

## QUALIDADE DE VIDA E MOTIVAÇÃO NA NATAÇÃO MÁSTER NO ESTADO DO PARANÁ: UM ESTUDO CORRELACIONAL

Daniele Guimarães Pereira (PIC/UEM), Paulo Vitor Suto Aizava, Lenamar Fiorese (Orientadora),  
e-mail: lenamarfiorese@gmail.com.

Universidade Estadual de Maringá/ Centro de Ciências da Saúde/ Maringá, PR.

### Ciências da Saúde – Educação Física

**Palavras-chave:** qualidade de vida, motivação, idosos.

#### Resumo:

Este estudo teve como objetivo analisar a qualidade de vida e motivação de praticantes de natação máster no estado do Paraná. Foram sujeitos 23 idosos, com média de idade de  $67,8 \pm 1,9$  anos, sendo 16 homens e 7 mulheres, participantes da Terceira Etapa do 21º *Meeting* Paranaense. Como instrumentos foram utilizados o SF-12 e a Escala de Motivação para o Esporte – SMS II. Os dados foram analisados pelos testes Shapiro-wilk, *Alpha* de Cronbach, *Friedman's 2-way ANOVA*, 'U' de Mann-Whitney e o Coeficiente de correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). Os resultados evidenciaram que os aspectos emocionais ( $Md=100$ ), limitações por aspectos físicos ( $Md=100$ ), capacidade funcional ( $Md=100$ ) e aspectos sociais ( $Md=75$ ) foram as dimensões da Q.V. que mais se destacaram. Para a motivação, verificou-se que a regulação externa ( $Md=6,0$ ) e amotivação ( $Md=5,7$ ) foram as mais evidentes. Na comparação da qualidade de vida e motivação em função da faixa etária, foram encontradas diferenças apenas na qualidade de vida entre os sexos, especificamente na dimensão saúde mental ( $p=0,017$ ), sobressaindo-se o sexo feminino ( $Md=62,5$ ) ao masculino ( $Md=50,0$ ). A regulação externa foi a dimensão da motivação com maiores correlações com as dimensões da qualidade de vida ( $p < 0,05$ ), sendo a maior ênfase para os aspectos sociais da Q.V. ( $r=0,519$ ). Conclui-se que os praticantes de natação máster do estado do Paraná apresentaram percepções positivas de qualidade de vida para os aspectos emocionais, sociais, limitação por aspectos físicos e capacidade funcional, mostrando-se motivados extrinsecamente para sua atividade esportiva.

#### Introdução

O Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de saúde, definiu a qualidade de vida (QV) como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Dados do IBGE (2009) apontam que haverá uma duplicação do grupo etário de 60 anos ou mais, com relação ao período de 2000 a 2020, podendo ser elevado de 13,9 para 28,3 milhões.

Dentre esses aspectos, observa-se que a conquista de um estilo de vida mais saudável pode ocorrer por meio da prática de atividade física, como uma forma ativa

de envelhecer com saúde, proporcionando ao idoso maior autonomia e independência (ROSCHE; RESENDE, 2009).

Com relação aos aspectos psicológicos, estes são vistos como fatores que fazem com que o idoso inicie, permaneça ou abandone determinadas práticas esportivas. Dentre as razões para a prática, destaca-se a motivação, sendo caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, que depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais extrínsecos (SAMULSKI, 1995). Ao entender a relevância dos fatores voltados à qualidade de vida dos idosos associados aos fatores psicológicos, verificou-se na literatura uma lacuna quanto à avaliação destes aspectos em idosos esportistas no contexto da natação. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a qualidade de vida e motivação de praticantes de natação máster no estado do Paraná.

### Materiais e métodos

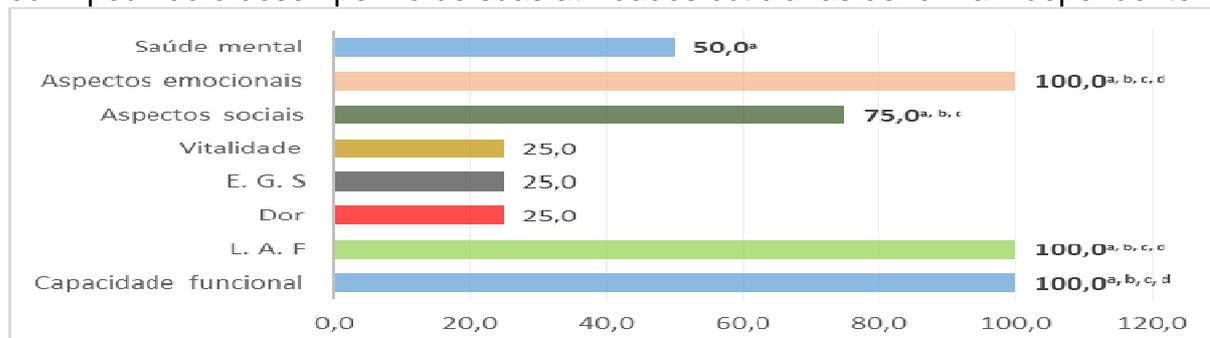
Participaram do estudo 23 idosos com média de idade de 67,8 ( $\pm 1,9$  anos), sendo 15 do sexo masculino e 7 do sexo feminino, participantes da Terceira Etapa do 21º Meeting Paranaense realizado na cidade de Maringá-PR.

Os instrumentos utilizados foram o Questionário SF-12 (SILVEIRA et al, 2013) e a Escala de Motivação para o Esporte (SMS-II) de Pelletier et al. (2013) e validado para o Brasil por (NASCIMENTO JUNIOR et al., 2014).

Os dados foram analisados pelos testes *Shapiro-wilk*, coeficiente *Alpha* de *Cronbach*, *Friedman's 2-way ANOVA*, 'U' de Mann-Whitney e o Coeficiente de correlação de *Spearman*, adotando-se  $p < 0,05$  em todas as análises.

### Resultados e Discussão

A Figura 1 apresenta os níveis de qualidade de vida dos praticantes de natação, verificando-se que os aspectos emocionais, aspectos sociais, limitação por aspectos físicos e capacidades funcionais foram as dimensões que mais se destacaram. Observa-se que altos níveis de limitação por aspectos físicos podem refletir nos baixos índices nas escalas "vitalidade", "estado geral de saúde" e "dor" deste grupo de idosos, o que pode ser explicado por Maciel (2010), ao afirmar que doenças e agravos não transmissíveis podem afetar a funcionalidade dos idosos, dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas de forma independente.



**Figura 1**– Identificação dos níveis de qualidade de vida de praticantes de natação máster no estado do Paraná.

a: diferença das escalas saúde mental, aspectos sociais, limitação por aspectos físicos, aspectos emocionais e capacidade funcional em relação a dor ( $p=0,000$ ); b: diferença das escalas aspectos sociais, limitação por aspectos físicos, aspectos emocionais, capacidade funcional em relação ao estado geral de saúde; c: diferença das escalas aspectos sociais, limitação por aspectos físicos, aspectos emocionais, capacidade funcional em relação a vitalidade ( $p=0,000$ ); d: diferença das escalas

limitação por aspectos físicos ( $p=0,049$ ), aspectos emocionais ( $p=0,049$ ), capacidade funcional ( $p=0,015$ ) em relação a saúde mental.

Quanto à motivação, as dimensões regulação externa ( $Md=6,0$ ) introjetada e identificada mostraram-se mais elevadas ( $Md=5,0$ ), bem como foi verificado elevado índice de amotivação ( $Md=5,7$ ). Os resultados podem indicar que estes idosos praticam a natação por diferentes motivos, seja por sentirem-se pressionados pelos próprios sentimentos de cobrança ou do contexto onde vivem, por premiações e/ou punições ou até mesmo pelo sentimento de valer a pena (PELLETIER et al., 2013). Quando comparada a qualidade de vida em função do sexo, foram observadas diferenças na dimensão saúde mental ( $p=0,017$ ), com valores superiores para o sexo feminino ( $Md=62,5$ ) em relação ao masculino ( $Md=50,0$ ).

Na Tabela 2 são apresentadas as correlações entre as variáveis. Observou-se que a regulação externa foi a dimensão da motivação que mais se correlacionou com a qualidade de vida, com destaque para as relações positivas com aspectos sociais ( $r=0,52$ ), limitação para aspectos físicos (L.A.F.) ( $r=0,46$ ), capacidade funcional (C.F.) ( $r=0,43$ ) e negativa com o estado geral de saúde (E. G. S) ( $r=-0,42$ ). Estes dados sugerem que as limitações físicas apresentadas por estes idosos não os impede de praticarem o esporte, visto que possuem boa capacidade funcional e elevada regulação externa que os impulsiona à prática da natação.

**Tabela 2 – Correlação dos níveis de qualidade de vida e motivação com a idade, tempo de prática e conquistas de praticantes de natação máster no estado do Paraná.**

Motivação \ Qualidade de vida									
	A.M	R.E	R. ITJ	R. ID	R. ITG	R. ITS	Idade	T. P	Conquistas
C. F	0,302	<b>0,434*</b>	0,248	0,112	0,018	0,0228	-0,119	0,100	0,235
L.A.F	<b>0,428*</b>	<b>0,464*</b>	0,068	0,044	-0,058	-0,094	-0,241	-0,241	0,175
Dor	-0,193	-0,121	0,050	0,206	-0,209	-0,113	0,266	0,266	-0,178
E. G. S	-0,257	<b>-0,420*</b>	<b>-0,622**</b>	<b>-0,541**</b>	0,048	-0,011	-0,149	-0,347	-0,026
Vitalidade	<b>-0,574**</b>	-0,298	-0,291	-0,173	-0,242	-0,190	-0,025	-0,213	-0,388
Aspectos sociais	-0,019	<b>0,519*</b>	0,094	0,331	0,022	-0,005	0,257	0,288	0,341
Aspectos emocionais	0,342	0,361	0,192	0,089	0,097	0,247	0,211	0,205	<b>0,666**</b>
Saúde mental	0,182	0,212	0,123	-0,011	-0,002	-0,058	-0,006	0,007	0,051
Idade	-0,227	0,057	-0,047	-0,021	-0,099	0,131	-	-	-
T. P	0,013	<b>0,421*</b>	0,350	<b>0,518*</b>	-0,155	0,044	0,096	-	-
Conquistas	0,142	0,332	0,150	0,175	0,158	0,175	0,030	<b>0,456*</b>	-

NOTA: T.P: tempo de prática, C. F: capacidade funcional, A.M: amotivação, R.E: regulação externa, R. ITJ: regulação introjetada, R. ID: regulação identificada, R. ITG: regulação integrada, R. ITS: regulação intrínseca.

\*correlação significativa ( $p<0,05$ ).

\*\*correlação significativa ( $p<0,01$ ).

A regulação identificada da motivação também se relacionou negativamente ( $p<0,05$ ) com o estado geral de saúde (E.G.S.) ( $r=-0,62$ ) (Tabela 2), demonstrando que mesmo com estado geral de saúde baixo, os idosos podem encontrar razões

para se manterem no esporte, como formas de evitar sentimento de culpa (regulação introjetada) (PELLETIER et al., 2013).

### Conclusões

Os praticantes de natação máster do estado do Paraná apresentaram percepções positivas de qualidade de vida para os aspectos emocionais, aspectos sociais, limitação por aspectos físicos e capacidades funcionais, mostrando-se motivados extrinsecamente para sua atividade esportiva. Além disso, verificou-se que fatores ambientais como os aspectos sociais implicam sobre a motivação dos idosos para este esporte.

### Referências

IBGE. Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**, 2009.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 1024-1032, 2010.

NASCIMENTO JUNIOR, J.R.A., VISSOCI, J.R.N., BALBIM, G.M., MOREIRA, C.R., PELLETIER, L., VIEIRA, L.F. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. **Revista da Educação física** (UEM. Online), v.25, p.441-458, 2014.

PELLETIER, L. G.; ROCCHI, M. A.; VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). **Psychology of Sport and Exercise**, Philadelphia, v. 14, n. 3, p. 329-341, 2013.

ROSCHE, Suzete; RESENDE, Renata. Prática de atividade física e autoimagem de idosas. **CERES: Nutrição & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 57-64, 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SILVEIRA, Marise Fagundes et al. Psychometric properties of the quality of life assessment instrument: 12-item health survey (SF-12)/Propriedades psicométricas do instrumento de avaliação da qualidade de vida: 12-item health survey (SF-12). **Ciencia & saúde coletiva**, v. 18, n. 7, p. 1923-1932, 2013.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Soc Sci Med** 1995; 4(10):1403-1409.