

RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E ATITUDES EXPLÍCITAS APÓS O PROGRAMA “MOTIVAÇÃO” EM ADULTOS

RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AND EXPLICIT ATTITUDES AFTER THE “MOTIVATION” PROGRAM IN ADULTS

RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ACTITUD EXPLÍCITOS DESPUÉS DEL PROGRAMA “MOTIVACIÓN” EN ADULTOS

Lídia Reniê Fernandes da Silva¹

lidiarenie@hotmail.com

Andressa de Oliveira Araújo²

andressa.araujo.ef@gmail.com

Hassan Mohamed Elsangedy²

hassan.elsangedy@gmail.com

¹Universidade Potiguar (UNP)

²Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

PALAVRAS-CHAVE: *Exercício; Cognição; Sedentarismo.*

INTRODUÇÃO

A prática regular da atividade física está associada a benefícios físicos e psicológicos (DISHMAN *et al.*, 2006), entretanto, uma grande parcela da população mundial permanece inativa, não atingindo as recomendações mínimas para tais benefícios (GUTHOLD *et al.*, 2018) "container-title": "The Lancet. Global Health", "page": "e1077-e1086", "volume": "6", "issue": "10", "source": "PubMed", "abstract": "BACKGROUND: Insufficient physical activity is a leading risk factor for non-communicable diseases, and has a negative effect on mental health and quality of life. We describe levels of insufficient physical activity across countries, and estimate global and regional trends. METHODS: We pooled data from population-based surveys reporting the prevalence of insufficient physical activity, which included physical activity at work, at home, for transport, and during leisure time (ie, not doing at least 150 min of moderate-intensity, or 75 min of vigorous-intensity physical activity per week, or any equivalent combination of the two.

Partindo disso, as teorias sociocognitivas pautadas no entendimento atitudes explícitas, que enfatizam a reflexão, racionalidade, objetivos comportamentais, os quais são avaliados por medidas de autorrelato (RHODES, REBAR 2017). Nesse contexto, o comportamento é resultado da intenção que é influenciada pelas atitudes, influências sociais (modelagem social), (normas sociais) e auto-eficácia.



Um estudo verificou que participantes que realizaram exercício físico em grupo tiveram mais prazer e se mantiveram mais ativas do que pessoas que apenas receberam orientação de como se exercitar (BRAND; EKKEKAKIS, 2018). Diante disso a proposta da intervenção é baseada em atividades lúdicas e rodas de conversas que visam a ressignificação da relação e aumento dos níveis de atividade física regular dos participantes através de experiências prazerosas com o movimento corporal.

OBJETIVO

Analisar a relação entre os níveis de atividade física e atitudes explícitas após o programa Motivação em adultos.

METODOLOGIA

O presente estudo é de natureza longitudinal, quase experimental. Os critérios de elegibilidade foram: 1) idade entre 18 e 59 anos; 2) inativos e como critérios de exclusão foram: 1) problemas osteoarticulares ou musculoesqueléticos; 2) doenças cardiovasculares e metabólicas. A intervenção foi advinda de um projeto de extensão denominado “Motivação: prazer e bem-estar na vida em movimento”, teve duração de quatro semanas (8 sessões) incluiu a realização de atividades lúdicas (40 minutos) e roda de conversa (20 minutos).

O nível de atividade física foi medido através de acelerômetro *Actigraph*, modelo GT3X. Para classificar as intensidades (leve, moderada-vigorosa) foi considerado o ponto de corte conforme recomendações (FREEDSON et al, 1998).

As atitudes explícitas foram medidas através do questionário das atitudes explícitas (MUSCHALIK et al., 2018). O questionário contém 40 itens que são avaliados e uma escala Likert de 5 pontos.

A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-wilk. A correlação de Spearman foi utilizada para relacionar as atitudes explícitas com os níveis de atividade física (diferença média, pós – pré-intervenção). Para a análise dos dados foi utilizado o SPSS versão 25.0. O nível de significância estabelecido foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por sete adultos (Mulheres= 6, Homens= 1, idade: $42,2 \pm 7,4$ anos). A taxa de comparecimento às sessões foi de 93%. Após quatro semanas de intervenção foi observada uma correlação forte positiva entre atividade física moderada-vigorosa e benefícios percebidos ($r = 0,964$; $p < 0,005$) e intenção futura ($r = 0,808$; $p = 0,028$). Não houve relações significativas nas demais variáveis ($p > 0,05$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Existe uma positiva e forte relação entre atividade física moderada-vigorosa e atitudes explícitas em adultos inativos, significando que pessoas que possuem entendimento dos benefícios percebidos, são pessoas que realizam mais exercícios.

REFERÊNCIAS

BRAND, R.; EKKEKAKIS, P. Affective–Reflective Theory of physical inactivity and exercise: Foundations and preliminary evidence. *German Journal of Exercise and Sport Research*, v. 48, n. 1, p. 48–58, mar. 2018.

DISHMAN, R. K. et al. Neurobiology of Exercise. *Obesity*, v. 14, n. 3, p. 345–356, 2006.



- FREEDSON, P. S.; MELANSON, E.; SIRARD, J. Calibration of the Computer Science and Applications, Inc. accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 30, n. 5, p. 777–781, maio 1998.
- GUTHOLD, R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet. Global Health*, v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, 2018.
- MUSCHALIK, C. *et al.* A longitudinal study on how implicit attitudes and explicit cognitions synergistically influence physical activity intention and behavior. *BMC psychology*, v. 6, n. 1, p. 18, 25 abr. 2018.

