/Educacao_Especial/Trabalho/08_02_47_1081-7293-1-PB.pdf)> Acesso em: 04 de julho de 2016.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo** – 4 ed. rev. e atual. – Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.

RENAUD, J.; LEVASSEUR, M.; GRESSET, J.; OVERBURY, O.; WANET-DEFALQUE, M.; DUBOIS, M.; MISJIAN, K.; VINCENT, C. CARIGNAN, M.; DESROSIERS, J. Health-related and subjective quality of life of older adults with visual impairment **Disability and Rehabilitation**, v. 32, n.11, p. 899–907, 2010.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: um manual para educação física, fisioterapia e psicologia**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, C., S.; KNIJNIK, D., J. **Motivos de Adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2006 5(1):23-34.

SANTIAGO, A. L. S. P.; SOUZA, M. T.; FLORINDO, A. A. **Comparação da percepção da autoimagem de pessoas portadoras de deficiência física praticantes de natação**. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd89/defic.htm> - Revista Digital, Buenos Aires, v.10, n.89, Outubro de 2005.

Scalon, R. M. (Org.) **Psicologia do Esporte e a Criança**. Porto Alegre: Edipucrs. 2004.

SAITO, S. P. **Motivos que levam indivíduos portadores de deficiência visual a participarem de atividades desportivas adaptadas de alto nível**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 15, n. 2, p. 20-32, 2007.

SILVA, G.P.; PEREIRA, V.R.; DEPRÁ, P.P.; GORLA, J.I. Tempo de reação e a eficiência do jogador de goalball na interceptação/defesa do lançamento/ataque. *Motricidade*, v. 6, n. 4, p. 13-22, 2010.

WANG, C. CHAN, C.L.; HO, A.H.; XIONG, Z. Social networks and health-related quality of life among chinese older adults with vision impairment. **Journal of Aging and Health**. Singapore, v. 20, n. 7, p. 804-823, 2008.

WHO. **International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision**. 2006. Disponível em <<http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online2005/fr-icd.htm>> Acesso em: 12 junho de 2016.

ZAWADSKI, A. B. R; VAGETTI, G. C. **Motivos que levam idosos a frequentarem as salas de musculação**. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, jan./jun. 2007.

ZHANG, X.C.; WANG, A.; YIN, A. The impact of psychosocial adaptation status on quality of life for Chinese patients with visual impairments. **Journal of Clinical Nursing**, 23, 75–81. 2012.