



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Estratégias comportamentais para a manutenção da prática de atividade física a longo prazo

DISSERTAÇÃO ELABORADA COM VISTA À OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE
NA ESPECIALIDADE DE EXERCÍCIO E SAÚDE

Orientador: Professor Doutor Duarte Fernando Belo da Rosa Patronilho de Araújo

Júri:

Presidente:

Professor Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira

Vogais:

Professor Doutor Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo

Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

MARCELA FARIA CARVALHO

2013

Estratégias comportamentais para a manutenção da prática de
atividade física a longo prazo

MARCELA FARIA CARVALHO

Orientador: Professor Doutor Duarte Fernando Belo da Rosa Patronilho de Araújo

Junho

2013

*“O coração do homem traça o seu caminho, mas
o Senhor lhe dirige os passos.” (Provérbios 16.9)*

Dedicatória

*À minha irmã, Flaviane, que sempre foi e será
meu esteio, dedico este imenso e pesado troféu.*

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer a Deus por ter conduzido os meus passos em todo o momento desta longa e árdua caminhada, guiando os meus passos e dando-me forças para sempre seguir em frente;

Agradeço à minha amada irmã, Flaviane, que esteve sempre ao meu lado de mãos dadas, apoiando-me e sendo o meu porto seguro em todos os momentos de alegrias e tristezas com as suas palavras sábias e serenas que acalmavam o meu coração e me davam forças para continuar, em especial quando dizia que “quanto maior o esforço, maior é o troféu”;

Aos meus pais, Sandra e Luiz, pelo amor, carinho e pelo constante apoio na minha busca pelo conhecimento, mesmo que isso implicasse ficarmos mais distantes e cheios de saudade;

A minha família, avós, tias e primos, pelas orações, pelas palavras doces e pela transmissão de confiança e de força;

Às minhas queridas amigas lusas e brasileiras, Ana Catarina, Candida, Carina, Inês, Laísa, Mariana, Sheila, Simone e ao meu amor, Nestor, que foram essenciais nesta caminhada e que fizeram os meus dias mais coloridos e divertidos;

Aos professores do Mestrado em Exercício e Saúde pela partilha do conhecimento académico e pelas ferramentas fornecidas para a minha futura profissão;

Aos funcionários do Serviço de Ação Social da Junqueira, pela solidariedade e carinho, manifestados diante da minha aflição, durante o processo de obtenção de bolsa nas minhas visitas diárias à Instituição;

A todos vocês dedico esta vitória e agradeço de coração por ajudarem, cada qual da sua maneira, na concretização deste sonho. Sem dúvida, sem vocês nada disso teria acontecido.

Resumo

A manutenção de um programa de exercício a longo prazo é difícil de alcançar, uma vez que várias pesquisas confirmam que cerca de 50% das pessoas que iniciam programas de *fitness* desistem antes de completarem seis meses de prática. Ainda assim, há quem opte por um estilo de vida ativo, mas encontra barreiras para tal prática. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi detetar quais as estratégias utilizadas por estes praticantes na manutenção desta prática diária ao longo do tempo. Este estudo esteve sustentado na descrição de diversos conceitos, de acordo com a literatura existente na área. Com base nestes conceitos, foi formulado o guião para uma entrevista especificamente concebida para avaliar os praticantes regulares (com mais de seis anos de prática deliberada). Identificou-se que de uma forma geral, as principais estratégias utilizadas pelos praticantes são: a diminuição da frequência e intensidade do treino, a utilização de suplementos, a realização da prática de exercício preferencialmente pela manhã e por fim, a escolha do tipo de exercício adequado que permita ao indivíduo sentir prazer durante a prática e ao mesmo tempo conseguir conquistar os objetivos desejados.

Palavras-chave: Atividade física, estilo de vida, estratégias, manutenção, mudança do comportamento, praticantes regulares, barreiras, determinantes, exercício, comportamento ativo.

Abstract

Maintaining a long term exercise program is difficult to achieve, since several studies confirm that about 50% of people who start fitness programs drop out before reaching six months of practice. Still, there are those who opt for an active lifestyle, but find barriers to such practice. Accordingly, the aim of this study was to detect the strategies used by these practitioners on the maintain of this daily practice over time. This study was supported in describing various concepts according to the literature in the field. Based on these concepts, the script was made for an interview specifically designed to evaluate the regular practitioners (over six years of deliberate practice). It was found that in general, the main strategies used by practitioners are: decreasing the frequency and intensity of the workout, the use of supplements, the performance of exercise training preferably in the morning and finally the choice of the type of exercise adequate to allow the individual to feel pleasure during practice while achieving the desired goals win.

Keywords: Physical activity, lifestyle, strategies, maintenance, behavior change, regular practitioners, barriers, determinants, exercise, active behavior.

Índice

| | |
|--|-----|
| Epígrafe..... | i |
| Dedicatória..... | ii |
| Agradecimentos | iii |
| Resumo | v |
| Abstract | vi |
| Índice..... | I |
| Índice de Tabelas | V |
| Índice de Anexos..... | VI |
| | |
| CAPÍTULO I – Considerações Iniciais | 1 |
| 1. Introdução | 1 |
| 1.1. A apresentação do problema e delimitação do estudo..... | 2 |
| 1.2. Objetivo da investigação..... | 3 |
| 1.3. Justificação do estudo | 4 |
| | |
| CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA..... | 6 |
| 2. Determinantes de influência na manutenção da prática de atividade física..... | 6 |
| | |
| CAPÍTULO III – METODOLOGIA | 12 |
| 3. Caracterização da pesquisa | 12 |

| | |
|---|----|
| 3.1. Caracterização e definição da amostra..... | 12 |
| 3.2. Entrevista | 13 |
| 3.2.1. Características da atividade física..... | 15 |
| 3.2.2. Fatores ambientais | 15 |
| 3.2.3. Atributos comportamentais e habilidades..... | 17 |
| 3.2.4. Fatores psicológicos..... | 18 |
| 3.3. Avaliação da quantidade de atividade física..... | 20 |
| 4. Procedimentos..... | 21 |
| 4.1. Recolha dos dados..... | 21 |
| 4.2. Análise de conteúdo das entrevistas | 22 |
| CAPÍTULO IV – RESULTADOS | 24 |
| 5. Categorização dos participantes..... | 24 |
| 6. Análise das entrevistas..... | 25 |
| 6.1. Características da atividade física..... | 25 |
| 6.1.1. Intensidade do exercício | 25 |
| 6.1.2. Frequência da atividade física..... | 25 |
| 6.1.3. Tipo de atividade física..... | 26 |
| 6.1.4. Tempo de prática..... | 26 |

| | |
|--|----|
| 6.2. Fatores ambientais | 27 |
| 6.2.1. Acesso ao local de prática..... | 27 |
| 6.2.2. Influência do clima | 27 |
| 6.2.3. Instalações e ambiente social do local de prática..... | 28 |
| 6.2.4. Influência da família | 28 |
| 6.2.5. Influência dos amigos | 29 |
| 6.2.6. Influência do instrutor..... | 29 |
| 6.3. Atributos comportamentais e habilidades | 30 |
| 6.3.1. Histórico de vida e rotina diária..... | 30 |
| 6.3.2. Hábitos alimentares..... | 31 |
| 6.3.3. Processos de mudança do comportamento | 31 |
| 6.3.4. Percepção do esforço | 32 |
| 6.3.5. Percepções das barreiras para o exercício..... | 33 |
| 6.4. Fatores psicológicos | 34 |
| 6.4.1. Prazer promovido pela prática de atividade física | 34 |
| 6.4.2. Benefícios expectáveis da prática | 34 |
| 6.4.3. Intenções para a prática..... | 35 |
| 6.4.4. Percepção da falta de tempo para a prática..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 6.4.5. Perturbação do humor | 36 |
| 6.4.6. Autoeficácia | 37 |
| 6.4.7. Automotivação..... | 37 |
| 6.4.8. Estratégias para a prática | 38 |
| CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 42 |
| 7. Categorias das entrevistas | 42 |
| 8. Aplicações do estudo | 45 |
| CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES | 47 |
| CAPÍTULO VII - REFERÊNCIAS | 48 |
| ANEXOS | 51 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1. Análise de conteúdo do discurso dos inquiridos de acordo com os determinantes da prática de atividade física pertencentes às entrevistas. | 22 |
| Tabela 2. Caracterização estatística dos participantes. | 24 |

Índice de Anexos

| | |
|---|----|
| Anexo A – Formulário: Dados do Entrevistado | 52 |
| Anexo B – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão curta)..... | 54 |
| Anexo C – Consentimento Informado para Investigação Científica com Seres Humanos | 58 |
| Anexo D – Guião Tipo das Entrevistas | 62 |

CAPÍTULO I – Considerações Iniciais

1. Introdução

As consequências da prática de atividade física regular são benéficas para a saúde, melhorando a qualidade de vida devido à prevenção e controle de algumas doenças crônicas como a hipertensão, diabetes *mellitus* (tipo II), osteoporose, doenças cardiovasculares, aprimorando os níveis de saúde pública e reduzindo os fatores de risco da morbidade e mortalidade (Matsudo, Matsudo & Neto, 2001).

Pecorella, Araújo e Madeira (2012) destacam que são inúmeros os estudos acerca dos benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática regular de exercício físico (Biddle & Mutrie, 2008), bem como a prevenção de possíveis problemas de saúde. Nesse sentido, é comum depararmos com muitos programas de promoção de estilos de vida saudáveis, que divulgam a importância do exercício regular, pelo menos de baixa intensidade, tal como destaca o *American College of Sports Medicine* (2013). Contudo, as pesquisas demonstram que tal recomendação ainda não é suficiente para incutir a mudança do comportamento das pessoas para um estilo de vida mais benéfico.

Sabe-se que há um baixo nível de aptidão física das populações a nível mundial e aumento da prevalência de mortalidade precoce causada por enfermidades da civilização, demonstrando como o estilo de vida sedentário pode ser maléfico para o indivíduo e prejudicial para a sociedade (Matsudo, Andrade, Matsudo, Júnior, Araújo, Andrade & Rocha, 1996).

Antes de seguirmos adiante, é importante salientar que tomamos como ponto base para o indivíduo ser considerado fisicamente ativo, a classificação do *American College of Sports Medicine* (2013).

Alguns estudos sobre a mudança do comportamento do indivíduo retratam a existência de fatores tanto internos como externos que podem influenciar o comportamento na adesão e manutenção da prática de atividade física (McAuley, Mullen, Szabo, White, Wójcicki, Mailey, Gothe, Voss, Erickson, Prakash & Kramer, 2011; McAuley, Morris, Motl, Hu, Konopack & Elavsky, 2007; Biddle & Mutrie 2008). No entanto, a avaliação precisa da atividade física é uma área problemática devido à sua validade e fiabilidade, principalmente na avaliação dos comportamentos que influenciam a prática da atividade física.

Dessa perspectiva, procuramos perceber melhor sobre a manutenção da atividade física e compreender o mecanismo e as razões que levam a que algumas pessoas a pratiquem por um longo período de tempo, tendo em conta os estudos fundamentados já existentes na área (Buckworth & Dishman, 2002; Barros & Iaochite, 2012; Nigg, Borreli, Maddock & Dishman, 2008; Pecorella *et al.*, 2012; Biddle & Mutrie, 2008).

1.1. Apresentação do problema e delimitação do estudo

Sabemos que iniciar um programa de exercício é relativamente "fácil", entretanto a manutenção do mesmo a longo prazo é mais difícil de alcançar. Sabe-se que cerca de 50% das pessoas que iniciam programas de *fitness* desistem antes de completarem seis meses de prática e que a rotatividade das pessoas nos ginásios e até mesmo em programas de exercício é ainda muito grande (Nigg *et al.* 2008). O que nos leva a concluir que a mudança do comportamento para a prática de atividade física não acontece frequentemente (Berger, Pargman & Weinberg, 2002 in Pecorella *et al.*, 2012).

Contudo, atualmente, o ambiente sócio-cultural não é propício à atividade física. Com a crescente globalização, o dia-a-dia das pessoas requer menos dispêndio energético, o que leva a

longos períodos de inatividade física e sedentarismo (Calmeiro & Matos, 2004). Mesmo assim, há quem opte por um estilo de vida ativo e diferenciado, mas encontra barreiras que dificultam a prática de exercício físico.

Uma vez que a literatura ainda é escassa no que diz respeito à manutenção da atividade física, neste estudo, achamos pertinente explorar este assunto com o intuito de percebermos as estratégias utilizadas pelos indivíduos para a manutenção de estilos de vida mais ativos e saudáveis. Além disso, pretende-se, também, compreender os possíveis contextos e fatores que podem influenciar nesta mudança do comportamento.

1.2. Objetivo da investigação

Esta investigação está inserida na problemática das estratégias comportamentais para a manutenção da prática de atividade física a longo prazo, mais especificamente no que diz respeito às estratégias utilizadas tendo em conta as barreiras encontradas durante o processo desta manutenção continuada. A manutenção prolongada da prática regular de atividade física implica uma elevada proficiência na gestão das atividades diárias. Tal competência dá-se pelo de fato de se conseguir gerir o dia-a-dia para fazer exercício, ajustando-se às alterações que a vida proporciona (Pecorella *et al.*, 2012). Ainda segundo Pecorella *et al.* (2012), para compreender um indivíduo que pratica atividade física continuada e que consegue adaptar-se de forma a manter tal prática deliberada ao longo da sua vida, há que se identificar constrangimentos ambientais como a família, a cultura, a idade relativa, os treinadores/professores ou a dimensão da cidade onde vivem. Esta perspectiva vai ao encontro de Araújo (2007) quando defende que o comportamento ativo resulta da interação entre o indivíduo e o seu contexto, orientada para a realização de determinados objetivos.

Partindo desse pressuposto, procuramos neste estudo analisar quais as influências mais relevantes na manutenção do comportamento ativo, enquanto estilo de vida, bem como as estratégias para gerir as obrigações do dia-a-dia mantendo a prática de atividade física. Neste sentido, o principal objetivo do presente trabalho é:

- ✓ Identificar quais as estratégias utilizadas por indivíduos que mantêm a sua prática de atividade física há mais de 6 anos.

1.3. Justificação do estudo

Como já mencionado, sabemos que há vários estudos que abordam os fatores para a adesão ou interrupção da atividade física e o exercício nas várias faixas etárias, principalmente entre os idosos (Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva, 2010; McAuley *et al.*, 2011), entretanto, no que diz respeito à manutenção da prática de atividade física não é uma temática tão frequentemente explorada.

Nesse sentido, sabe-se que a manutenção da prática da atividade física é um processo ativo e que sofre várias influências em termos de ambiente físico e social, características da modalidade escolhida, atributos comportamentais e habilidades e, ainda, dos fatores psicológicos (Buckworth & Dishman, 2002). Tais influências obrigam que os indivíduos utilizem constantes estratégias para uma adesão continuada da prática de atividade física por um longo período de tempo. Desta maneira, a importância deste trabalho é sustentada pela necessidade de percebermos melhor quais são estas estratégias e em que circunstâncias elas são utilizadas pelos seus praticantes.

Como já mencionado anteriormente, sabemos que o meio, ou seja, os fatores externos tais como o trabalho, as tarefas domésticas, cuidados com a família, entre outros, influenciam diretamente na prática de atividade física do indivíduo. Entretanto, os fatores internos também

devem ser levados em consideração, o que justifica a importância crescente de estudar os processos psicológicos, como por exemplo a motivação, a autodeterminação, e a autoeficácia na atividade física, a par de outras influências, tais como fatores sociais e ambientais (Buckworth & Dishman, 2002).

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

2. Determinantes de influência na manutenção da prática de atividade física

Muitas pesquisas têm sido realizadas com o intuito de tentar estimular a investigação sobre a manutenção da atividade física e compreender como e por que as pessoas a praticam por um longo período de tempo. Tais áreas de estudo permitem-nos perceber que os determinantes da atividade física não são variáveis isoladas e interagem de forma dinâmica para influenciar o comportamento e o padrão dessa interação entre as variáveis ao longo do tempo (Buckworth & Dishman, 2002).

Nesse sentido, com o intuito de organizar e perceber melhor tal interação, veremos a seguir um conjunto de variáveis que influenciam a manutenção da prática de atividade física a curto, médio e longo prazo.

A manutenção da prática de atividade física é um processo ativo que requer que os indivíduos utilizem ativamente estratégias e técnicas para uma adesão continuada. Assim, o estabelecimento de metas e a autodeterminação do indivíduo para cumpri-las, a automotivação, a autoeficácia, o ambiente da atividade física e o *stress* da vida diária são fatores que fornecem uma ampla explicação sobre a persistência na prática da atividade física (Nigg *et al.*, 2008).

Além disso, Pecorella *et al.* (2012), consideram que quando o indivíduo sabe como funcionam os equipamentos que utiliza na sua atividade e sabe relacionar-se com os outros neste contexto, tem rotinas e conhece as técnicas e táticas para conseguir realizar a sua tarefa, consegue encontrar oportunidades e estratégias para poder realizar esta atividade, adapta o próprio desempenho às mudanças que ocorrem na sua vida, entre outros fatores, mais depressa ele consegue

interiorizar a mudança do comportamento para a prática de atividade física a longo prazo (Phillips, Klein & Sieck, 2004).

Contudo, devemos também estar atentos ao processo de mudança do comportamento do indivíduo para um estilo de vida ativo e saudável como um todo, inclusive nos fatores que influenciam fortemente e de forma direta neste processo ao longo do tempo que são o estabelecimento de metas, a realização interna, o empenho, a satisfação, a motivação/automotivação e a autoeficácia (Silva, Markland, Carraça, Vieira, Coutinho, Minderico & Teixeira, 2011).

Nesses termos, podemos concluir que a autoeficácia juntamente com a definição de metas e a automotivação possuem uma ligação muito forte e necessária para o sucesso e persistência na mudança do comportamento para a saúde (Nigg *et al.*, 2008). A autoeficácia produz efeitos diretos e indiretos sobre o comportamento através da motivação e o estabelecimento de metas a qual gera uma automotivação pessoal na procura de crenças para ser capaz de persistir ao longo do tempo num determinado objetivo comportamental, que podemos chamar de definição de metas. Sendo ainda mais importante, procurar a superação de tais metas, ou seja, objetivar sempre mais, ser sempre mais eficaz.

Contudo, ainda há mais fatores que devem ser levados em consideração no que diz respeito à mudança do comportamento do indivíduo para o estilo de vida mais ativo, tais como as variáveis contextuais.

Sabe-se que são muitas as variáveis contextuais que podem facilitar ou inibir a manutenção da prática de atividade física, direta ou indiretamente, de acordo com as variáveis psicossociais, como por exemplo a etnia, o sexo, o tempo disponível, as preferências pelo desporto, a intenção de ser ativo, o gozo, o comportamento anterior à prática de atividade física e uma dieta saudável, entre outros (Buckworth & Dishman, 2002).

Nesse âmbito, nas últimas décadas, tem havido um aumento significativo no interesse de se orientar a população em geral com abordagens para a mudança de comportamentos que reduzam os problemas prevalentes de saúde e enfatizam a preocupação com os contextos ambientais e as políticas do comportamento (Sallis, Owen & Fisher, 2008). O que nos leva a concluir que as influências sociais e psicológicas são de suma importância no processo de mudança do comportamento para uma vida mais ativa e saudável do indivíduo ao longo do tempo (Giles, Corti & Donovan, 2002 citado por Nigg *et al.*, 2008).

Além disso, vários documentos orientados para a saúde pública de ordem mundial são publicados pelas diversas entidades internacionais, tais como *Institute of Medicine*, *World Health Organization*, *American College of Medicine Sport*, entre outros.

Segundo Sallis *et al.* (2008), o comportamento sofre vários níveis de influência, incluindo fatores intrapessoal, interpessoal, comunitário, organizacional e níveis de políticas públicas. Contudo, para que haja, de fato, a mudança do comportamento para a saúde, há que ter presentes uma série de fatores, tais como o acompanhamento contínuo e suporte, acesso aos recursos da vida diária, continuidade de cuidados clínicos de qualidade, aplicação de intervenções para a saúde, entre outros fatores para que haja o mínimo de preparo para tal mudança.

Nesse sentido, vários estudos procuram desvendar de que forma é que os aspectos sócio-ambientais interagem de acordo com as características do indivíduo, ou seja, centrados na interação entre o indivíduo e o ambiente (Buckworth & Dishman, 2002; Sallis *et al.*, 2008).

Partindo do pressuposto, pode dizer-se que a influência mútua e recíproca do ambiente no comportamento é um aspecto a ser considerado como relevante na manutenção da prática da atividade física. Por exemplo, é intrigante compreender como é que aquelas pessoas que nascem, crescem e se desenvolvem nos mesmos ambientes sedentários que outras que desistem ou que

acabam por nem chegar a aderir à prática de exercício, desenvolvem a perícia que lhes permite ter comportamentos regulares de exercício (Pecorella *et al.*, 2012).

Para além da influência do meio ambiente, é de salientar que há vários estudos na literatura acerca da motivação para a manutenção da prática de exercício em diferentes populações (Silva *et al.*, 2011; Fortier, Wiseman, Sweet, O'Sullivan, Blachard, Sigal & Hogg, 2011).

Outro aspeto importante da motivação é a orientação, ou seja, a escolha sobre o que fazer para podermos, assim, entender porque as pessoas escolhem os seus comportamentos (Biddle & Mutrie, 2008). Tal como mostra o estudo de Silva *et al.* (2011), considerando a importância do papel da atividade física no sucesso a longo prazo da perda de peso, concluíram que é importante perceber o mecanismo da autorregulação motivacional como preditor da manutenção do comportamento para o exercício. Já Pecorella *et al.* (2012) concluem que para uma motivação autodeterminada, a combinação de quantidade e qualidade de motivação, como mediadores e moderadores da prática de atividade física, são imprescindíveis.

Neste sentido, a motivação, a autodeterminação e a autoeficácia tornam-se aspetos de suma importância durante o processo de mudança do comportamento para um estilo de vida mais saudável e ativo garantindo uma melhor compreensão da manutenção da prática de atividade física a longo prazo (Deci & Ryan, 2000; Sallis *et al.*, 2008).

A autodeterminação é uma abordagem psicológica sobre a motivação, que se preocupa com as causas e as consequências da forma como o ser humano regula o seu comportamento (Pires *et al.*, 2010). A motivação para a prática de exercício é maior quando esta envolve a autodeterminação, ou seja, maior motivação intrínseca para o comportamento, uma vez que a motivação intrínseca é a chave para manter a participação na prática da atividade física, segundo salienta Biddle e Mutrie (2008). Por outras palavras, a motivação intrínseca é aquela que leva o

indivíduo a realizar certa atividade pura e simplesmente pelo prazer, diversão, conhecimento e satisfação que a mesma proporciona.

Já a autoeficácia é considerada também um dos determinantes mais consistentes de comportamentos de saúde, incluindo a atividade física, e consiste na crença das próprias capacidades para realizar com sucesso um curso de ação (McAuley *et al.*, 2011). O que nos leva a concluir que o grau de confiança do praticante é de suma importância para garantir a manutenção da prática de atividade física a longo prazo.

Entretanto, hoje, sabe-se que para além dos aspetos psicológicos, o apoio social do cônjuge e da família está associado à atividade física em adultos, bem como a facilidade dos acessos, a existência de locais de prática próximos, a estética percebida do local de prática, o urbanismo, a segurança e os programas de utilização de recursos da própria comunidade (Biddle & Mutrie, 2008).

Importa ressaltar que, no âmbito deste trabalho, a manutenção do comportamento refere-se diretamente à gestão da atividade física ao longo do tempo.

Nesta perspectiva, para tentarmos esclarecer melhor tal fato, neste estudo, é pertinente centrar-nos em categorias de análise dos indivíduos, tais como a frequência da prática deliberada, os tipos de atividades praticadas, os processos individuais e ambientais que permitiram essa prática bem sucedida ao longo da vida como praticantes, os fatores de influência, as suas experiências anteriores, suas características pessoais, as estratégias utilizadas durante o treino, as suas competências psicossociais, bem como as oportunidades oferecidas pelo contexto social e ambiental.

Além disso, sabe-se também que o processo de adesão continuada ao exercício está relacionado à manutenção num programa ou prática de atividade física estruturada ou não, coletiva ou individualizada, além de ser, dinâmico, complexo e que sofre influências de diferentes dimensões e seus respectivos fatores (Barros & Iaochite, 2012). A identificação e o conhecimento desses fatores podem ser benéficos, pois, além de permitir a compreensão do fenômeno, possibilita a reflexão sobre algumas estratégias que poderiam fornecer orientações mais seguras e eficazes no que toca à mudança do comportamento para a manutenção da prática de atividade física a longo prazo.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

3. Caracterização da pesquisa

Este é um estudo exploratório que enfatiza a importância de estudar as estratégias comportamentais dos indivíduos para a prática de atividade física a longo prazo, examinando também os possíveis fatores que influenciam esta prática. Foi aplicado o método qualitativo de análise, sendo utilizadas entrevistas para a recolha dos dados a serem analisados. As entrevistas foram realizadas em Lisboa-Portugal e Minas Gerais-Brasil.

3.1. Caracterização e definição da amostra

Participaram neste estudo 15 indivíduos com idades entre 35 a 60 anos, fisicamente ativos; que praticavam atividade física há mais de 6 anos e não possuíam doenças crônicas e/ou mentais. Mais detalhes na caracterização da amostra são apresentados nos resultados.

Em relação à escolha da faixa etária desta população sabemos que por volta dos 35 anos de idade, o corpo humano começa a sofrer transformações fisiológicas significativas, de acordo, inclusive, com o que preconizam a Organização Mundial de Saúde e as Nações Unidas (Lendzion, Nantes, Cieslak & Acordi, 2002), tais como distúrbios da tensão, diabetes, obesidade, distúrbios hormonais, entre outros, o que torna ainda mais pertinente a escolha da faixa etária da amostra. Já o limite da faixa etária ser até os 60 anos de idade deve-se pela necessidade dos indivíduos estarem ainda na vida ativa profissional, o que os obriga a criarem estratégias para a prática de atividade física.

Cabe destacar que, uma amostra de 15 indivíduos, pode restringir a generalização dos resultados (Rosado, Araújo, Mesquita & Correia, *in press*). No entanto, em pesquisas indutivo-

interpretativas o número máximo de participantes tende a rondar os 15, e os estudos normalmente envolvem de 5 a 6 participantes (Smith & Osborn, 2003 citado por Rosado *et al.*, *in press*).

Ainda é relevante considerar que são considerados indivíduos fisicamente ativos aqueles que se encontram dentro dos parâmetros recomendados pelas *guidelines* do *American College of Sport Medicine*, (2013).

Nesta perspectiva, a atividade física vigorosa é considerada pelas *guidelines* aquela que requer um grande esforço físico e que faz a respiração muito mais acentuada que o normal e atividade física moderada é aquela que requer de algum esforço físico e que faz a respiração um pouco mais elevada do que a normal. Já no que se refere ao tempo mínimo de prática de atividade física pelos participantes, como mencionado anteriormente, dar-se-á ao fato de podermos detetar as estratégias e comportamentos do indivíduo para a manutenção da atividade física a longo prazo.

E, por fim, não ser portador de doenças crónicas e/ou mentais, pelo simples fato de garantir a fiabilidade das respostas dos questionários e das entrevistas.

3.2. Entrevista

De acordo com Pecorella *et al.*, (2012), a principal técnica de recolha de dados no âmbito do estudo da manutenção da prática de atividade física a longo prazo e afins, é o uso da entrevista. O método de entrevista caracteriza-se por buscar uma apreensão de significados na fala dos sujeitos, interligada ao contexto em que eles se inserem e delimitada pela abordagem conceitual (teoria) do pesquisador, trazendo à tona, na redação, uma sistematização baseada na qualidade, mesmo porque um trabalho desta natureza não tem a pretensão de atingir o limiar da representatividade (Alves & Silva, 1992).

Como salienta Buckworth e Dishman (2002), as variáveis são provavelmente diferentes para pessoas diferentes, e ao nível de fatores de influência e chave específica vai mudar durante a história natural do comportamento e em função de períodos de desenvolvimento. Neste caso, torna-se ainda mais difícil apontar quais as variáveis mais adequadas para cada tipo de estudo do comportamento humano.

Entretanto, o guião tipo construído para a recolha dos dados foi baseado nos determinantes citados anteriormente, uma vez que são variáveis que comprovam a sua relevância para perceber as estratégias mais utilizadas durante todo o processo da mudança do comportamento para a saúde, principalmente no que diz respeito à fase da manutenção da atividade física.

O guião tipo utilizado consistiu em questões sobre a caracterização da atividade física (intensidade, frequência, duração, tipo), os benefícios encontrados, motivos da adesão e se perduram durante a manutenção, número de horas de prática deliberada, os processos individuais e ambientais que permitiram essa prática bem sucedida ao longo da vida como praticantes, os fatores de maior influência, as experiências anteriores, as estratégias de treino, as competências psicossociais e as oportunidades oferecidas pelo contexto.

Assim, o guião contém cinco grandes determinantes de influência da prática de atividade física, tal como destacadas por Buckworth e Dishman (2002). Além disso, dentro de cada um dos determinantes ainda há subvariáveis com o intuito de elencar os motivos e influências de cada indivíduo e sua relação com as estratégias utilizadas para a manutenção da prática de atividade física a longo prazo. São eles: características da atividade física, fatores ambientais (ambiente físico e social), atributos comportamentais e habilidades, e fatores psicológicos.

A seguir seguem as definições das referidas variáveis utilizadas no guião, a partir do livro de Buckworth e Dishman (2002).

3.2.1. Características da atividade física

As características do exercício, como sejam tipo, intensidade, duração e frequência, são possíveis determinantes da atividade física.

Sabe-se que os tipos de atividades com melhor adesão, ou seja maior influência, foram as atividades de lazer e atividades de baixa intensidade. Nas atividades de lazer, por exemplo, nota-se maior desejo dos indivíduos de aumentar a frequência e duração do exercício, o que justifica a escolha deste determinante no referido estudo.

O tipo de atividade física também é um fator determinante na compreensão da manutenção da prática atividade física. Atividades individuais ou de grupo podem influenciar de formas diferentes no tipo de exercício ou desporto que o indivíduo possa demonstrar maior interesse para a sua prática. Afinidade com a modalidade escolhida, ou influências de amigos podem estar diretamente relacionados com o tipo de atividade física.

O tempo de prática é consequência de todos os determinantes citados anteriormente, inclusive do prazer que a prática de atividade física proporciona e é um forte indicador para compreendermos como se dá a manutenção da prática para a atividade física a longo prazo.

3.2.2. Fatores ambientais

Os determinantes ambientais para o comportamento da prática de exercício e atividade física podem ser divididos em ambiente do meio físico e social.

Ambiente físico

O clima ou a estação do ano é a única característica do meio físico natural que tem uma associação forte e consistente com o nível geral de atividade física. É sabido que as oportunidades para ser fisicamente ativo ao ar livre também diminuem para adultos durante o inverno, e isso pode afetar marcadores fisiológicos da atividade física.

O acesso às instalações também parece ser um forte preditor na influência para a prática de atividade física. Por exemplo, a proximidade do local de prática em relação à casa e/ou trabalho, parece ser um dos fatores mais relevantes para a escolha do local, frequência e duração do exercício.

Nos últimos anos, aumentou o reconhecimento da importância do ambiente físico construído e do ambiente político-social na determinação do nível de atividade física. Assim, as condições do ambiente físico, as instalações do local, as condições, acesso, segurança e qualidade bem como a estrutura e aparência do local podem influenciar de forma positiva ou negativa na manutenção da prática de atividade física.

Ambiente social

Sabe-se que as influências sociais na forma de apoio social possuem fortes associações positivas com a atividade física.

O apoio social da família, dos amigos e do instrutor da atividade praticada é constantemente relacionado à atividade física em estudos transversais e prospectivos, o aumento da coesão do grupo em aulas de grupo leva ao aumento à adesão do exercício.

3.2.3. Atributos comportamentais e habilidades

Os atributos comportamentais e habilidades tornam-se cada vez mais enfatizados nos estudos do comportamento humano, principalmente no que se refere aos motivos e influências para a prática de atividade física.

O histórico de atividades quando criança e durante a idade adulta estão associados positivamente com a prática de atividade física atual. Histórico de atividades durante a infância/juventude e desporto escolar, por exemplo, é um fator importante para a mudança do comportamento ao longo do tempo para a prática de atividade física.

A associação entre nível de atividade física e os comportamentos de saúde, tais como hábitos alimentares mostraram influenciar positivamente na prática de exercício. Normalmente, indivíduos com uma alimentação saudável conseguem obter melhores resultados tanto na performance como no ganho de força e resistência, por exemplo. Tal situação permite que o indivíduo consiga estar mais motivado para uma adesão continuada da prática de atividade física por obter sempre ganhos.

Altos níveis de atividade física não estão necessariamente relacionados com baixos níveis de comportamentos sedentários e maus hábitos alimentares. Assim, estes determinantes são imprescindíveis na mudança do comportamento para a prática de atividade física.

A mudança do comportamento para hábitos de vida saudáveis requer tempo, assim, identificar os determinantes dos comportamentos sedentários podem ter implicações práticas, uma vez que a intervenção para diminuir a participação em comportamentos sedentários é eficaz no aumento do nível de atividade física e conseqüentemente, na mudança do comportamento a longo prazo.

Consequentemente, outro determinante na manutenção da prática de atividade física relevante e que se sobressai durante o processo de mudança do comportamento do indivíduo, são as habilidades para lidar com as barreiras para a prática de atividade física e que quanto maior o nível do processo de mudança do comportamento, mais eficazes são as habilidades para lidar com as barreiras.

A percepção do esforço também se torna uma variável importante como preditor para a manutenção da prática de atividade física, uma vez que determina o grau de intensidade para a continuação da realização do exercício. Além disso, promove a sensação de dever cumprido nos indivíduos praticantes de atividade física a longo prazo, reduzindo, assim, o sentimento de derrota ou de desmotivação que levam ao potencial abandono ou interrupção da prática.

3.2.4. Fatores psicológicos

Os estudos recentes apontam os fatores psicológicos como potenciais influências sobre o comportamento para a manutenção da prática de atividade física (Pecorella *et al.*, 2012, Buckworth & Dishman, 2002).

A variável cognitiva que tem sido consistentemente associada à prática da atividade física é a autoeficácia, denominada a crença de alguém em sua capacidade de participar com sucesso em um comportamento específico, com um resultado conhecido. Dentro da Teoria Social Cognitiva, tal variável é designada como a mais poderosa no comportamento humano. Por outras palavras, não há mudança do comportamento se a iniciativa não partir do próprio indivíduo. A autoeficácia influencia a escolha de atividades, a quantidade de esforço despendido e do grau de persistência.

Outra variável que se revela ser essencial na prática da atividade física a longo prazo é a intenção comportamental para o exercício que está relacionada com a quantidade de esforço que o

indivíduo está disposto a colocar numa determinada atividade e pode, também, ser uma indicação para a motivação da prática.

A automotivação também é outro fator que está positivamente associada com a atividade física tanto supervisionada quando global e tem a ver com a tendência comportamental para persistir na procura da manutenção do comportamento independentemente dos reforços situacionais sendo o foco da motivação para a manutenção da atividade física.

O prazer pela prática de atividade física implica numa sensação de bem-estar ao realizar o exercício ou mesmo na intenção de o fazer, uma vez que é sabido que a prática de atividade física “forçada”, ou seja, sem que haja prazer, potencializa a desistência ou interrupção da mesma.

Em alguns casos, os benefícios expectáveis apresentam uma forte correlação com a manutenção da prática de atividade física. Geralmente, dentro do comportamento humano, na realização de uma determinada atividade espera-se um determinado resultado, no caso da manutenção da prática de atividade física, o resultado é visto como benefício.

A percepção das barreiras para exercer atividade física também é uma variável importante para este estudo, pois implica a capacidade do indivíduo em saber detetar os possíveis fatores que podem ou são barreiras na prática. Tal ação é considerada de suma importância para tentar compreender a manutenção da prática de atividade física a longo prazo, uma vez que quando o indivíduo sabe onde é que se encontra a barreira, há maiores probabilidades de se criar estratégias para ultrapassá-las.

No que respeita à percepção das barreiras para a prática de atividade física, tal questão implica na capacidade do indivíduo de conseguir detetar os motivos e situações do dia-a-dia que

podem ser vistos como uma barreira para a manutenção da prática, podendo assim, contornar o “problema” com uma estratégia adequada e continuar a ser um praticante regular a longo prazo.

A percepção da falta de tempo apresenta uma forte associação inversa com a participação em programas estruturados do que com atividade física em geral. Os afazeres de casa, o trabalho, o cuidar da casa e da família, tudo isso pode influenciar diretamente na prática da atividade física ao longo do tempo. Porém, para muitos, a falta de tempo pode refletir uma falta de interesse ou compromisso com a atividade física. Por exemplo, dizer que não há tempo suficiente para o exercício é mais aceitável socialmente do que assumir que não possui motivação para a prática de atividade física, o que torna importante a análise deste fator na referida pesquisa.

A perturbação do humor é uma variável que se mostra presente na maioria dos estudos do comportamento humano relacionados com a prática de atividade física. Apresentando, normalmente, uma correlação positiva, ou seja, os indivíduos notam melhoras no humor quando realizam a prática de alguma atividade física.

Partindo do pressuposto, no que diz respeito ao tratamento dos dados, cada entrevista foi transcrita na íntegra e posteriormente analisada de maneira qualitativa em tabelas feitas no programa *OneNote Windows XP*, versão 2010. A seguir ao tratamento qualitativo, foi feita a quantificação de cada variável no *Microsoft Excel 2010*, afim de serem utilizadas na realização das frequências e, conseqüentemente, na análise estatísticas dos dados.

3.3. Avaliação da quantidade de atividade física

Com o objetivo de avaliar o nível de prática de atividade física dos inquiridos, ou seja, se são realmente ativos, utilizamos o Questionário Internacional da Atividade Física (IPAQ). Optamos por utilizar a versão curta, uma vez que, segundo Craig *et al.* (2003), há uma preferência qualitativa

dos participantes para usar a forma abreviada por ser mais rápida e fácil de preencher e a validade de conteúdo é alta.

A contabilização dos minutos de atividade física total semanal foi calculada pela soma dos minutos semanais de atividade física moderada e vigorosa ($\text{min_AFtotal_sem} = \text{min_afm_sem} + \text{min_afv_sem}$). O resultado final deste cálculo permitia-nos comparar com as *guidelines* do *American College of Sports Medicine* (2013) se os participantes realmente satisfaziam às condições para a participação no estudo.

4. Procedimentos

4.1. Recolha dos dados

A recolha de dados aconteceu em 3 ginásios distintos. Os participantes que apresentavam o perfil anteriormente indicado foram convidados a participar no estudo. Os que aceitaram participar foram agendados para realizarem as entrevistas/questionário antes do seu treino no próprio ginásio, facilitando a participação no estudo. Alguns dos indivíduos da amostra não realizavam atividade física em ginásio e, por isso, foram inqueridos na sua própria residência ou locais que permitiam a realização do mesmo.

Primeiramente foram feitas as pesagens e a medição da altura do indivíduo para o cálculo do índice de massa corporal, o IMC. Posteriormente foi preenchida uma ficha inicial com os dados de identificação do participante (idade, sexo, endereço, naturalidade, estado civil, número de filhos, habilitações literárias, profissão atual, condição física e desportos já praticados). A seguir, os participantes preenchiam o questionário e logo a seguir era feita a entrevista gravada. Finalmente, depois de todo o procedimento realizado, o indivíduo preenchia o consentimento informado a fim

de mantê-los informados da pertinência e importância do estudo em questão, e, ainda, para obtermos a permissão do mesmo para utilização dos dados coletados.

O discurso dos sujeitos foi gravado e transcrito na íntegra.

4.2. Análise de conteúdo das entrevistas

É sabido que os métodos estatísticos a serem utilizados na análise estão condicionados pelo tipo de variável, ou variáveis, em estudo. No caso das entrevistas, as variáveis são de natureza qualitativas, uma vez que, segundo Pestana (2005), representam características não susceptíveis de serem medidas, mas sim classificadas em diversas categorias.

Os dados qualitativos foram submetidos a uma metodologia de análise de conteúdo com criação de categorias. Ou seja, após as entrevistas terem sido transcritas na íntegra, foi realizada a categorização das frases nos seus respectivos contextos (ver tabela 1).

Tabela 1. Análise de conteúdo do discurso dos inquiridos de acordo com os determinantes da prática de atividade física pertencentes às entrevistas.

| Determinantes da prática de atividade física | Discurso dos entrevistados (exemplos) | | |
|--|---|---|---|
| Intenção para o exercício / Metas | “Quando iniciei, acho que não tinha um objetivo.” | “Agora só quero o abdominal mais lisinho.” | “Também quero perna e ombros. Porque acho que a minha é muito fina e vejo aquelas pessoas na praia que têm grandes costas mas as pernas fininhas, aquilo faz-me impressão.” |
| Hábitos alimentares | “Eu não faço dietas, mas não como manteigas, não como | “A alimentação está sempre cuidada. Claro que um dia ou outro | |

| | |
|--|--|
| gorduras como azeite. Pão, raramente. Não como açúcares, por exemplo. Claro que apanho se comer um bolo.” | bebo um bocadinho mais, ou como um bolo. É muito raro, mas às vezes acontece.” |
|--|--|

Já no que se refere aos dados quantitativos, nomeadamente em relação ao IPAQ, estes foram tratados por meio de técnicas estatísticas adequadas a serem analisadas pelo *software* SPSS (versão 19).

Destaca-se que a análise estatística descritiva (média e desvio padrão) foi utilizada no caso do IPAQ, uma vez que tínhamos como intuito confirmar se os indivíduos eram fisicamente ativos, de acordo com a quantidade de prática de atividade física semanal acumulada, tal como foi destacado na seleção da amostra.

CAPÍTULO IV – RESULTADOS

5. Caracterização dos participantes

Tal como representado na tabela 2, trata-se de um grupo relativamente homogéneo de 15 praticantes de atividade física (11 homens e 4 mulheres), com idades semelhantes (M = 40 anos, DP = ± 6.9 anos de idade), bem como IMC semelhantes (M=25 kg/m², DP= ± 3.6 kg/m²) e nível semelhante de tempo de prática (M= 16 anos, DP= ± 7.6 anos de prática).

Tabela 2. Caracterização estatística dos participantes.

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desvio Padrão |
|--|----------|---------------|---------------|--------------|----------------------|
| Peso (Kg) | 15 | 53.0 | 100.0 | 73.867 | 14.6525 |
| Altura (cm) | 15 | 1.55 | 1.86 | 1.7053 | .08568 |
| IMC (kg/m²) | 15 | 20.1 | 29.9 | 25.250 | 3.5931 |
| Idade (anos) | 15 | 33 | 55 | 40.07 | 6.892 |
| Tempo de prática (anos) | 15 | 7 | 33 | 16.27 | 7.639 |
| Minutos de AF semanal acumulada | 15 | 170 | 960 | 674.33 | 192.53 |

Por fim, na análise do questionário do IPAQ (ver tabela 2), conclui-se que todos os indivíduos são considerados fisicamente ativos, de acordo com as *guidelines* do *American College of Medice Sport* (2013). Aliás, a média global dos minutos totais da prática de atividade física semanal dos inquiridos é muito mais elevada do que o recomendado (M= 674.3 minutos, DP= ± 193 minutos por semana).

Em suma, conclui-se que todos os indivíduos da amostra vão de encontro com os critérios pré-estabelecidos, sendo todos eles fisicamente ativos.

6. Análise das entrevistas

Apresentamos de seguida de que maneira a percepção de determinantes da prática de atividade física influenciam na sua manutenção ao longo do tempo, bem como as estratégias usadas.

6.1. Características da atividade física

6.1.1. Intensidade do exercício

Em relação à intensidade do exercício, concluímos que cerca de 60% dos entrevistados realizam uma intensidade moderada durante a sua prática de atividade física e apenas 40% treinam de maneira vigorosa. No entanto é comum nos discursos os participantes enfatizarem que com a idade, deixaram de fazer uma atividade física mais intensa, no entanto salientam que nunca treinaram de forma leve, ou seja, sempre de uma intensidade moderada a vigorosa, tal como ilustram as frases abaixo.

“Hoje tento fazer sempre no nível do meu máximo, mas quando não dá, faço moderadamente, mas nunca leve!” (Entrevistado 3)

“Antigamente eu sempre treinava de forma vigorosa, mas hoje, com a idade, treino de forma moderada a vigorosa.” (Entrevistado 14)

“Geralmente treino de moderado a vigoroso, nunca leve!” (Entrevistado 15)

6.1.2. Frequência da atividade física

Nomeadamente acerca da frequência da atividade física, a maioria dos entrevistados praticam atividade física de três a seis vezes por semana, cerca de aproximadamente 33% e 27%, respectivamente. Segundo os inquiridos, normalmente, o tempo de prática é no mínimo de uma hora

e meia a duas horas por dia, o que supera a quantidade mínima recomendável pelo ACSM (2013) para que haja mudanças fisiológicas significativas.

“Aqui no ginásio, eu dedico uma média de 2 horas por dia, de segunda a sábado!”

(Entrevistado 3)

“Seis vezes por semana, porque o descanso também faz parte do treino, senão, treinava todos os dias.” (Entrevistado 7)

“Vou ao ginásio, de segunda a sábado, ou seja, seis vezes por semana, cerca de 1h30 por dia! É o meu vício.” (Entrevistado 15)

6.1.3. Tipo de atividade física

De acordo com a maioria dos discursos em relação ao tipo de atividade física escolhida, os indivíduos diziam realizar a prática da musculação (87%) e a justificativa para tal escolha está na obtenção dos resultados desejados ou pelo fato de no ginásio poderem escolher entre fazerem atividade física sozinhos ou em grupo.

“Quando comecei a fazer atividade física, nessa época eu fazia caminhada. Hoje faço apenas musculação!” (Entrevistado 3)

“Prefiro sempre fazer em grupo a minha atividade física, mas nem sempre dá, por isso, quando é assim, faço musculação sozinho.” (Entrevistado 13)

6.1.4. Tempo de prática

No que se refere ao tempo de prática, tal como os valores já apresentados, a média de prática dos participantes rondam os 16 anos. Durante o discurso dos entrevistados, estes sempre enfatizavam que durante todo este processo, não houve interrupções, apenas mudanças na intensidade do treino e o tipo de atividade física.

“Eu deveria ter uns 18-19-20 anos quando comecei, por aí. A partir daí, nunca mais parei. E isto já faz uns 20 anos, mais ou menos.” (Entrevistado 11)

“Deve ter uns 33 anos que pratico atividade física sem parar, se não for mais! Já mudei os objetivos, mas nunca parei!” (Entrevistado 13)

6.2. Fatores ambientais

6.2.1. Acesso ao local de prática

Nomeadamente em relação ao acesso nota-se que cerca de 67% dos sujeitos da amostra fazem a sua atividade física nos lugares onde sentem-se melhor sem se importar com a distância e o acesso. O que nos leva a concluir que, indiretamente, a qualidade do ambiente é um fator a ser levado em consideração para a escolha do local de prática pelos inquiridos, tal como retrata as frases abaixo.

"Independente de ser longe de onde eu moro, eu sempre gostei daqui, então, não quero sair. Porque se fosse por ser longe, eu tenho duas academias pertinho de casa, que eu poderia ir até a pé, mas eu gosto daqui." (Entrevistado 1)

“Se mudar de lugar e for mais longe, eu vou! Nem que for para pegar o carro e ir. Porque já estou acostumada com aqui e depois que eu acostumo é difícil mudar de lugar.” (Entrevistado 3)

6.2.2. Influência do clima

Ao se tratar da influência do clima na prática de atividade física, nota-se que na maioria dos casos (67%) não é um fator que dificulta a prática de atividade física, pois sempre há estratégias para contornar a situação, tal como podemos perceber de acordo com o conjunto de frases a seguir:

“O clima não me influencia pra nada. Continuo sempre com a minha rotina normal de vida e de treino!” (Entrevistado 1)

“O frio me prejudica um pouco. Fico mais preguiçoso! E quando é assim, eu deixo para ir ao ginásio no fim da tarde, logo a seguir o trabalho. Porque a maior dificuldade no frio é a coragem para sair da cama!” (Entrevistado 9)

“Em dias de muito calor, vou ao ginásio mais cedo do que o normal e também tento ficar próximo ao ar condicionado!” (Entrevistado 12)

6.2.3. Instalações e ambiente social do local de prática

Outro aspeto a ser destacado é a influência das instalações e ambiente social do local de prática. Cerca de 93% dos participantes relatam que gostam do ambiente social e das instalações do ginásio frequentado. Sendo em apenas um dos casos, que o praticante diz que os equipamentos e máquinas do ginásio são muito antigas, o que, por vezes, desmotiva-o.

“Acho que as instalações são boas, mas não seria isso que influenciaria na minha escolha. O que me ‘prende’ neste ginásio é as pessoas que conheci aqui.” (Entrevistado 6)

“A estrutura não me influencia muito. O ambiente é bom, gosto do pessoal. Já me habituei.” (Entrevistado 7)

“O ambiente é bom, as instalações também. Assim, o espaço é giro, mas as máquinas são muito básica e antigas e isso desmotiva um bocado. Mas só continuo lá porque gosto de lá, porque dou-me bem com as pessoas e porque é próximo da minha casa.” (Entrevistado 14)

6.2.4. Influência da família

Referente à análise da influência da família no processo de manutenção da prática de atividade física, podemos concluir que cerca de 53% dos entrevistados a família não influencia nem para o positivo nem para o negativo, ou seja, é neutra na influência para a prática. Sendo que no restante dos casos (47%) há o apoio da família de forma a incentivar na manutenção da prática dos sujeitos.

“A minha família sempre me incentivou a fazer atividade física. Sempre!” (Entrevistado 6)

“Minha família nunca me influenciou na minha prática de atividade física. Nem pro bem, nem pro mal.” (Entrevistado 8)

“No geral, a minha família não me influencia nem pro negativo nem pro positivo. A não ser a minha filha mais nova!” (Entrevistado 10)

6.2.5. Influência dos amigos

Em relação ao apoio dos amigos, a maioria dos discursos (53%) relatam que há o apoio dos amigos no que se refere à prática de atividade física.

“Meus amigos me influenciaram mais positivamente. Pois eles estão, normalmente, sempre incentivando.” (Entrevistado 1)

“Acho que o apoio dos meus amigos é importante, das pessoas que gostam de mim.”
(Entrevistado 6)

6.2.6. Influência do instrutor

No que diz respeito à influência do instrutor, grande parte dos inquiridos, cerca de 67%, relatam que o instrutor é de suma importância para a manutenção da prática de atividade física, no entanto, é normal durante o discurso, os praticantes dizerem que no início o grau de influência do

instrutor era mais elevada do que atualmente, uma vez que eles já possuem uma maior proeficiência na gestão do treino e das atividades diárias.

"Eu acho que a influência do instrutor é importante pra quem está começando, mas eu já estou tanto tempo aqui que o meu nível de conversa com o instrutor já é outro. É mais conversa de amigo, colega, de trocar idéia." (Entrevistado 1)

"Influenciou demais! Porque já tinha uma vivência bem maior que a nossa e então eu sempre prestava atenção no que ele falava." (Entrevistado 6)

"Não, hoje, quase nada. No início que eu busquei muito a orientação do instrutor." (Entrevistado 8)

6.3. Atributos comportamentais e habilidades

6.3.1. Histórico de vida e rotina diária

A respeito do histórico da vida e rotina diária dos entrevistados, nota-se que em 100% dos casos, o exercício físico sempre fez parte da vida dos mesmos, desde a época da escola. E que diz respeito à prática de atividade física atualmente, 40% dos sujeitos prefere praticá-la logo pela manhã, pois dizem ter maior disposição e menos contratempos.

"Normalmente, eu acordo, venho pra academia pois sinto-me mais bem disposta, volto pra casa, tomo um banho, almoço, vou trabalhar, e fico a tarde toda no trabalho." (Entrevistado 2)

"De 5 a 12 anos eu brincava na rua de "pique esconde", "pique pega", "bandeirinha". Ai logo que eu entrei para a 5ª série, na escola, eu comecei a praticar esporte de quadra, jogava futebol de salão, voleibol(...)" (Entrevistado 6)

“Depois entrei para a escola e sempre participava da Educação Física, adorava. Fazia de tudo e era bom. Depois, como tinha habilidade sempre participei dos campeonatos da escola, ainda mais quando era pra competir com outras escolas. O professor de Educação Física nos treinava sério. Depois com os meus 14-15 anos eu comecei a praticar Karate e nunca mais parei.”
(Entrevistado 13)

6.3.2. Hábitos alimentares

Nomeadamente em relação aos hábitos alimentares, 100% dos entrevistados dizem ter mudado os seus hábitos alimentares após terem iniciado a prática de atividade física com o intuito de melhorarem ou manterem a sua performance de acordo com os objetivos do treino.

“Depois que eu comecei a fazer atividade física e pelo meio que a gente vive lá no ginásio, eu mudei alguns hábitos alimentares sim. E estou tentando mudar mais, pra melhor.” (Entrevistado 10)

“Acho que é tudo um conjunto. Acho que uma coisa está ligada a outra mas que o estilo de vida é que influencia mais na minha alimentação.” (Entrevistado 11)

“Mas, depois que a atividade física passou a ser um hábito na minha vida eu comecei a policiar-me mais quanto a minha alimentação. Evito comer fritos, e hidratos de carbono depois das 19h!” (Entrevistado 15)

6.3.3. Processos de mudança do comportamento

Em relação aos processos da mudança do comportamento, podemos concluir que a prática de atividade foi um processo gradual, mas que hoje, 100% dos inquiridos dizem não saber mais ficar sem praticar algum tipo de atividade física. Que não imaginam deixar de serem fisicamente

ativos. Por outras palavras, a prática de atividade física já faz parte da rotina destes sujeitos e que a querem mantê-la até quando for possível.

“Hoje em dia já faz parte da minha vida a atividade física. Sei lá. Não consigo me ver sem ela. Eu vou tentar sempre priorizar a atividade física, porque é uma necessidade minha.”
(Entrevistado 2)

“Eu procuro sempre mudar o meu comportamento para a melhor. Foi assim na prática da atividade física, a seguir com a alimentação, foi assim também nas técnicas de treino. Hoje, já me habituei a viver assim.” (Entrevistado 5)

“Hoje, sei que não consigo viver mais sem fazer atividade física. Aprendi a gostar. Passou a ser necessidade quando deixava de fazer e percebia que o meu corpo pedia!” (Entrevistado 9)

6.3.4. Perceção do esforço

Ainda dentro dos atributos comportamentais e habilidades, no que se refere à perceção do esforço, 100% dos entrevistados dizem ter a noção do grau de esforço para conseguirem incutir a prática da atividade física nas suas rotinas de vida e chegarem à fase da manutenção da mesma. No entanto, às formas de perceção deste esforço são várias, tais como por meio do cansaço e desconforto muscular causado pelo treino, por terem a noção de que estão há imensos anos a praticarem exercício físico regular, sem desistência, ou então ao compararem com os amigos que também iniciaram um determinado tipo de atividade física, mas que já desistiram, tais como mostram o conjunto de frases a seguir, entre outros fatores.

“E consigo notar o meu esforço pelo cansaço depois do treino e pelas dores musculares no corpo.” (Entrevistado 1)

“Tenho percepção do meu esforço quando eu vejo que tô a tanto tempo nisso. São 26 anos, sem parar!” (Entrevistado 5)

“Quando eu olho para trás e vejo a história de tudo que eu já passei, de tudo que eu já vivi, do ambiente da atividade física e eu tenho plena convicção de que o meu esforço foi grande. Poderia ter sido maior? Não sei. Mas, muita gente que começou comigo, aliás, todos os que começaram comigo pararam. TODOS! Os meus colegas de treino na minha cidade, todos pararam.” (Entrevistado 6)

6.3.5. Percepções das barreiras para o exercício

No caso das barreiras para o exercício, as percepções mais comuns diziam respeito à intensidade do exercício realizado (53%), uma vez que com o tempo o corpo, a nível fisiológico vai se tornando mais frágil e as mudanças na intensidade do treino são menores. Nota-se que os participantes, por vezes, descreviam tal situação como desmotivante e, conseqüentemente, uma barreira para o exercício.

“Hoje eu já não consigo aumentar mais o peso igual quando eu era mais novo.”
(Entrevistado 8)

“O que me desmotiva é não conseguir fazer as mesmas coisas que fazia a 10 anos atrás. Isso é que me desmotiva.” (Entrevistado 14)

Outro fator associado às barreiras foi por motivos de lesão (27%), ou seja, na maioria dos casos, a lesão provocada ou não pela prática de atividade física, no geral, afastavam as pessoas da prática e com isso, a sensação de desmotivação.

“Eu só parei quando eu tive um acidente, que eu tive uma lesão na perna e tive de parar. Foi nessa época que tive de parar e não fiz nada.” (Entrevistado 9)

“Inclusive, na Filadélfia, eu me lesionei. Estendi o tendão! Fiquei quase um mês sem fazer nada.” (Entrevistado 13)

6.4. Fatores Psicológicos

6.4.1. Prazer promovido pela prática de atividade física

Em relação ao prazer promovido pela prática de atividade física, de acordo com 100% dos inquiridos, esta sensação parece ser uma consequência desta prática continuada e, ao mesmo tempo, motiva as pessoas a continuarem com tais hábitos pois sentem-se mais saudáveis, bem dispostas e bem humoradas.

“Se vier medalha, resultados, é consequência, mas não estou ali pra aquilo. Quero é ser fisicamente ativo por muitos anos.” (Entrevistado 5)

“Quando eu venho fazer a minha atividade física, eu alívio, descarrego. Sinto prazer em fazer! Nem passa pela minha cabeça que estou fazendo isso por obrigação, sinto prazer em fazer atividade física.” (Entrevistado 9)

“Fazer atividade física para mim, nunca foi um sacrifício, faço com prazer, tenho prazer ao praticar! Noto isso, pois fico feliz, contente, mais bem-disposta!” (Entrevistado 15)

6.4.2. Benefícios expectáveis da prática

Em relação aos benefícios expectáveis, apenas 60% dos entrevistados já apresentavam uma noção dos benefícios da prática de atividade física. Sendo os benefícios mais elencados a melhoria da postura e dor muscular (27%), normalmente na zona lombar, a manutenção da perda de peso

(20%), e o aumento considerável da sensação de desestresse (27%) e da disposição nas tarefas da rotina diária (47%).

“Eu tinha muitas dores nas costas, mas depois que eu comecei a fazer musculação eu não tive mais.” (Entrevistado 1)

“Quanto mais eu gasto energia na atividade física, mais energia eu tenho para começar a semana. E isso me faz bem.” (Entrevistado 5)

“Eu quero viver bastante e a atividade física vai proporcionar-me isso. Vai dar-me uma longevidade maior. Quero ser um velhote ativo.” (Entrevistado 6)

“E a atividade física faz-me bem, me sinto muito melhor, mais vitalizado, mais saudável, mais bem-disposto, mais feliz.” (Entrevistado 13)

6.4.3. Intenções para a prática

Acerca das intenções para a prática, 63% dos entrevistados dizem ser a busca pela melhoria da estética e qualidade de vida. Segundo os inquiridos, “ter um corpo legal” é uma frase que é dita com alguma frequência. Parece que a busca pelo corpo “malhado” é a meta da maioria dos praticantes a longo prazo, talvez seja uma das maneiras de percepção da eficácia da prática, ou também, na recompensa do esforço.

“Hoje, eu faço atividade física pela saúde e pelo meu bem-estar.” (Entrevistado 7)

“O motivo maior do porque eu faço, nem é só por estética, porque é lógico que por estética é bom, mas é pensando no futuro. Para ter uma qualidade de vida melhor.” (Entrevistado 10)

6.4.4. Percepção da falta de tempo para a prática

Ao analisarmos a influência da percepção da falta de tempo na manutenção da prática de atividade física concluímos que 53% dos entrevistados dizem que não há falta de tempo para a prática de atividade física uma vez que esta é prioridade na rotina diária dos mesmos. No entanto, é pertinente destacar que ainda assim, 60% dos inquiridos dizem que se pudessem dedicariam mais tempo para a sua prática de exercício em pelo menos mais uma hora por dia. Sendo que o trabalho é a principal barreira para aqueles que relatam terem a noção da falta de tempo para a prática de atividade física.

“Eu tenho noção da falta de tempo que tenho para fazer atividade física. Se eu pudesse eu viria todos os dias ao ginásio, mais ou menos uma hora por dia, acho que já seria o suficiente.”
(Entrevistado 2)

“Eu tenho noção da minha falta de tempo para as coisas. Se pudesse, aumentaria as horas do meu dia para poder fazer mais atividade física.” (Entrevistado 6)

“Eu sempre tive tempo pra praticar. Até mesmo quando eu estou fora, fazendo um curso e tal.” (Entrevistado 8)

“Não há falta de tempo para a minha prática de atividade física, porque é a minha prioridade.” (Entrevistado 13)

6.4.5. Perturbação do humor

Em relação à perturbação do humor, a maioria dos entrevistados (73%) dizem notar que há uma considerável alteração do humor quando deixam de fazer a sua atividade física por algum motivo. No geral, de acordo com os relatos, com a prática regular e diária, os mesmos sentem-se mais pacientes, mais bem-dispostos e mais bem humorados.

"A mudança no meu humor é sempre negativa quando deixo de fazer atividade física."

(Entrevistado 1)

"Eu fico mal-humorado e depressivo, às vezes. Alterna os dois. Às vezes eu fico mais chateado por não ter feito nada." (Entrevistado 6)

"Melhora, com certeza. Eu noto que sim porque quando eu não faço eu fico mais 'pra baixo'." (Entrevistado 9)

6.4.6. Autoeficácia

Já no que se refere à autoeficácia para a prática, 100% dos entrevistados garantem que possuem a noção do elevado grau de confiança que eles próprios têm ao longo destes anos de prática deliberada e que consideram um fator de suma importância para o processo de manutenção.

"Eu sempre estipulo metas e normalmente consigo. Posso demorar, mas vou até o fim! Na prática de exercício também acredito no potencial e que se eu quiser, eu sou capaz de conquistar o que objetivo aqui no ginásio. Isso é muito importante!" (Entrevistado 10)

"Eu não sou de desistir de um objetivo. Sempre fui muito de "correu mal, então o que eu posso fazer para que corra bem?". E é aí que eu vou. Não me deixo abater pq correu mal. Correu mal, há de ser melhor. Tenho que me esforçar para que as coisas corram diferente." (Entrevistado 12)

"Sou muito autoconfiante, e quando estipulo metas são para serem cumpridas a todo custo! E é assim com a minha prática de atividade física também." (Entrevistado 15)

6.4.7. Automotivação

Já no âmbito da automotivação, 73% dos inquiridos relatam que a motivação principal para a prática de exercício física regular ao longo do tempo é a motivação intrínseca

“A minha motivação também é muito importante. E ela vem de mim própria. Sempre!”

(Entrevistado 3)

“A minha motivação intrínseca é a mais importante nestes anos todos de prática.”

(Entrevistado 14)

6.4.8. Estratégias para a prática

Por fim, no decorrer do discurso, é possível elencar estratégias comuns utilizadas pelos praticantes regulares, para garantir a qualidade e a motivação no processo da manutenção da prática ao longo do tempo. Podemos perceber que as estratégias utilizadas devido à falta de tempo e/ou cansaço são as mais recorrentes. Dentre elas, a diminuição da frequência e a intensidade do exercício, bem como ter de gerir melhor o tempo para poder conseguir fazer a atividade física sem afetar nas tarefas diárias são as estratégias mais descritas pelos inquiridos.

Desta maneira, nota-se que na maioria das entrevistas (33%), nota-se que a estratégia para gerir a falta de tempo é a mais utilizada no decorrer destes anos de prática, tal como podemos constatar nos exemplos a seguir:

“Se eu pudesse, dedicaria mais tempo à atividade física, mas não posso pois trabalho e tenho de ver os filhos.” (Entrevistado 1)

“Eu tenho noção da minha falta de tempo para as coisas. Se pudesse, aumentaria as horas do meu dia para poder fazer mais atividade física.” (Entrevistado 6)

“Eu vou caminhando pra academia que é para poupar tempo, para chegar lá aquecida, porque são uns 20 minutos de caminhada.” (Entrevistado 10)

Outras estratégias que garantem a motivação para a prática, segundo os entrevistados são o cuidado com a alimentação e a ingestão de suplementação complementar com intuito de um melhor rendimento no desporto.

“Ah, tem hora que você vê que não tá tendo muito resultado, mas aí já entra a alimentação, e no tipo de treino.” (Entrevistado 2)

“Portanto, eu tomo proteína e tomo um hipercalórico quando faço um treino ou uma prova mais longa. Mas normalmente faço só proteínas, antes e depois do treino apenas com o intuito de garantir um melhor resultado nos meus treinos.” (Entrevistado 12)

Ainda no que diz respeito às estratégias, os inquiridos manifestam preferir a realização do exercício logo de manhã para que não haja depois imprevistos no decorrer do dia que possam impossibilitar a realização do exercício diário ou pelo fato de relatarem ter mais disposição e energia para a execução do exercício.

“Normalmente eu já acordo e venho pra academia, porque pra mim rende mais vir de manhã, porque eu tenho a certeza que posso ir, porque as vezes durante a tarde eu não sei se vou ter tempo.” (Entrevistado 2)

“Mas confesso que prefiro fazer atividade física pela manhã, quando eu ainda tenho energia e que o meu corpo e minha mente estão frescos. A noite custa mais pois o corpo já está cansado, mas vou na mesma!” (Entrevistado 15)

Outra estratégia também referida foi a redução da intensidade da prática quando se sentem mais cansados ou desmotivados, ou seja, o importante é nunca parar.

“Se hoje eu estou bom pra pedalar, então vou escolher um trajeto que dê mesmo pra treinar forte, ou então se eu sentir que não estou muito bom, vou pra um trajeto mais fácil.” (Entrevistado 5)

“Eu consigo treinar cansado, mas com a intensidade bem menor. Isso tudo é pra eu não deixar de fazer, ... aí eu diminuo a intensidade.” (Entrevistado 6)

Ainda dentro do conjunto de estratégias comuns citadas pelos praticantes, a preocupação com a escolha de ambientes e situações que garantam a qualidade da motivação e automotivação para o exercício também são características a serem bastante comentadas pelos entrevistados. Em outras palavras, escolher um tipo de atividade que o indivíduo sinta prazer e ao mesmo tempo consiga conquistar os resultados desejados, bem como a utilização suplementação nutricional complementar e o uso de técnicas diferenciadas de acordo com cada objetivo/tipo de treino são estratégias recorrentes comuns à maioria dos participantes, tal como ilustram as frases a seguir.

“(...) ganhei MUITO músculo no começo, aí depois eu via que o meu corpo não rendia tanto mais. Era muito difícil eu conseguir alguma melhora. Aí comecei a tomar suplemento alimentar.” (Entrevistado 1)

“Na academia, quando eu enjojo, eu peço para trocar os exercícios. Se ele não trocar antes e eu sentir que está um tédio, eu chego e falo ‘olha, tá muito fácil, tá muito leve, eu já enjoiei de fazer esse exercício, toda semana tem que fazer isso, tem outra coisa pra substituir esse? Que faça o mesmo efeito, mas em outro aparelho?’” (Entrevistado 3)

“Agora vou trocar a musculação pela natação eu preciso ganhar um pouco de condicionamento e eu acredito que a natação vai ajudar-me nisso! Um treino mais aeróbio.” (Entrevistado 4)

“Prefiro fazer atividade física durante a noite porque é o horário que a academia está mais cheia e assim sinto-me mais motivado!” (Entrevistado 9)

“Mudei agora a minha forma de treino porque estava a precisar descansar mais, e assim resolvi treinar músculos que não eram tão solicitados, digamos. Comecei a treinar de outra forma, por exemplo, deixei de fazer supino, agora. Faço flexões... Tento fazer algo mais funcional do que carga.” (Entrevistado 14)

No entanto, nota-se que para os entrevistados, as estratégias também já se tornaram uma rotina e não os custa realizá-las, o que reduz ainda mais a sensação de insucesso ou de desmotivação, aumentando a capacidade de manutenção da prática de atividade física dos entrevistados.

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A presente discussão dos resultados incide sobre a problemática da manutenção da prática de atividade física, mais especificamente, no que diz respeito às estratégias utilizadas tendo em conta as barreiras para a prática de exercício.

7. Categorias das entrevistas

Neste estudo confirmou-se a relação entre as quatro categorias analisadas nas entrevistas sendo elas as características da atividade física, os fatores ambientais, os atributos comportamentais e habilidades e os fatores psicológicos como sendo realmente influentes na manutenção da prática de atividade física tal como preve os estudos de Buckworth e Dishman (2002).

No entanto, mais especificamente em relação a cada categoria analisada e a partir dos resultados apresentados no capítulo anterior, podemos constatar que as categorias dos atributos comportamentais e habilidades do indivíduo e os fatores psicológicos obtiveram determinantes com valores mais representativos. Por outras palavras, tais determinantes representaram 100% da concordância do grau de influência para a manutenção da prática de atividade física entre o discurso dos entrevistados, permitindo assim, caracterizar um perfil destes praticantes regulares.

Ao analisarmos de maneira mais específica tais determinantes, nota-se que os praticantes conseguem sequenciar de maneira clara as etapas da mudança do comportamento para a prática de atividade física, e têm a percepção de que ultrapassaram muitas barreiras para conseguirem manter tal prática. No entanto, o saber lidar com estas barreiras garante um maior sucesso na manutenção da prática continuada, ou seja, normalmente, quanto maior o nível do processo de mudança do

comportamento, mais eficazes são as habilidades para lidar com as barreiras (Buckworth & Dishman, 2002).

A associação entre nível de atividade física e os comportamentos de saúde, tais como hábitos alimentares mostraram influenciar positivamente na prática de exercício. Normalmente, indivíduos com uma alimentação saudável conseguem obter melhores resultados durante o treino, sendo no caso dos inquiridos, melhoria da estética e ganho de massa muscular. Tal situação permite que o indivíduo consiga estar mais motivado para uma adesão continuada da prática de atividade física por obter sempre ganhos tal como prevê alguns estudos no âmbito desta temática (Buckworth & Dishman, 2002; Phillips, Klein & Sieck, 2004).

Nomeadamente em relação ao prazer proporcionado pela prática da atividade física, podemos constatar que os indivíduos possuem o prazer de realizar a prática do exercício regular na sua rotina diária de forma natural. Tal fato implica numa sensação de bem-estar ao realizar o exercício ou mesmo na intenção de o fazer, uma vez que é sabido que a prática de atividade física “forçada”, ou seja, sem que haja prazer, potencializa a desistência ou interrupção da mesma. (Buckworth & Dishman, 2002).

No caso da autoeficácia, podemos concluir que o grau de confiança do praticante é de suma importância para garantir a manutenção da prática de atividade física a longo prazo, de acordo com o discurso dos próprios entrevistados. O que nos permite confirmar que a autoeficácia é um dos determinantes mais consistentes de comportamentos de saúde (McAuley *et al.*, 2011).

Já a percepção do esforço, é uma variável importante como preditor para a manutenção da prática de atividade física, pois determina o grau de intensidade para a continuação da realização do exercício. Tal como salienta alguns estudos e ao longo do próprio percurso dos participantes, esta percepção promove a sensação de dever cumprido nos indivíduos praticantes de atividade física a

longo prazo, reduzindo, assim, o sentimento de derrota ou de desmotivação que levam ao potencial abandono ou interrupção da prática (Nigg *et al.*, 2008; Silva *et al.*, 2011).

Finalmente, em relação as estratégias podem ser explicadas, devido à elevada proficiência na gestão das atividades diárias destes indivíduos, uma vez que conseguem gerir os afazeres do dia-a-dia para realizarem exercício, ajustando-se às alterações que a vida proporciona (Pecorella *et al.*, 2012). E, ainda relatam que como a prática de atividade física já faz parte das suas rotina de vida, as estratégias são meramente consequência da necessidade de não ficarem sem praticar.

Entretanto, mesmo que os indivíduos estejam motivados, possuam um conjunto de estratégias para a prática deliberada ao longo do tempo, realizando atividades que os dêem prazer e possuam habilidades para mudar o comportamento de nada adianta se o ambiente não permitir a escolha e as possibilidades para estes comportamentos saudáveis (Biddle & Mutrie, 2008). Assim, devemos possibilitar e criar espaços que sejam atrativos e convenientes para permitir a adesão da mudança do comportamento para depois motivar e educar os indivíduos sobre estas escolhas, garantindo a manutenção a longo prazo da mudança do comportamento e, ao mesmo tempo, promovendo a melhoria da qualidade de vida da população.

Tal fato pode ser explicado a partir dos vários estudos que defendem a interação entre o indivíduo e o ambiente como sendo um dos principais fatores para a manutenção desta prática deliberada ao longo do tempo (Buckworth & Dishman, 2002; Sallis *et al.*, 2008). Segundo os autores, o comportamento sofre vários níveis de influência, mas para que haja a eficácia desta manutenção, tanto os aspetos psicológicos quanto o ambiente devem estar em perfeita harmonia, garantindo a reciprocidade do processo ao longo do tempo.

Em suma, é importante salientar que a partir dos resultados apresentados neste estudo, destaca-se que a interação entre os determinantes das quatro categorias analisadas garante uma

possibilidade de se criar estratégias mais eficazes e específicas para a manutenção na mudança do comportamento do indivíduo para a prática de atividade física dos entrevistados.

8. Aplicações do estudo

Tendo em conta o aumento do sedentarismo e os altos índices de obesidade da população a nível mundial, é de suma importância detetar as influências para incutir a mudança do comportamento para a saúde nos indivíduos.

Desta maneira, não mais pertinente do que estudar os indivíduos que conseguem manter tal prática deliberada ao longo do tempo para podermos saber como reverter o crescente processo de obesidade e inatividade da população.

Nesse sentido, sabendo que a mudança do comportamento é lenta e gradual, torna-se necessário maior atenção dos profissionais da área da saúde para identificar os fatores mais críticos desta transição do comportamento para que não haja desistências.

Sabe-se que a influência do instrutor de *fitness* é um fator decisivo no processo de manutenção da prática. Dessa maneira e tendo em conta a análise do discurso dos entrevistados, torna-se importante destacar que os instrutores precisam ser mais influentes na prática dos seus alunos e também serem capazes de utilizar estratégias para os motivar na busca dos seus objetivos e progressos e, ainda fornecer o apoio necessário para os ajudar a superar os obstáculos e consequentemente fazer com que haja mudanças a longo prazo no comportamento do indivíduo (Rosado *et al.*, *in press*).

Em suma, constata-se que as categorias de análise utilizadas no referido estudo possuem uma elevado grau de associação com a manutenção da prática de atividade física tal como prevê os

estudos sustentados pela revisão de literatura, principalmente no que se refere aos atributos comportamentais e habilidades do indivíduo e os fatores psicológicos. No entanto, é necessário a realização de mais estudos com o intuito de explorar mais variáveis e contextos que possam influenciar a mudança do comportamento no que diz respeito à manutenção da prática de atividade física e as estratégias utilizadas para o sucesso neste processo de prática deliberada a longo prazo.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES

O presente estudo pretendeu investigar as estratégias comportamentais para a manutenção da prática de atividades física a longo prazo em função das influências sofridas pelo meio. Tendo em conta os objetivos previamente estabelecidos, as hipóteses colocadas e os resultados obtidos, pode-se concluir de uma forma geral que as estratégias mais comumente utilizadas pelos praticantes de atividade física a longo prazo são:

i) a diminuição da frequência e intensidade do treino para evitar a sensação de fadiga e evitar falta de tempo para a prática,

ii) a utilização de suplementos alimentares para rentabilizar e potencializar os efeitos do treino, garantindo um resultados mais a curto prazo e motivando assim os praticantes,

iii) a realização da prática de exercício preferencialmente pela manhã para que não haja imprevistos que possam acontecer ao longo do dia bem como o cansaço depois de um dia de trabalho o que acaba por comprometer a realização da mesma e por fim,

iv) a escolha do tipo de exercício adequado que permita ao indivíduo a sentir prazer durante a prática e ao mesmo tempo que consiga conquistar os objetivos desejados.

Para concluir, pouco se sabe sobre as variáveis que influenciam na manutenção da atividade física, no entanto é importante dar sempre o primeiro passo e abrir caminhos para a pesquisa nesta área, a qual é muito importante e, como salientado, é uma questão de saúde pública.

CAPITULO VII – REFERÊNCIAS

- Alves, Z. M., & Silva, M. H. (1992). Análise qualitativa de dados de entrevista: uma proposta. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, (2), 61-69.
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Wolters Kluwer Health.
- Araújo, D. (2007). Promoting ecologies where performers exhibit expert interactions. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 73-77.
- Barros, M. B., & Iaochite, R. T. (2012). Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. *Motricidade*, 8(2), 32-41.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions*. Psychology Press.
- Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Human Kinetics Publishers.
- Calmeiro, L., & Matos, M., D. (2004). *Psicologia do Exercício e Saúde*. (Eds.) Lisboa: Visão e Contextos.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 35, (8), pp. 1381-1395.
- Deci, E., L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquirt*, 11 (4), 227-268.

- Fortier, M. S., Wiseman, E., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., Blachard, C.M., Sigal, R. J., & Hogg, W. (2011) A moderated mediation of motivation on physical activity in the context of the Physical Activity Counseling randomized control trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 71-78.
- Lenzion, C. R., Nantes, E. C., Cieslak, F., & Acordi, M. E. (2002). Envelhecimento e qualidade de vida. *Revista Pró-saúde*, 1, pp. 1-5.
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte*[online]. 7(1), pp. 2-13.
- Matsudo, V., Andrade, D., Matsudo, S., Figueira Júnior, A., Araújo, T.L., Andrade, E., & Rocha, J. (1996). Exercício e qualidade de vida. In: *3º Congresso Latino-Americano 'International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance-ICHPER SD'*. pp. 76-84.
- McAuley, E. P., Mullen, S. P., Szabo, A. N., White, S. M., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Voss, M., Erickson, K., Prakash, R., & Kramer, A. F. (2011). Self-Regulatory Processes and Exercise Adherence in Older Adults: Executive Function and Self-Efficacy Effects. *American Journal of Preventive Medicine*, 41, 284-290.
- McAuley, E., Morris, K.S., Motl, R. W., Hu, L., Konopack, J. F., & Elavsky, S. (2007). Long-term follow-up of physical activity behavior in older adults. *American Psychological Association*, 26(3): 375-380.
- Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J. & Dishman, R. K. (2008). A Theory of Physical Activity Maintenance. *Applied Psychology: An International Review*, 57(4), 544-560.

- Pecorella, F., Araújo, D., & Madeira, L. (2012). Expert exercisers: desenvolvimento da perícia na manutenção dos comportamentos de exercício. *Gymnasium-revista de*, 1(4), 93.
- Pestana, M. H. (2005). *Análise de Dados para as Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS. Edições Sílabo*, Lisboa.
- Phillips, J.K., Klein, G., & Sieck, W.R. (2004). Expertise in judgment and decision making: a case for training intuitive decision skills. In: Koehler D.J., Harvey, N. (eds): *Blackwell handbook of judgment and decision making*. Blackwell
- Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, 6(1), 33-51.
- Rosado, A., Araújo, D., Mesquita, I., & Correia, A. (in press). Fitness Professional Perceptions about Fitness Occupations. *Revista de Psicologia del deporte*.
- Sallis, J. F., Owen, N. & Fisher, E.B. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer and K. Viswanath. (Eds.). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. (pp. 465-482). Fourth Edition, San Francisco, Jossey-Bass.
- Silva, M. N., Markland, D., Carraça, E. V., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Teixeira, P. J. (2011). Exercise Autonomous Motivation Predicts 3-yr Weight Loss in Women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 728-737.

ANEXOS

Anexo A

FORMULÁRIO

DADOS DO ENTREVISTADO

Título do projeto / investigação:

“Estratégias comportamentais para a prática de atividade física a longo prazo”

| | | |
|--------------|--------------|--------------|
| Data: | Hora: | Cód.: |
|--------------|--------------|--------------|

| | |
|---------------------------------|--|
| Idade: | Sexo: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> |
| Endereço: | |
| Naturalidade: | Nacionalidade: |
| Estado civil: | nº de filhos: |
| Habilitações Literárias: | |
| Profissão: | |

| | |
|---|--------------------------------------|
| Peso: | Altura: |
| Fuma: sim <input type="checkbox"/> não <input type="checkbox"/> | |
| Condição física: má <input type="checkbox"/> razoável <input type="checkbox"/> boa <input type="checkbox"/> muito boa <input type="checkbox"/> | |
| Desporto Praticado: | |
| _____ | ____ dias por semana por _____ horas |
| _____ | ____ dias por semana por _____ horas |
| _____ | ____ dias por semana por _____ horas |
| _____ | ____ dias por semana por _____ horas |

Anexo B

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – Versão curta)

As questões seguintes referem-se ao tempo que despendeu em **atividade física na última semana** (últimos 7 dias). Este questionário inclui questões acerca de atividades que faz no trabalho, para se deslocar de um lado para outro, atividades domésticas referentes à casa ou ao jardim, e atividades que efetua no seu tempo livre para entretenimento, exercício ou esporte.

Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

***Atividade física vigorosa** refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa do que o normal.*

***Atividade física moderada** refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração um pouco mais intensa do que o normal.*

1.a) Nos últimos 7 dias, **quantos dias** fez atividade física **vigorosa** tal como levantar e/ou transportar objetos pesados, correr, nadar, ginástica aeróbica ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

___ dias por semana

___ Nenhum (passe para a questão **2a**)

1.b) Nos dias que fez atividade física **vigorosa**, durante **quanto tempo** fez essa atividade física?

___ horas ___ minutos

2.a) Nos últimos 7 dias, **quantos dias** fez atividade física **moderada** tais como levantar e/ou transportar objetos leves de forma contínua, atividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), andar de bicicleta a uma velocidade moderada ou jogar tênis? **Não inclua o andar/caminhar.**

____ dias por semana

____ Nenhum (passe para a questão **3a**)

2.b) Nos dias que fez atividade física **moderada**, durante **quanto tempo** fez essa atividade física?

____ horas ____ minutos

3.a) Nos últimos 7 dias, em **quantos dias caminhou** durante pelo menos 10 minutos seguidos?

Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para outro e qualquer outra caminhada que possa ter feito somente para recreação, esporte ou lazer.

____ dias por semana

____ Nenhum (passe para a questão **4a**)

3.b) Nos dias que assinalou em cima, **quanto tempo** por dia caminhou?

____ horas ____ minutos

3.c) A que **ritmo** costuma caminhar?

____ **Vigoroso** (a respiração ficou muito mais intensa do que o normal)

____ **Moderado** (a respiração ficou um pouco mais intensa do que o normal)

____ **Lento** (a respiração não se alterou)

As últimas questões referem-se ao **tempo que está sentada diariamente**, no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que está sentada numa secretária, à mesa durante as refeições, a visitar amigos, a ler ou sentada/deitada a ver televisão.

4.a) Quanto tempo esteve sentada num **dia de semana**?

____ horas ____ minutos

4.b) Quanto tempo esteve sentada num **dia de fim-de-semana**?

____ horas ____ minutos

Anexo C

FORMULÁRIO

CONSENTIMENTO INFORMADO PARA INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA COM SERES HUMANOS

Título do projeto / investigação: “Estratégias comportamentais para a prática de atividade física a longo prazo”

Investigador responsável: Duarte Araújo

Instituição de acolhimento: Faculdade de Motricidade Humana (FMH)

Este é um formulário de consentimento informado, tendo em vista a sua participação nesta investigação. Contém informação relevante em relação ao estudo assim como ao que é esperado da sua participação. Leia atentamente toda a informação aqui contida. Deve sentir-se inteiramente livre para colocar qualquer questão, assim como para discutir com terceiros (amigos, familiares) a decisão da sua participação ou não nesta investigação.

| |
|---|
| Informação geral |
| Está a ser convidado(a) a participar num estudo de investigação científica que pretende contribuir na caracterização das estratégias para a manutenção da atividade física a longo prazo. |
| Qual a duração esperada da minha participação? |
| A duração da sua participação não excederá aos 60 minutos. |
| Quais os procedimentos do estudo em que vou participar? |
| Este estudo irá incluir as seguintes etapas: 1. Entrevista |

A minha participação é voluntária?

A sua participação é voluntária e pode recusar-se a participar. Caso decida participar neste estudo é importante ter conhecimento que pode desistir a qualquer momento sem qualquer tipo de consequência para si. No caso de decidir abandonar o estudo, a sua relação com a Faculdade de Motricidade Humana não será afetada. Se for o caso, o seu estatuto enquanto estudante ou funcionário da FMH será mantido.

Quais os possíveis riscos da minha participação?

Não há nenhum risco em relação a sua participação.

Como é que é assegurada a confidencialidade dos dados?

As informações que nos fornecer serão mantidas confidenciais e serão usadas apenas para as finalidades deste estudo.

Em caso de dúvidas quem devo contactar?

Para qualquer questão relacionada com a sua participação nesta investigação, por favor contactar: Marcela Carvalho – (31) 94225228 (Brasil) / 924270250 (Portugal)

O que acontecerá aos dados quando a investigação terminar?

Ao fim da investigação reuniremos as suas informações com a do restante da amostra para publicarmos um artigo científico com a mesma base de dados e, posteriormente, será notificado(a) com o resultado final do estudo o qual participou.

Como irão os resultados do estudo ser divulgados?

Os resultados serão divulgados por meio de uma base de dados aleatória, num artigo científico, sendo garantido o anonimato dos participantes.

Assinatura do Consentimento Informado

Li (ou alguém leu para mim) o presente formulário, estou consciente do que me espera na minha participação nesta investigação. Tive a oportunidade de colocar todas as questões e as respostas esclareceram todas as minhas dúvidas. Assim, voluntariamente aceito participar na presente investigação. Foi-me dada uma cópia deste formulário.

Nome do sujeito

Assinatura do sujeito

Data e hora**Investigador/Equipa de Investigação**

Expliquei a investigação ao participante ou ao seu representante, antes de solicitar a sua assinatura.

Uma cópia deste formulário será dada ao participante ou ao seu representante.

**Nome da pessoa que obtém o
consentimento**

**Assinatura da pessoa que obtém o
consentimento**

Data e hora

Anexo D

Guião Tipo das Entrevistas

- **Quando criança, histórico da AF e em adolescente:**
 - Lembra-se quando foi (mais ou menos com que idade) começou a praticar exercício físico regularmente? Onde?
 - E quando adolescente? (Na escola, ginásio, equipas de desporto,...)

- **Estilo de vida:**
 - Qual o seu estilo/rotina de vida? Fale-me sobre o seu dia-a-dia. (Rotina semanal, por exemplo e fim de semana)
 - Quantas horas trabalha por dia? Como gere seu tempo (estratégias)? Há tempo para a AF?

- **Intenção para o exercício:**
 - O que é que considera que a faz envolver-se, no que diz respeito à prática da AF?
 - Consegue dizer-me quais os fatores que considera mais relevantes que o influenciaram para tal prática?
 - Eles o motivam para a continuação do mesmo?

- **Benefícios expectáveis:**
 - Quando iniciou a prática AF, quais os benefícios expectáveis?
 - Acha que já os atingiu?
 - E como se sente por isso? Qual a sensação consigo mesmo(a)?

- **Prazer pelo exercício:**
 - O que o entusiasma/motiva para a prática da mesma? (Qual estratégia?)
 - Quais os "ingredientes" para o seu sucesso, no que diz respeito à manutenção da AF?
 - Em quais circunstâncias que vc nota que utiliza tais ingredientes?

- **Tipo de AF:**
 - Que tipo de AF costuma praticar? E, já agora, diga-me o motivo para tal (ou seja, pq escolheu esta modalidade? Acha que sofreu influências? Se sim, quais, de quem?)

- **Intensidade:**

- Acha que a sua condição física influencia na sua prática?
- Considera-se uma pessoa fisicamente ativa? Com que regularidade faz semanalmente AF/exercício físico? (min/semana) Há quanto tempo?
- (Mais de 150 min/semana de AF moderada a elevada)

Acumular pelo menos:

- *30 minutos por dia de actividade física de intensidade moderada, como a marcha rápida, 5 dias por semana (períodos não inferiores a 10 minutos)*

ou

- *20 minutos por dia de actividade física de intensidade vigorosa, como o jogging, 3 dias por semana (períodos não inferiores a 10 minutos)*

ou

- *a combinação de AF moderada e vigorosa*

- **Percepção de esforço:**

- Consegue perceber o seu grau de esforço para a manutenção da prática da AF? (força de vontade)
- Em quais circunstâncias consegue notar tal fato?

- **Percepção da falta de tempo para a AF/ Percepção das barreiras do exercício:**

- Quais as barreiras da sua rotina que considera serem fatores determinantes para a não realização da AF?
- Como lida com elas?
- Já sentiu-se desmotivado para a prática da AF? O que/quem o fez continuar?
- Já agora, como é que fez para livrar-se destas barreiras?
- Alguma vez a sua profissão foi impeditiva para treinar?

- **Perturbação do humor:**

- Sente alguma alteração de humor com o início da prática da AF em relação ao habitual? Positivamente ou negativamente?
- Em algum momento acha que a AF influenciou negativamente? Quando?

- **Autoeficácia:**
 - O que considera importante para garantir que o seu desempenho seja eficaz?
 - Tem a consciência das reais estratégias que utiliza para tal?
 - Acha que o seu grau de confiança é fator determinante para prática AF?
 - Em que circunstâncias crê ser mais visível tal fato?

- **Autodeterminação:**
 - Tinha algum objetivo em especial quando iniciou a prática da AF?
 - Atingiu-o? Saberria elencar quais foram as fases até a concretização do mesmo?
 - E, ao longo do tempo, acha que o objetivo ainda continua o mesmo ou com o tempo foi modificando-se?

- **Estratégias para a AF:** (Quais são as circunstâncias que fez a pessoa ter este tipo de estratégia?)
 - Quais as estratégias utilizadas para gerir o tempo (trabalho-família-AF-descanso)?
 - Quais as estratégias de treino para otimizar o resultado esperado?
 - (Quais são? Como são aplicadas e em que circunstâncias/contextos)
 - Como se sente hoje? Sente-se realizado consigo mesmo?
 - Acha que se pudesse, dedicaria mais tempo para a AF no seu dia-a-dia? Por quê?

- **Hábitos alimentares e saudáveis:**
 - Com que regularidade vai ao seu médico de família? Acha que o médico, de certa forma, o incentivou para a prática da AF?
 - Qual o seu tipo de alimentação? Há restrições? Quais? Pq? (impostas por terceiros ou por determinação sua)?
 - Acha que a prática da AF influenciou-a de alguma forma nos seus hábitos alimentares?

- **Programa de exercício passado:**
 - Sempre existiu uma prática linear da AF ao longo da sua vida ou acha que em algum momento houve picos? (positivamente ou negativamente)
 - Nota diferença no seu programa de exercício passado com o atual? (prática linear)

- **Processos de mudança:**

- Lembra-se de ter passado por um processo de mudança, o qual a fez afastar-se ou aproximar-se ainda mais da prática de AF?
- Como superou tal momento?
- Acha que houve maior disponibilidade para a AF comparando de quando a iniciou até os dias de hoje? Por quais motivos? (Prazer, autodeterminação, motivação...?)
- De certa forma, acha que o AF contribui para o seu cotidiano, inclusive na sua atividade profissional?

- **Habilidades para lidar com barreiras:**

- Sabe dizer-me qual o seu grau de habilidade para lidar com as barreiras para a prática?
- Acha que possui maior habilidade hoje do que quando iniciou a prática de AF?

- **Balanco de decisão:**

- Sabe dizer-me qual a sua percepção de tomada de decisão (tipo: alterar rotinas, alterar planos de treino, decidir fazer mais ou menos AF)?
- E, já agora, qual o balanço geral da sua tomada de decisão ao iniciar o programa de AF e mantê-lo por tanto tempo? (Pontos positivos, vantagens, mais valias...)

- **Influencia psicológica:**

- A sua auto-motivação é fator determinante para a manutenção da AF? Sente-se auto-confiante?
- Como reage quando não consegue atingir um objetivo? (irrita-se, desiste, ...?)
- Como se sente?
- E quando atinge o que pretende? (compartilha o fato? Motiva-se ainda mais? Mantém o resultado? Busca sempre mais superação?)

- **Tamanho do grupo:**

- Normalmente, costuma realizar a AF com um grupo de pares ou individualmente?
- Se pratica AF em grupo, qual o tamanho desse grupo? Acha muito ou pouco?

- **Coesão do grupo:**
 - Qual a relação com o grupo? Acha que há influência do grupo na sua prática de AF?

- **Apoio social, da família e do instrutor:**
 - O que o diferencia do seu grupo de pares por praticar AF a tanto tempo?
 - Acha que eles o influenciam de alguma maneira, positiva ou negativamente?
 - E a sua família, o que pensa sobre isto? O apoiam? Ou acham que deveria dedicar mais tempo da sua vida a eles?
 - Houve algum momento na sua vida em que a família foi essencial no abandono ou empenho da AF?
 - Grande parte dos teus amigos são advindos de qual meio? (Ex.: trabalho, amigos de infância, parentes, vizinhos,...)
 - Este grupo partilha dos mesmos interesses ou têm outras características?
 - Considera que a "presença" do seu instrutor o influencia para a prática de exercício? De que maneira? (Motivação? Superação?)

- **Acesso às instalações:**
 - O acesso às instalações, ginásio por exemplo, são fáceis? O ginásio é longe? Fica numa área perigosa (por exemplo)?
 - Qual o motivo pelo qual optou pelo local/ ginásio?

- **Clima:**
 - Acha que o clima interfere na prática dessa AF? Como? (Ex.: pratica mais AF durante apenas algumas estações do ano, ou sempre?)