

A white silhouette of a person running is positioned on the left side of the image. The background is a gradient of yellow and orange, with a horizontal brushstroke effect. The text is located on the right side of the image.

Thiago Emmanuel Medeiros

# PSICOLOGIA

APLICADA A

## ATIVIDADE FÍSICA

# Caros alunos

Esse ebook é um pdf interativo. Para conseguir acessar todos os seus recursos, é recomendada a utilização do programa *Adobe Reader 11*.

Caso não tenha o programa instalado em seu computador, segue o link para download:

<http://get.adobe.com/br/reader/>

Para conseguir acessar os outros materiais como vídeos e sites, é necessário também a conexão com a internet.

O menu interativo leva-os aos diversos capítulos desse ebook, enquanto a barra superior ou inferior pode lhe redirecionar ao índice ou às páginas anteriores e posteriores.

Nesse pdf, o professor da disciplina, através de textos próprios ou de outros autores, tece comentários, disponibiliza links, vídeos e outros materiais que complementarão o seu estudo.

Para acessar esse material e utilizar o arquivo de maneira completa, explore seus elementos, clicando em botões como flechas, linhas, caixas de texto, círculos, palavras em destaque e descubra, através dessa interação, que o conhecimento está disponível nas mais diversas ferramentas.

**Boa leitura!**

## ÍNDICE

## APRESENTAÇÃO

Caros alunos!

Estamos vivendo a era fitness, a boa forma, a busca pelo corpo perfeito, sendo que, cada vez mais um padrão de beleza é cobrado pelas mídias. Observa-se diariamente, no cotidiano da internet e televisão, fórmulas milagrosas para perder peso e reduzir medidas, dietas sobrenaturais para ganho de massa magra e modelos de treino divinos que levarão qualquer pessoa a ter o corpo da atriz/ator que tanto admira.

Porém, ao analisarmos com mais cautela, apesar de toda a mídia fitness, o que se tem visto é, ano após ano, o aumento, por exemplo, do número de indivíduos com obesidade e doenças crônico-degenerativas, aliado à questão do sedentarismo, que se destaca em todas as faixas etárias.

Além da importância de se procurar um profissional qualificado para a indicação de treinamento e nutrição, é de extrema importância a atenção para os aspectos psicológicos do indivíduo em relação à prática de atividades físicas.

Nesse sentido, para além das questões físicas e nutricionais, os profissionais da área da saúde, em especial os de educação física, devem buscar compreender o que leva o seu aluno a querer praticar atividade física, quais estratégias pode adotar para que esse o se tenha aderência ao programa de exercícios, a fim de que a abordagem de melhora da saúde seja a mais completa possível.

Este material surge com o intuito de aprofundar algumas questões relacionadas à psicologia da atividade física, principalmente no que diz respeito à motivação para a atividade física e a aderência a ela.

Aproveite a leitura, bons estudos!

Prof. Thiago Medeiros

## A PSICOLOGIA E A ATIVIDADE FÍSICA

A psicologia do esporte é a área que dá a base para a estruturação da nossa disciplina. Foi a partir das primeiras observações feitas por Norman Triplett com ciclistas que os professores e pesquisadores se interessaram cada vez mais pelos aspectos relacionados ao comportamento do indivíduo frente ao esporte e a influência deste sobre o sujeito. Nesse contexto, e com o passar dos anos, a curiosidade dos pesquisadores foi aumentando, e de tempos em tempos surgem novas pesquisas abordando diferentes situações no campo da psicologia do esporte.

Buscando apresentar uma linha do tempo na evolução da área da psicologia do esporte, observe a próxima figura:

*Figura 1. Desenvolvimento histórico da Psicologia do Esporte*

*Para um maior aprofundamento nesse ponto, leiam o artigo 1 - Psicologia do esporte: uma área emergente da Psicologia*



*Dê duplo clique para abrir*

*Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 2008.*

## COMO COMPREENDER A MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA?

Pode-se observar que cada período da psicologia do esporte foi marcado por determinadas temáticas de interesse por parte dos pesquisadores. E nos dias atuais, como a psicologia do esporte tem sido abordada?

Por que em determinadas situações os alunos ficam empolgados com certas atividades e saem correndo da sala para a quadra? Por que o paciente/aluno da clínica/academia faz o exercício proposto sem qualquer vontade? Por que você está lendo este e-book com bastante curiosidade sobre o assunto?

Pode-se pensar e responder a essas questões a partir de um dos princípios básicos que rege as atitudes humanas: a motivação. Esse princípio está presente em todas as ações que tomamos em nosso dia a dia, seja para realizar algum tipo de tarefa ou não.

Dessa forma, pode-se compreender que a motivação é relacionada a como os indivíduos direcionam e aplicam intensidade a determinados objetivos.

Como exemplo, pense na seguinte situação:

- Direção do esforço: quando o sujeito é atraído por determinadas situações (Ex.: a criança quer entrar para a turma de ballet);
- Intensidade do esforço: quanto esforço a pessoa coloca em determinada situação (Ex.: o quanto essa criança se dedica no ballet para ser a bailarina principal);

Segundo Weinberg e Gould (1999), um modelo válido para o entendimento da motivação para a atividade física, é que ela está composta por fatores pessoais e situacionais (ambientais), sendo assim a motivação é resultado da interação desses dois outros fatores.

*Figura 2. Modelo interacional de motivação.*

*Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 2008.*

## TEORIAS SOBRE MOTIVAÇÃO

Lembrando o que foi apresentado na videoaula, agora vamos explorar as teorias que embasam o estudo e compreensão da motivação para atividades físicas/exercícios físicos. Cada uma delas possui características específicas para o entendimento desse fenômeno, porém, cabe ressaltar que a base dessas teorias e modelos está no fato de que a motivação sempre será mais bem observada e compreendida quando estão relacionados os fatores pessoais e situacionais.

### **Teoria da necessidade de realização (Atkinson, 1974); McClelland, 1961)**

- Visão interacional;
- 5 componentes (personalidade, fatores situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamentos de realização).

*Figura 3. Teoria da necessidade de realização Atkinson (1974); McClelland (1961).*

*Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 2008.*



### **Teoria da atribuição (Heider, 1958; Weiner, 1985, 1986)**

- Explica como as pessoas explicam seus sucessos e fracassos;
- Categorias de atribuição (estabilidade: o fator de sucesso ou fracasso é permanente ou instável), local de causalidade (fator interno ou externo), local de controle (fator está ou não sobre controle do sujeito).

### **Teoria das metas de realização (Nicholls, 1984)**

Nessa teoria o autor propõe que três fatores interagem para determinar a motivação (metas de realização, percepção de capacidade e comportamento de realização). E para que possamos compreender a motivação dentro dessa teoria, precisamos entender o que o sucesso e o fracasso significam para o indivíduo. Assim, observem a figura 4 para melhor elucidação.

*Figura 4. Fatores interacionais na Teoria das metas de realização.*

*Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould, 2008.*

Ao aprofundarmos os fatores da teoria, temos as seguintes situações:

No que diz respeito aos objetivos de realização, quando temos um sujeito orientado ao resultado, o seu foco principal durante qualquer atividade é comparar-se com os outros. Já o indivíduo com uma orientação para a tarefa, tem como objetivo principal melhorar o seu desempenho pessoal.

Dessa maneira, cabe salientar que é de melhor efeito desenvolver no aluno a orientação para a tarefa, pois leva o indivíduo a estabelecer uma ética e persistência frente ao fracasso, já que no resultado final ele tem uma autocomparação. Esse tipo de orientação protege a pessoa de desapontamentos e frustrações, o sujeito passa a ter mais controle sobre seu desempenho.

Diferente da orientação para a tarefa, aqueles alunos com orientação ao resultado têm maior dificuldade em manter alta percepção de competência, pois sempre julgarão o seu sucesso na atividade comparando-se com os outros.

### **Teoria da motivação para competência (Weiss e Chaumeton, 1992)**

Essa teoria sustenta que os indivíduos são motivados a se sentirem dignos ou competentes frente às tarefas propostas. Dessa forma aqueles sujeitos com alto reconhecimento de competência (ex.: achar que consegue desempenhar uma habilidade), estarão mais motivados para tentar realizar determinadas atividades. Por fim, nessa abordagem sempre se deve pensar na relação entre competência e motivação.

## **DIRETRIZES E ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A MOTIVAÇÃO NO EXERCÍCIO**

Agora que você já tem o conhecimento sobre como os pesquisadores e teóricos conceituam e formam as teorias sobre motivação, os pontos a seguir trazem algumas observações que os profissionais da saúde devem ter em mente para melhorar esse aspecto em seus alunos/pacientes.

### **Tanto as situações como os traços motivam as pessoas:**

- O professor deve estar atento a essa combinação para descobrir qual fator está atuando mais na motivação do seu aluno;
- Sempre monitorar a motivação do aluno, pois ela muda com o tempo;

### **As pessoas têm vários motivos para participar de atividades físicas:**

- Crianças: aprender habilidades em algum esporte, mostrar competência, divertimento;
- Adultos: fatores de saúde, perda de peso, bem-estar;
- Os motivos mudam de acordo com a idade dos grupos;

### **Mude o ambiente para aumentar a motivação:**

- Proporcione competição e recreação (pessoas diferem na preferência);

- Ofereça oportunidades múltiplas (crie um ambiente satisfatório);
- Faça ajustes individuais dentro do grupo (tente individualizar os objetivos do aluno);

### **Incentivo à motivação:**

- O professor está em um papel influenciador (suas ações podem ser motivadoras ou não);
- Comportamento otimista do professor;
- O professor deve ter consciência de suas ações;

*Professor que engordou para motivar a aluna*

*Aqui temos um caso ímpar da atuação de um profissional para motivar o aluno. Logicamente esse fato ocorreu com vistas a um programa de televisão, porém, temos um exemplo do quanto o professor/profissional é fundamental na motivação de seus alunos/pacientes.*

## ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR A MOTIVAÇÃO

1. Reconhecer as influências interacionais sobre a motivação;
2. Enfatizar os objetivos pessoais e diminuir os de desempenho;
3. Atribuir *feedback* apropriado dependendo da situação;
4. Ensinar os participantes a se colocarem atribuições adequadas;
5. Explicar ao aluno quando é importante competir e comparar-se;
6. Facilitar as percepções de competência do aluno;

*Artigo 2 - Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários*



*Dê duplo clique para  
abrir*

## A ADERÊNCIA EM ATIVIDADES FÍSICAS/EXERCÍCIOS FÍSICOS

Chegamos ao terceiro ponto do nosso *e-book*. Nesta fase de estudos, espero que você já tenha compreendido um pouco sobre a importância de o profissional da saúde observar os fatores psicológicos que interagem junto a prática de atividades físicas. A partir de agora, buscaremos compreender como se dá a aderência em atividades físicas/exercícios físicos.

Como já apresentado em nossa unidade 3 da videoaula, podemos compreender a aderência como o quanto o indivíduo permanece em alguma atividade. No caso do profissional de educação física, o quanto uma pessoa permanece, e quais motivos a fazem permanecer em um programa de exercícios, seja ele de atividades de musculação, alongamento, corrida, caminhada entre outras. Para os profissionais de outras áreas, a mesma ideia se aplica, desde fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeiros, médicos, terapeutas ocupacionais e as mais distintas áreas que atuam com algum tipo de programa de atendimento à saúde.

Ao iniciarmos a nossa empreitada, uma primeira questão a se pensar é a seguinte: Por que as pessoas aderem a atividades físicas?

**A partir desse questionamento, podemos pensar nos seguintes motivos:**

- Controle de peso;
- Redução do risco de doenças;
- Redução de estresse e depressão;
- Satisfação;
- Elevação da autoestima;
- Oportunidade de socialização;

**Porém, da mesma maneira devemos pensar nos motivos pelos quais elas não aderem:**

- Falta de tempo;
- Falta de energia;
- Falta de motivação;
- Modelo de treinamento;
- Exercícios restritivos;
- Exercícios rígidos;

Agora que temos uma ideia dos motivos para aderir e para não aderir a atividades físicas/exercícios físicos, vamos observar algumas teorias e modelos que buscam compreender o nosso fenômeno de estudo.

## TEORIAS SOBRE ADERÊNCIA

### **Modelo de crença na saúde (Hayslip et al, 1996)**

- A probabilidade de um indivíduo ter um comportamento de saúde preventivo (fazer exercícios) depende de sua percepção da gravidade da doença em potencial;
- O indivíduo faz uma avaliação dos custos e dos benefícios de tomar essa atitude;

### **Teoria do comportamento planejado (Ajzen e Fishbein, 1980)**

- A intenção é o melhor prognóstico do comportamento real do indivíduo;
- Parte de uma norma subjetiva, produto de crenças sobre a opinião dos outros;
- Se o indivíduo não faz exercícios, mas acredita que pessoas importantes para ele pensam que ele deveria praticá-lo, talvez ele realize;
- Percepção da capacidade de realização;

### **Teoria sociocognitiva (Bandura, 1986, 1997)**

- Fatores pessoais, comportamentais e ambientais operam como determinantes;
- A interação entre os diferentes fatores determina o comportamento para o exercício;
- Autoeficácia (crença do indivíduo em poder realizar com sucesso um comportamento);
- A autoeficácia é de grande valia em indivíduos iniciantes em programas de exercícios;



### **Modelos ecológicos (Dishman et al., 2004)**

- Como ambientes e comportamentos afetam uns aos outros;
- Intrapessoais (biológicas);
- Interpessoais (família);
- Institucionais (escola);
- Políticas (leis);

### **Modelo Transteórico (Prochaska et al, 1992)**

- Os indivíduos atravessam estágios de mudança, e esse movimento é cíclico, e não linear;
- Pré-contemplativo: sem intenção de começar a se exercitar (sedentários);
- Contemplativo: têm intenção de se exercitar nos próximos 6 meses (sedentários). Esse estágio perdura por volta de 2 anos;
- Preparação: se exercitam um pouco, porém sem maiores benefícios;
- Ação: exercitam-se regularmente (3 vezes por semana,  $\geq 20$ min) é o período de maior instabilidade;
- Manutenção: faz exercício por mais de 6 meses, porém deve-se ter precauções para recaídas;
- Término: se o indivíduo se mantém nesse estágio por 5 anos, considera-se que uma recaída não ocorre (Ativo);
- A Autoeficácia é o fator determinante;

## ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A ADESÃO AO EXERCÍCIO

Já sabemos que, assim como a motivação, a aderência também ocorre por fatores interacionais. Dessa maneira, ao adotarmos estratégias para aumentar a aderência do nosso aluno/paciente ao programa a que ele está inserido, devemos estar sempre atentos a essas situações e procurar observar ambos os fatores (pessoais e situacionais/ambientais).

Sendo assim, agora observaremos algumas ferramentas que podemos utilizar para aumentar a aderência.

### **Abordagem da modificação de comportamento**

- Estímulos (verbais, físicos, simbólicos);
- Aumentar os sinais para o comportamento desejado (aderência);
- Colocar cartazes, frases, apoio social;
- Contrato (especificar expectativas, responsabilidades e contingências para a mudança no comportamento);
- Estipular metas realistas (estipuladas pelo indivíduo);
- Recompensa e “punição”;

### **Abordagens de reforço**

- Incentivos ou recompensas (prêmios pelas metas atingidas);

- Gráficos de frequência e participação (relatórios sobre o desempenho);
- Recompensa por frequência e participação (desconto em mensalidades);
- Feedback (registrar o desempenho semanal e dar o feedback individual);

### **Abordagens cognitivas comportamentais**

- Os eventos internos (pensamentos) são importantes na mudança de comportamento;
- Estabelecimento de metas (metas múltiplas, individuais, flexíveis, elaboradas pelos participantes);
- Associação (feedback interno, ex.: respiração);
- Dissociação (feedback externo, ex.: local do exercício);
- O fator dissociativo tem influência maior na adesão;

### **Abordagens de tomada de decisão**

- Balancete de decisão (conscientizar as pessoas dos benefícios e dos custos potências do programa de exercícios);
- Indivíduos escrevem as consequências antecipadas da participação em termos de ganhos e perdas;
- Aprovação e desaprovação;
- Autoaprovação e autodesaprovação;

*Artigo 3 - Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos*



*Dê duplo clique para abrir*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicologia aplicada à atividade física/exercício físico é de suma importância no acompanhamento dos indivíduos quando estes estão em um momento contemplativo para o início em um programa de exercícios, bem como durante o programa.

Os profissionais da saúde envolvidos na atividade física, seja ela em que nível for, devem estar atentos não somente às questões do desenvolvimento de capacidades físicas e/ou nutricionais de seus alunos/pacientes, mas também compreender que esse sujeito só atingirá seus objetivos se a abordagem desses profissionais envolver a mais ampla gama de fatores, sempre buscando abarcar a maior quantidade de informações sobre o indivíduo, em todos os seus aspectos.

Dessa forma, é fundamental que os profissionais da área da saúde estejam engajados no trabalho multidisciplinar, para que cada vez mais as pessoas tomem consciência da importância da prática de atividades físicas para o seu desenvolvimento saudável de forma completa.

## REFERÊNCIAS

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ATKINSON, J. W. The mainstream of achievement-oriented activity. In J.W. Atkinson & J.O Raynor (eds.), **Motivation and achievement**. 33-41. New York: Halstead, 1974.

MCCLELLAND, D.C: **The achieving society**. New York: Free Press, 1961.

HEIDER, F. The psychology of interpersonal relations. **The Journal of Marketing**. 56, 322. New Yor: Wiley, 1958.

WEINER, B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. **Psychological review**. 92(4): 548, 1985.

WEINER, B. **An attributional theory of achievement motivation and emotion**. 159-190. New York: Springer-Verlag, 1986.

NICHOLLS, J. G. Concepts of ability and achievement motivation. In C. Ames & R. Ames (eds.), **Research on motivation in education: Student Motivation**. 1: 39-73. New York: Academic Press, 1984.

WEISS, M. & CHAUMETON, N. Motivational orientations in sport. In T. Horn (ed.), **Advances in sport psychology**. 61-99. Champaign, IL: Human Kinects, 1992.

HAYSLIP, B., WEIGAND, D., WEINBERG, R., RICHARDSON, P., & JACKSON, A. The development of new scales for assessing health belief model constructs in adulthood. **Journal of Aging and Physical Activity**, 14(4), 307-324, 1996.

AJZEN, I., & FISHBEIN, M. **Understanding attitudes and predicting social behavior**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1980.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**: Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

DISHMAN, R.K, Washburn, R.A., & Heath, G.W. Physical activity epidemiology. Champaign, IL: **Human Kinetics**, 2004.

PROCHASKA, J. O., DICLEMENTE, C. C., & NORCROSS, J. C. In search of how people change: applications to addictive behaviors. **American psychologist**, 47(9), 1102-1114, 1992.

Treinador engorda 30 kg para incentivar aluna. Disponível em: <http://www.nv1.com.br/Portal/treinador-engorda-30-kg-para-incentivar-aluna/>. Acesso em 08 de Março de 2016.