ESTRATÉGIAS UTILIZADAS POR FISIOTERAPEUTAS PARA MOTIVAR OS PACIENTES COM DOR MUSCULOESQUELÉTICA CRÔNICA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Giovanna Guolo Coutinho, Carolina Silva de Avila, Manuela Karloh, Micheline Henrique Araújo da Luz Koerich

INTRODUÇÃO

A Dor Musculoesquelética Crônica (DMC) é a principal causa de incapacidade global e representa parcela significativa das consultas em serviços de saúde, com impactos na funcionalidade, na qualidade de vida e carga socioeconômica dos sistemas de saúde, sendo integrada por múltiplos fatores biológicos, psicológicos e sociais (Raja *et al*., 2020; Gill *et al*., 2023; Liu *et al*., 2025). O exercício físico é considerado uma abordagem central no manejo da DMC, contudo essa população tende a apresentar baixos níveis de adesão à sua prática (Dunlop *et al*., 2011). Nesse contexto, a motivação tem sido apontada como uma força capaz de influenciar o nível de envolvimento ativo no tratamento, melhorando a manutenção de comportamentos relacionados à saúde e exercícios, em destaque as Técnicas de Mudança de Comportamento (TMCs) (Navas-Otero *et al*., 2024). Entretanto, fisioterapeutas apresentam uso limitado de TMCs, priorizando o fornecimento de informações sobre a saúde e sobre como realizar exercícios (Kunstler *et al*., 2019). No Brasil, há uma lacuna de estudos que descrevam as estratégias e/ou TMCs utilizadas no manejo da DMC e sua aplicação em serviços ambulatoriais de fisioterapia. Essa lacuna limita a compreensão do cenário nacional, a elaboração de processos de capacitação profissional e a implementação de um cuidado voltado à adesão ao exercício e automanejo da condição. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo caracterizar as estratégias de mudança de comportamento utilizadas pelos fisioterapeutas para promover a prática de exercício físico no cuidado de pessoas com DMC.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um recorte do estudo intitulado “O que os fisioterapeutas brasileiros conhecem sobre teorias e técnicas de mudança de comportamento? Estudo transversal”. O estudo seguiu as recomendações dos *checklists* CROSS e STROBE. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UDESC (CAAE nº: 79480124.8.0000.0118). Foram incluídos fisioterapeutas brasileiros de ambos os sexos, com registro ativo no CREFITO, residentes e atuantes no território nacional, fluentes em português brasileiro e que atuam com pacientes adultos com DMC. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário na plataforma Google Forms®, composto por 20 questões distribuídas em quatro seções: (1) apresentação do estudo e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); (2) dados sociodemográficos; (3) caracterização dos participantes; e (4) conhecimento sobre teorias comportamentais e técnicas de mudança de comportamento. Para esse recorte, foram analisadas as respostas da questão aberta: Quais estratégias/técnicas você utiliza em sua prática clínica para motivar o seu paciente a realizar exercício físico? A análise qualitativa dos dados foi realizada em três etapas. Inicialmente, utilizou-se uma ferramenta de Inteligência Artificial (IA) para o agrupamento indutivo das respostas com base na similaridade semântica, gerando codificações iniciais. Em seguida, dois pesquisadores realizaram a revisão manual desses agrupamentos. Na etapa final, os dados foram organizados de acordo com as categorias propostas por Gillison (2019).

RESULTADOS

Foram incluídos 192 fisioterapeutas, com média de idade de 34,1 ± 8,7 anos, predominantemente do sexo masculino (68,2%). Os demais dados de caracterização estão apresentados na Tabela 1. A análise das respostas abertas sobre as estratégias utilizadas para motivar pacientes à prática de exercício físico identificou seis categorias principais: Educação em Saúde e Conscientização (17,2%), Personalização e Escolha de Exercícios (13,5%), Definição e Monitoramento de Metas (12,5%), Reforço e Conhecimento (11,5%), Comunicação e Vínculo (8,9%) e Promoção de Autonomia e Empoderamento (7,8%). Além dessas categorias principais, duas categorias adicionais foram utilizadas durante o processo de codificação. A categoria Modelos Teóricos (8,3%) agrupou respostas que fizeram referência explícita à utilização de abordagens ou modelos específicos para orientar a motivação dos pacientes, incluindo menções à Entrevista Motivacional, à Terapia Cognitivo-Comportamental e à Teoria da Autodeterminação. A categoria Desconhecimento (20,3%) reuniu respostas que não apresentaram estratégias específicas ou estruturadas de motivação. As categorias identificadas, bem como suas respectivas definições estão apresentadas na Figura 1.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fisioterapeutas relataram diferentes estratégias de mudança de comportamento para motivar pessoas com DMC à prática de exercício físico, com predomínio de abordagens relacionadas à educação em saúde e conscientização, personalização e escolha dos exercícios e definição e monitoramento de metas. Entretanto, foi pouco frequente a referência explícita a modelos teóricos para orientar essas estratégias, e uma parcela relevante dos participantes não apresentou estratégias específicas ou estruturadas de motivação. Esses achados apontam para a importância de ampliar a formação dos fisioterapeutas sobre motivação e mudança de comportamento, favorecendo a utilização mais sistemática de estratégias voltadas ao engajamento, à adesão ao exercício físico e ao automanejo da DMC.

Palavras-chave: dor musculoesquelética crônica; exercício físico; motivação; técnicas de mudança de comportamento.

ANEXOS

Tabela 1. *Caracterização da Amostra*

Categorias	n (%)
Tempo de profissão	
Até 1 ano	30 (15,6)
De 1 a 5 anos	60 (31,3)
De 5 a 10 anos	31 (16,1)
Mais de 10 anos	71 (37,0)
Principal campo de atuação	
Ambulatórios de fisioterapia	158 (82,3)

Acadêmica/Pesquisa	30 (15,6)
Gestão/Administração	4 (2,1)
Realizou alguma pós-graduação?	
Sim	169 (88,0)
Estudou a temática de motivação na sua formação?	
Sim	109 (56,8)
Não	83 (43,2)

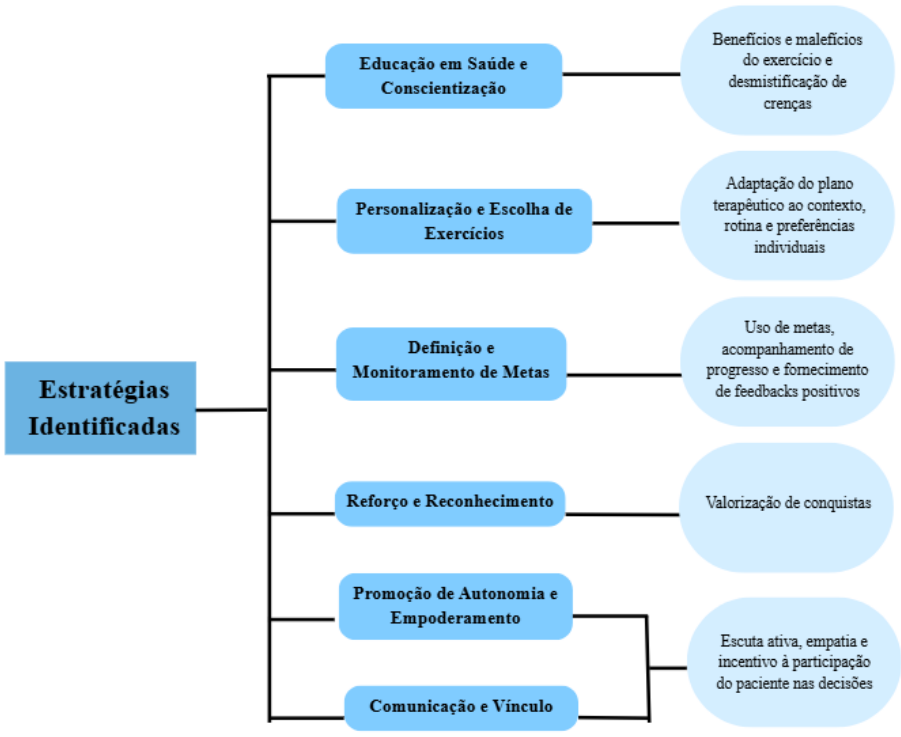


Figura 1. *Estratégias de mudança de comportamento utilizadas pelos fisioterapeutas*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dunlop, D. D., Song, J., Semanik, P. A., Chang, R. W., Sharma, L., Bathon, J. M., Eaton, C. B., Hochberg, M. C., Jackson, R. D., Kwoh, C. K., Mysiw, W. J., Nevitt, M. C., & Hootman, J. M. (2011). Objective physical activity measurement in the Osteoarthritis Initiative: Are guidelines being met? **Arthritis and Rheumatism**, 63(11), 3372. https://doi.org/10.1002/ART.30562

Gill, T. K., Mittinty, M. M., March, L. M., Steinmetz, J. D., Culbreth, G. T., Cross, M., Kopec, J. A., Woolf, A. D., Haile, L. M., Hagins, H., Ong, K. L., Kopansky-Giles, D. R., Dreinhoefer, K. E., Betteridge, N., Abbasian, M., Abbasifard, M., Abedi, K., Adesina, M. A., Aithala, J. P., … Brooks,

P. M. (2023). Global, regional, and national burden of other musculoskeletal disorders, 1990–2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. **The Lancet Rheumatology**, 5(11), e670–e682. https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00232-1

Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Ryan, R. M. (2019). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. **Health Psychology Review,** 13(1), 110–130. https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071

Kunstler, B. E., Cook, J. L., Kemp, J. L., O'Halloran, P. D., & Finch, C. F. (2019). The behaviour change techniques used by Australian physiotherapists to promote non-treatment physical activity to patients with musculoskeletal conditions. **Journal of Science and Medicine in Sport**, 22(1), 2–10. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.06.002

Liu, M., Rong, J., An, X., Li, Y., Min, Y., Yuan, G., Yang, Y., & Li, M. (2025). Global, regional, and national burden of musculoskeletal disorders, 1990–2021: an analysis of the global burden of disease study 2021 and forecast to 2035. **Frontiers in Public Health**, 13, 1562701. https://doi.org/10.3389/FPUBH.2025.1562701/BIBTEX

Navas-Otero, A., Calvache-Mateo, A., Martín-Núñez, J., Valenza-Peña, G., Hernández-Hernández, S., Ortiz-Rubio, A., & Valenza, M. C. (2024). The Effectiveness of Combined Exercise and Self-Determination Theory Programmes on Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Metanalysis. **In Healthcare** (Switzerland) (Vol. 12, Issue 3). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). https://doi.org/10.3390/healthcare12030382

Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. **Pain**, 161(9), 1976–1982. https://doi.org/10.1097/J.PAIN.0000000000001939