

AValiação DAS REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS E NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EM PRATICANTES DE YOGA E SUA ASSOCIAÇÃO COM DESFECHOS DE SAÚDE MENTAL¹

Marcella Mello Peneluppi Fortino², Manuela Karloh³

¹ Vinculado ao projeto “Avaliação das regulações motivacionais e necessidades psicológicas básicas em praticantes de Yoga e sua associação com desfechos de saúde mental”

² Acadêmico (a) do Curso de Bacharelado em Fisioterapia – UDESC – Bolsista PIVIC/UDESC

³ Orientador, Departamento de Fisioterapia – UDESC – manuela.karloh@udesc.br

Introdução: A prática de Yoga é uma importante ferramenta complementar e integrativa nos tratamentos de distúrbios mentais. Ela propõe-se a trabalhar mudanças de atitude e comportamento de seu praticante assim como, a busca por equilíbrio na tentativa de modificar padrões de resposta e reatividade aos acontecimentos da vida cotidiana. Entende-se que para ocorrer uma mudança efetiva de comportamento, o indivíduo passa por processos de natureza cognitiva, biológica e social, sendo diretamente influenciado por suas motivações. A motivação é o que leva o indivíduo a iniciar, continuar ou desistir do engajamento de uma atividade, a partir de um comportamento mais livre e autônomo (mais autodeterminado) ou, mais controlado (menos autodeterminado). Desta forma, em diferentes áreas e domínios de estudo, discutem-se estratégias de mudança e manutenção comportamental entendendo a motivação do indivíduo e suas chamadas necessidades psicológicas básicas (NPB). Considerando os benefícios da prática de Yoga em desfechos de saúde mental, faz-se necessário compreender se as variáveis motivacionais se associam a essas variáveis. **Objetivo:** Avaliar as regulações motivacionais, autodeterminação e NPB em praticantes de Yoga e testar sua associação com desfechos de saúde mental. **Métodos:** A pesquisa caracteriza-se por um estudo transversal observacional que incluiu praticantes de Yoga com idade igual ou superior a 18 anos e com tempo de prática de pelo menos quatro semanas. Os indivíduos foram avaliados quanto as regulações motivacionais para o exercício (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3* - BREQ-3), as necessidades psicológicas básicas para o exercício (*Basic Psychological Needs in Exercise Scale* - BPNES), o nível de atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), sintomas de depressão (Questionário sobre a saúde do paciente 9 - PHQ-9) e nível de atenção plena/mindfulness (Questionário Cinco Facetas de Mindfulness - FFMQ). Os dados foram apresentados em média e desvio padrão. A normalidade foi verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk. O coeficiente de correlação de Spearman testou a presença de associação entre as variáveis do estudo, com nível de significância de 5%. **Resultados:** 80 indivíduos (90% mulheres, 34,3±10,2 anos) foram incluídos. A maioria dos participantes foi avaliada como muito ativa e ativa fisicamente (62,5%). Os indivíduos praticavam Yoga há um tempo mínimo 1 mês e máximo de 21 anos, de 12 a 120 minutos por dia e de 1h a 12h por semana. Foram relatados 12 diferentes estilos de Yoga, sendo que a maioria (71,3 %) relatou praticar os estilos Hatha e Vinyasa. Foi observado o reconhecimento de razões mais autodeterminadas (regulações integrada e intrínseca - Figura 1A) para a prática de Yoga, com Índice de Autodeterminação de 16,73±4,31. Em relação as NPB os praticantes alcançaram 86% da pontuação máxima NPB de autonomia, 79,8% de competência e em relação ao vínculo, atingiram 78% (Figura 1B). Já a presença de

sintomas depressivos foi reportada por 15,3% da amostra. Para o nível de mindfulness, os indivíduos atingiram 71,4% da pontuação total. Foi observada associação estatisticamente significativa entre o índice de autodeterminação e o nível de mindfulness ($r= 0,56$; $p<0,05$) e sintomas de depressão ($r= - 0,32$; $p<0,05$). As demais associações entre regulações motivacionais, NPB e os desfechos de saúde mental são apresentadas na tabela 1. **Conclusão:** O presente estudo apresentou achados que sustentam o entendimento de que a prática de Yoga proporciona o suprimento de NPB que, por sua vez, favorecem o reconhecimento de razões mais autônomas que se relacionam com a internalização do comportamento. Além disso, em praticantes de Yoga, motivação associa-se com desfechos de saúde mental. O Yoga parece ser uma ótima escolha de vida por apresentar alto significado aos seus praticantes, o que, por sua vez, parece favorecer a manutenção de comportamentos mais autônomos

Figura 1. A) Regulações motivacionais e B) necessidades psicológicas básicas da amostra do estudo.

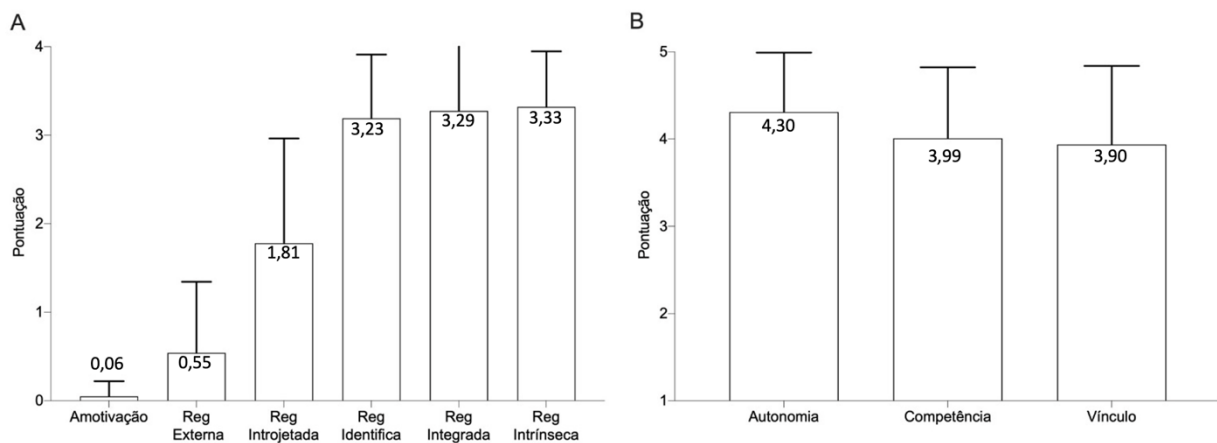


Tabela 1. Associações entre regulações motivacionais, NPB e os desfechos de saúde mental

	PHQ-9	Observar	Descrever	FFMQ		Total
				Não julgar	Não reagir	
Amotivação	-	-	-	-	-	-
Reg externa	0,41	- 0,33	-	-	-	-
Reg introjectada	-	-	-	- 0,41	-	- 0,34
Reg identificada	-	-	-	-	-	-
Reg integrada	-	0,42	-	-	-	0,35
Reg intrínseca	-	0,37	0,31	-	0,31	0,36
IA	- 0,32	0,46	0,31	-	0,34	0,56
Autonomia	-	0,42	0,48	-	-	0,53
Competência	-	0,40	0,36	-	-	0,45
Vínculo	-	0,46	0,45	-	-	0,49

$p < 0,05$ para todas as associações reportadas. - : associações não significantes. PHQ-9: Questionário sobre a saúde do paciente 9. FFMQ: Questionário Cinco Facetas de Mindfulness. Reg: regulação. IA: índice de autodeterminação

Palavras-chave: Motivação. Regulações Motivacionais. Saúde Mental. Yoga