

## **AValiação DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES COM ENDOMETRIOSE<sup>1</sup>**

Carolina Gesser Nascimento<sup>2</sup>, Rafaella Russi de Paula<sup>3</sup>, Clarissa Medeiros da Luz<sup>4</sup>, Manuela Karloh<sup>5</sup>, Gabriella da Cunha Viegas<sup>3</sup>, Julia Magnus Cintrão<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Vinculado ao projeto: Aspectos Físico-Funcionais, qualidade de vida, regulações motivacionais e autoeficácia na endometriose. Contemplado pelo Edital FAPESC No 16/2020 Programa Pesquisa para o SUS: Gestão Compartilhada em Saúde - PPSUS e Edital FAPESC no 027/2020 Apoio à Infraestrutura para Grupos de Pesquisa da UDESC PAP-FAPESC 2020.

<sup>2</sup> Acadêmico (a) do Curso de Fisioterapia – CEFID – Bolsista PROBIC

<sup>3</sup> Mestrado em Fisioterapia – CEFID/UDESC

<sup>4</sup> Orientador, Departamento de Fisioterapia – CEFID/UDESC – [clarissa.medeiros@udesc.br](mailto:clarissa.medeiros@udesc.br)

<sup>5</sup> Departamento de Fisioterapia – CEFID/UDESC

**Introdução:** Os sintomas desencadeados pela endometriose podem gerar uma diversidade de alterações físico-funcionais e psicológicas, afetando diretamente as atividades de vida diária e qualidade de vida. A prática de exercício físico regular tem sido considerada como um componente importante na reabilitação dessa população, entretanto, apesar dos benefícios deste comportamento, os problemas relacionados à baixa adesão e as dificuldades motivacionais são pouco abordados. **Objetivo:** Avaliar as necessidades psicológicas básicas (NPB) e regulações motivacionais para prática de exercícios físicos em mulheres com endometriose. Como objetivos específicos: quantificar as regulações motivacionais de amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e regulação intrínseca em mulheres com endometriose; quantificar as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e vínculo de mulheres com endometriose; comparar as necessidades psicológicas básicas e as regulações motivacionais entre mulheres com endometriose praticantes e não praticantes de exercício físico. **Métodos:** As participantes foram recrutadas por conveniência com idade maior ou igual a 18 anos com diagnóstico autorrelatado de endometriose. A ficha de avaliação e os questionários sobre as regulações motivacionais (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire/BREQ-3*) e sobre as necessidades psicológicas básicas (*Basic Psychological Needs in Exercise Scale/BPNES*) foram aplicados via link disponibilizados por aplicativos de mensagens, sites, mídias sociais e correios eletrônicos, que direcionavam para uma página do formulário da Microsoft (Forms). Para análise dos dados foram realizadas análises descritivas da amostra. O Teste U de *Mann-Whitney* foi realizado para comparar as NPB e regulações motivacionais entre os grupos praticantes e não praticantes de exercício e a análise univariada (ANOVA) para determinar se existiam diferenças nas regulações motivacionais e NPB entre si. **Resultados:** Participaram deste estudo 256 mulheres, onde 6 desistiram de dar continuidade ao preenchimento da ficha de avaliação e questionários, totalizando 250 participantes. O tempo médio para o preenchimento foi de 38 minutos e 41 segundos. As participantes apresentavam média de idade de 33,7 anos (DP= 7,10) e 139 (55,6%) viviam com companheiro. Sobre os sintomas, 227 (90,8%) afirmaram que sentem dor, sendo esta dor considerada como um dos

problemas mais importantes da vida para 121(48,4%). Quanto à localização da endometriose, 100 (40%) participantes relataram que se encontrava no compartimento posterior, 52 (20,8%) no compartimento posterior e à distância, 28 (11,2%) no compartimento anterior, posterior e à distância e 41 (16,4%) não souberam informar. Em relação aos tratamentos já realizados, 159 participantes (63,6%) não passaram por cirurgia prévia, e 135 (54%) faziam uso de medicação para controle da endometriose. Quando questionadas sobre a prática de exercícios, 141 (56,4%) mulheres relataram realizar alguma modalidade, e destas, 87(34,8%) estavam praticando por um período maior que seis meses. A regulação identificada foi estatisticamente superior ( $\mu = 2,71$  DP=1,07) às demais regulações ( $p < 0,05$ ), seguida pela motivação intrínseca, que não apresentou diferença estatisticamente significativa com a regulação integrada ( $p = 0,07$ ). As três NPB (autonomia, vínculo e competência) não diferiram significativamente ( $p = 0,459$ ). Na comparação entre grupos, mulheres praticantes de exercícios, comparadas à não praticantes, apresentaram valores estatisticamente inferiores de amotivação e regulação externa e estatisticamente superiores das regulações identificada, integrada e intrínseca, além de apresentar Índice de Autodeterminação estatisticamente superior. As mesmas também apresentaram maior percepção do suprimento das NPB ( $p < 0,05$  para todos, tabela 1). **Conclusão:** As mulheres com endometriose reconhecem razões mais extrínsecas para a prática de exercício físico, porém são motivadas por regulações relativamente mais autodeterminadas (identificada e integrada), e as que praticavam exercício físico demonstraram um comportamento mais autônomo, regulado pelas regulações autodeterminadas, além de apresentar uma maior percepção que suas necessidades psicológicas básicas estavam sendo contempladas na prática de exercício.

**Tabela 1.** Comparação dos valores dos escores das regulações motivacionais e Necessidades Psicológicas Básicas considerando a prática ou não de exercícios.

Variáveis	Praticante	Não Praticante	p
	(N=141)	(N=109)	
	Média ± DP	Média ± DP	
Amotivação	0,34 ± 0,65	1,20 ± 0,98	<0,001
Regulação Externa	0,84 ± 0,96	1,32 ± 1,04	<0,001
Regulação Introjetada	1,86 ± 1,23	1,81 ± 1,16	0,832
Regulação Identificada	3,20 ± 0,68	2,00 ± 1,09	<0,001
Regulação Integrada	2,56 ± 1,09	1,27 ± 1,00	<0,001
Motivação Intrínseca	2,86 ± 0,99	1,59 ± 1,03	<0,001
Índice de Autodeterminação	12,86 ± 6,68	1,95 ± 6,72	<0,001
Autonomia	3,39 ± 0,88	2,03 ± 0,93	<0,001
Competência	3,36 ± 0,89	1,87 ± 0,87	<0,001
Vínculo	3,45 ± 1,06	2,12 ± 1,23	<0,001

DP: Desvio padrão. p: diferença estatística

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Motivação; Endometriose.