



JORNADAS TÉCNICAS PNMC



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA CORRIDA

Ricardo Pires

João Lameiras
*Federação Portuguesa
de Atletismo*

Saúde vs. Bem-estar

Dois modelos para a relação com A.F.

Saúde

Prevenir e
tratar doença

Causas da doença

Origens do bem-estar

Promover saúde
e bem-estar

Bem-estar

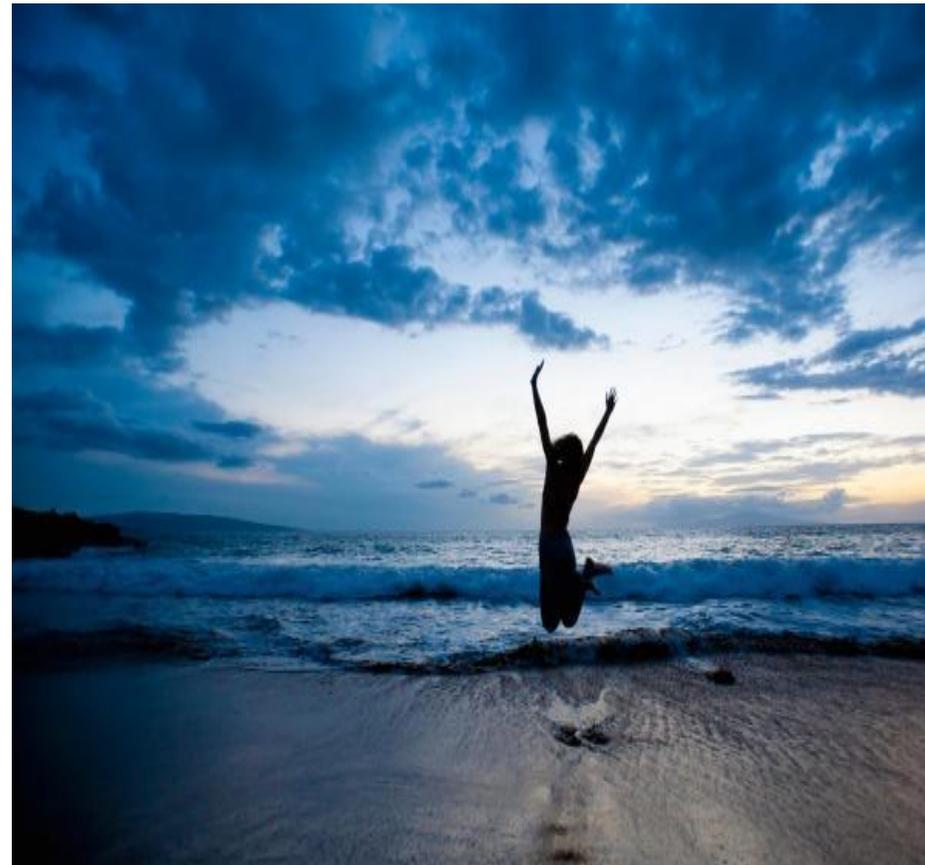


QUALIDADE, ESTILO DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO #1

➤ **Estilo de vida:** conjunto de *padrões comportamentais* que caracterizam a forma geral de viver de um indivíduo e definem a qualidade de vida;

*Factores que influenciam **positivamente**:*

- **alimentação** correcta;
- **atividade física** realizada com duração, intensidade e frequência adequadas;
- **hábitos de sono** regulares e com duração apropriada (7/8 horas)



QUALIDADE, ESTILO DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO #2

Factores que influenciam negativamente:

- consumo de álcool, drogas e tabaco
- dieta inadequada
- fazer pouco exercício físico



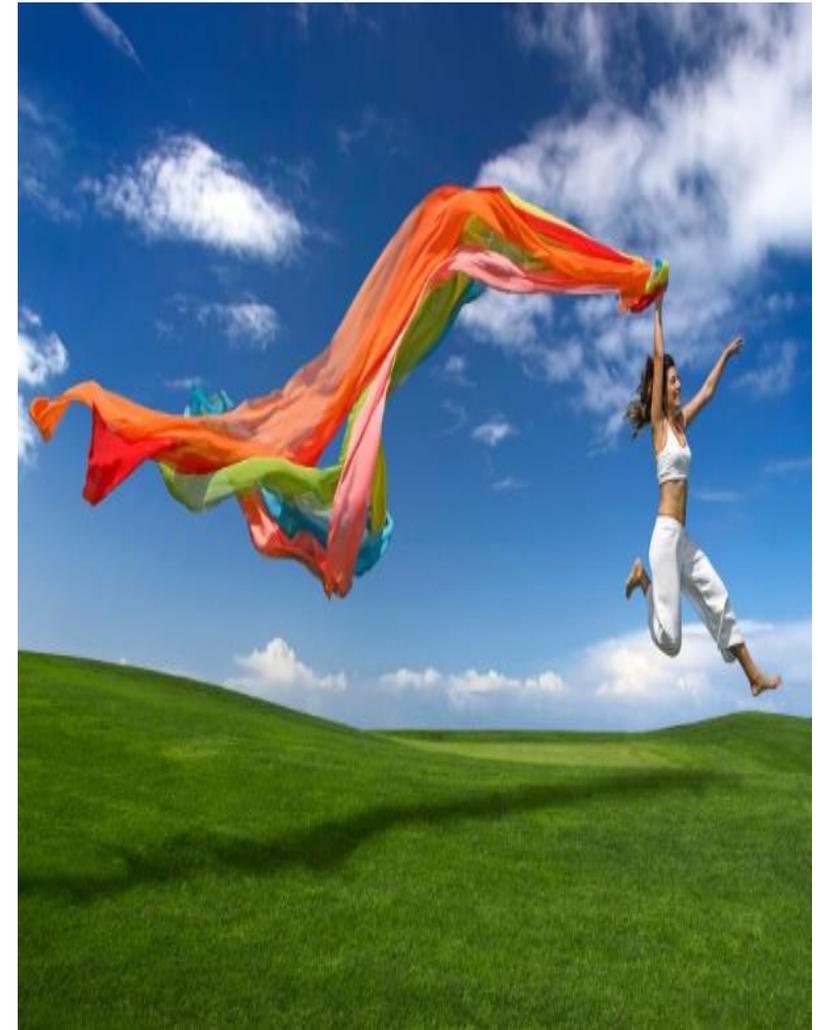
Actividade física insuficiente é tão perigosa para a saúde como fumar

(Dosil, 2000; Dustman, 1996)

QUALIDADE, ESTILO DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO #3

Indicadores de qualidade de vida

- Segurança pessoal (ex. indicadores económicos, necessidades e proteção, segurança e saúde)
- Ambiente físico (ex. poluição, ruído)
- Ambiente social (ex. relações interpessoais, grau de alienação no trabalho)
- Ambiente psíquico (ex. ócio, autorrealização pessoal)



QUALIDADE, ESTILO DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO #4

- Entidades governamentais têm procurado estratégias que visam aumentar a prática de atividade física;
- Maior apoio à investigação sobre a relação entre prática de atividade física e saúde;
- Prática continuada e controlada de AF promove uma **melhoria física, psicológica e social e bem-estar!**



Pirâmide de Maslow



Hedonic & Eudaimonic Well-being ?

Bem-estar subjetivo (Ed. Diener, 1984) — **Felicidade**

- Balanço afetivo positivo (+ afeto positivo que negativo)
- Elevada satisfação com a vida

Bem-estar psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) — **Potencial Humano**

- Autonomia; domínio do meio; crescimento pessoal, relações positivas com outros; objetivos na vida; aceitação de si

Florescimento psicológico — (R. Seligman, 2008)

- Competência; *engagement/empenho*; relações positivas; significado na vida +(auto-estima; otimismo; resiliência)

A.F., Bem-estar e Florescimento

Excellence of doing & Excellence of being



PRAZER



**EXPERIENCIAR
FLOW**



**Viver vidas com
Propósito,
Significado**

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO #1

Bem-estar psicológico

- Desenvolve auto-estima e confiança;
- Diminui a tensão muscular
- Capacidade de mudança
- Relaxamento e distração que proporciona
- Hábitos positivos criados
- Redução dos níveis de ansiedade
- AF aeróbica, sem competição pessoal, previsível e repetitiva reduz stress



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO #2

Bem-estar psicossocial

- Facilita o contacto com o meio social e as relações interpessoais;
- Favorece a aceitação das normas sociais;
- Contribui para a formação do carácter (valores e atitudes);
- Ocupação do tempo livre;
- Gera hábitos de vida saudáveis e previne comportamentos de risco;



Benefícios Psicológicos do Exercício

Efeitos Imediatos - RESUMO

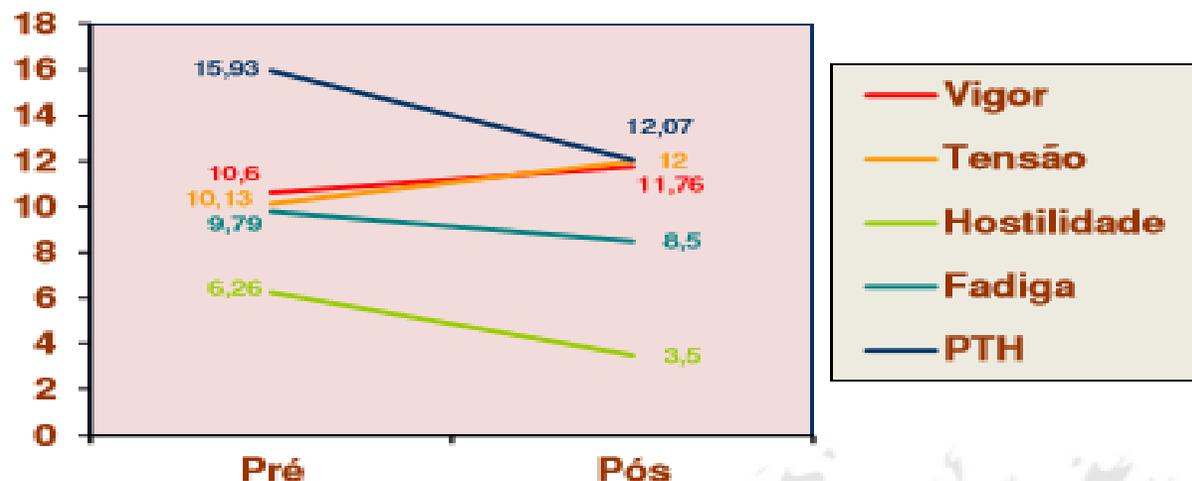
1. Exercício e mudanças imediatas no Humor

- ❖ Paradigma experimental – 01 X 02
- ❖ Instrumentos – POMS, PANAS, AD-ACL, EFI, SEES...
- ❖ Natureza dos efeitos positivos:
 - × Redução de afetos negativos
 - ★ Tensão, ansiedade, depressão e raiva
 - × Incremento dos afetos positivos
 - ★ Vitalidade, vigor e energia, outros específicos
- ❖ Potenciais efeitos negativos
 - × Intensidade e duração exercício próximo das capacidades máximas
 - **“Mais” é diferente de “Melhor”**

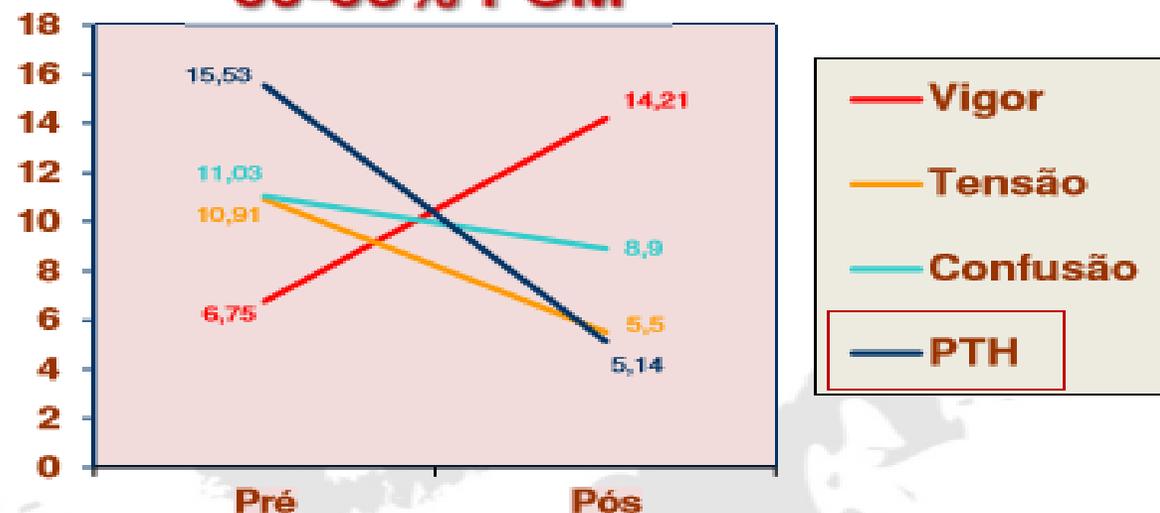
“Corpo exercitado, mente bem humorada!”

Menano & Gouveia (2005, Junho). *Qual a Intensidade do Exercício Mais Adequada?* Iº Cong Nac Saúde & Comportamento. UM. Braga

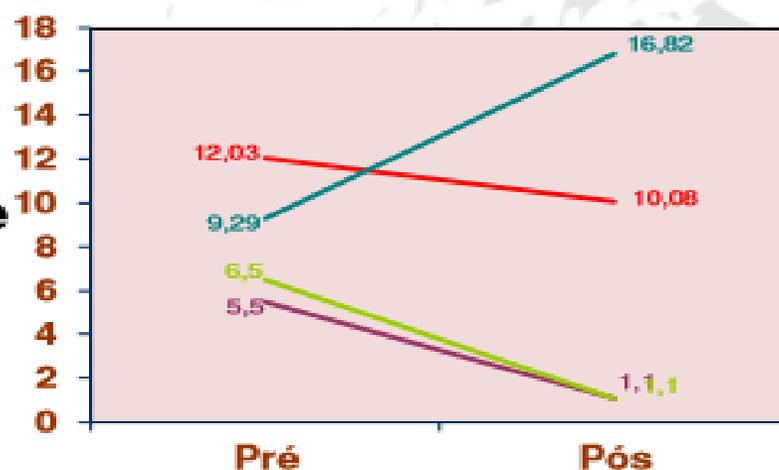
Intensidade Fraca 45-50% FCM



Intensidade Moderada 60-65% FCM



Intensidade Forte 75-85% FCM



Efeito Global ($p \leq .001$)

(↑↑) Vigor

(↓↓) Tensão

Depressão

Hostilidade

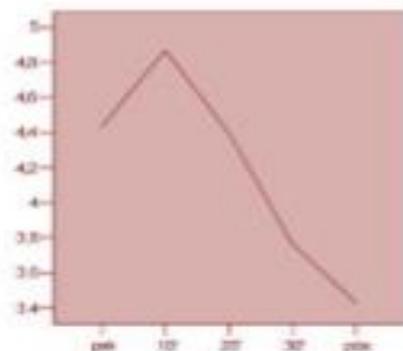
PTH

Todos $p \leq 0.05$

“Quanto tempo precisa para se sentir melhor?”

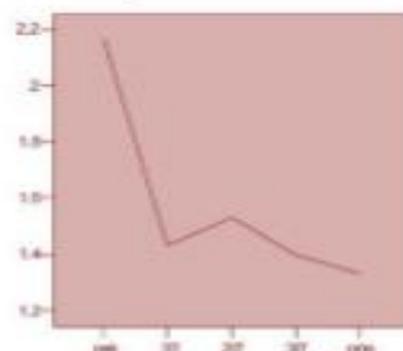
Marques, C. & Gouveia, M.J. (2006). 1º Cong Nacional Saúde & Comportamento. UM. Braga

Tensão



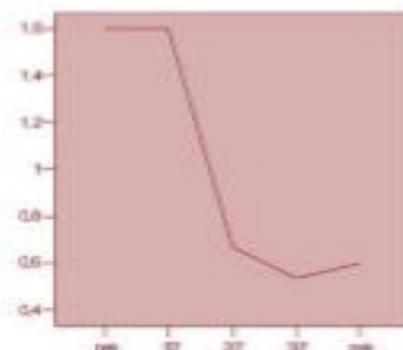
1 2 3 4 5

Depressão



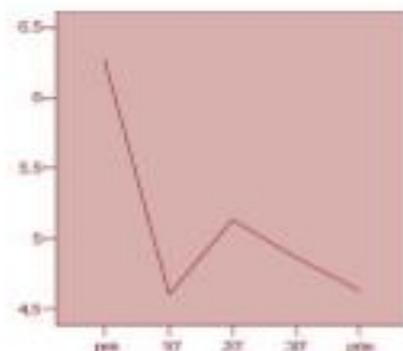
1 2 3 4 5

Hostilidade



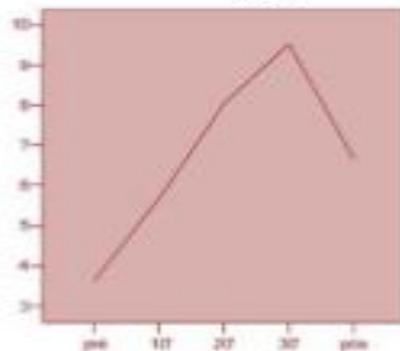
1 2 3 4 5

Confusão

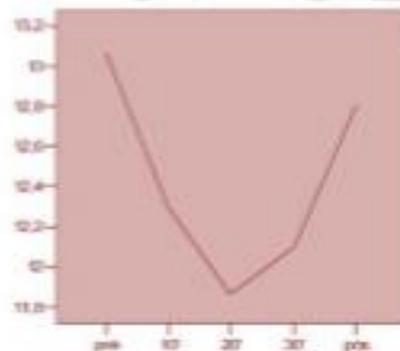


1 2 3 4 5

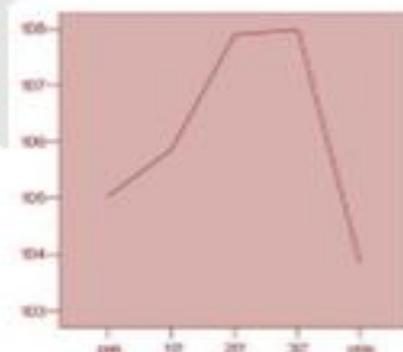
Fadiga



Vigor



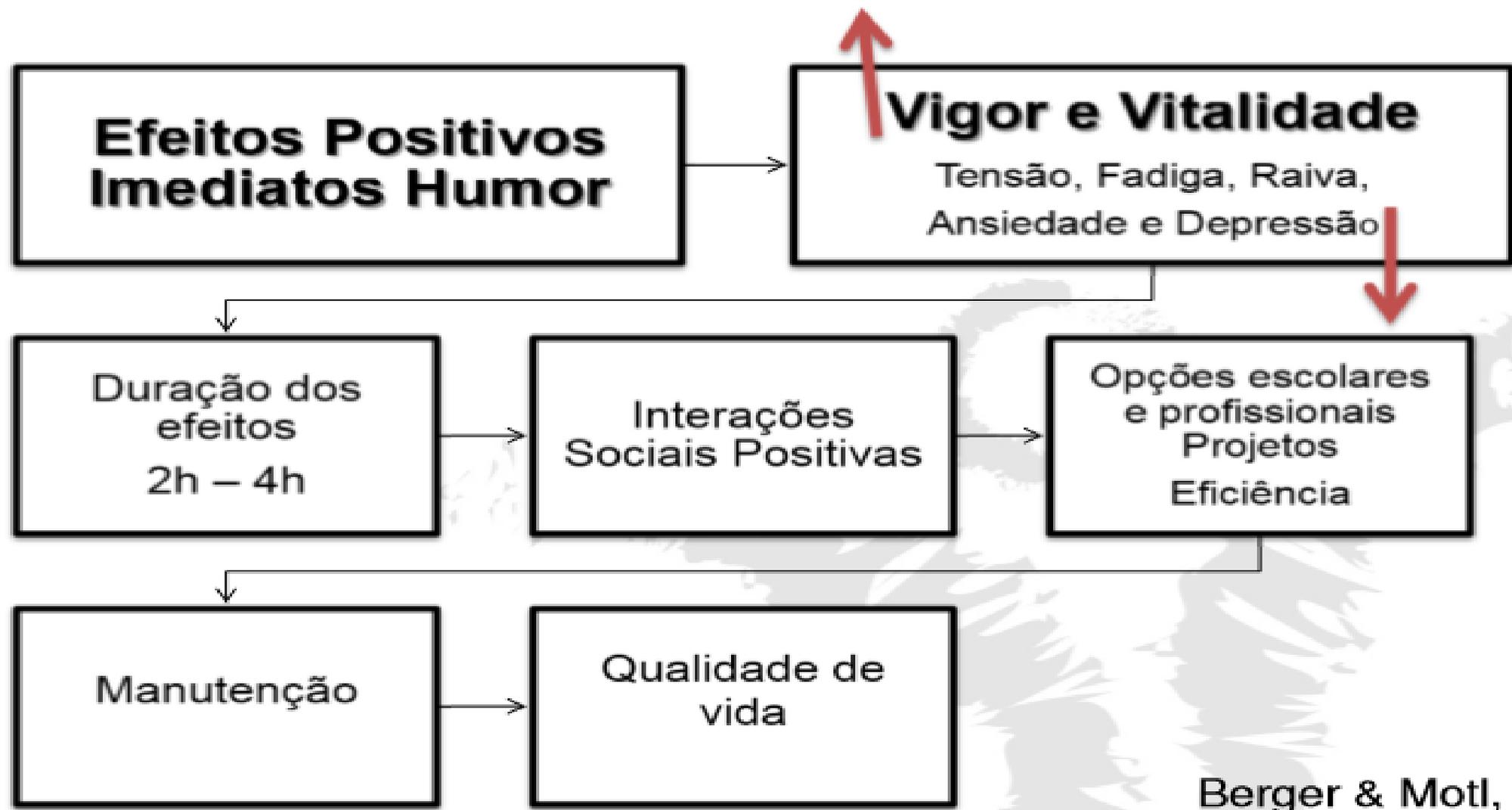
PTH



1- pré-exercício
2 - 10 min
3 - 20 min
4 - 30 min
5 - pós = 10 min

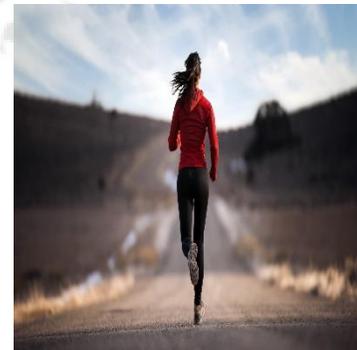
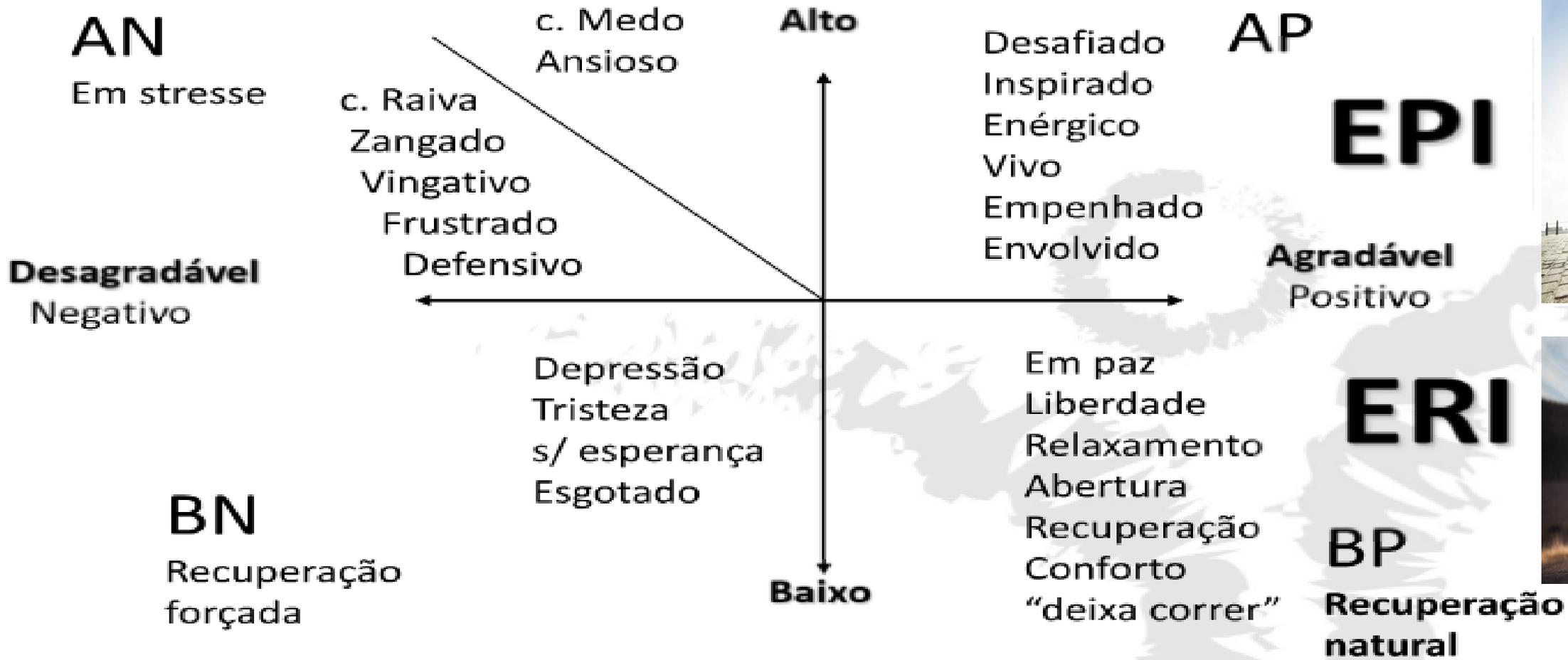
Atividade Física e Qualidade de Vida

Duração dos efeitos no humor : Consequências para QV



Efeitos Crônicos do Exercício

A.F. e Gestão Energética e do Stress



Experiência de Flow #1

“Acabo correr os 15Km mais incríveis de sempre! Simplesmente, não queria parar. Podia ter continuado indefinidamente. Sentia-me tão forte! Como se flutuasse sem esforço (...). Era como se o meu corpo estivesse em total sincronia com o que quer que o terreno exigisse. Os obstáculos não importavam. Tudo o que pensava era na energia ao meu dispor, os meus joelhos e braços totalmente sob o meu comando, como “pistons” bombeando a energia, movendo-me facilmente sobre qualquer obstáculo... estava numa espécie de pico... de velocidade irreal. A corrida foi fantástica. Uma experiência maravilhosa!

I was the wind, a giant wave, rolling and rolling over anything and everything.”



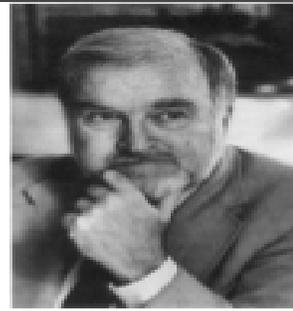
Experiência de Flow #2

“When running, we are not in complete harmony at the start. But if the run begins to go well, all of us feel for the others. How can I say this?... When our minds become one... when all of us become one...when we are totally focused... When we realize that we become one flesh, it's supreme! When we get high on speed. At such moment, it's really super”!

(Breadshoe, 2000)

...“being in the zone”...





Características do Flow

É um estado psicológico positivo, no qual a pessoa está tão completamente focado e absorvida por aquilo que está a fazer que perde a noção do tempo e de tudo o que a circunda.

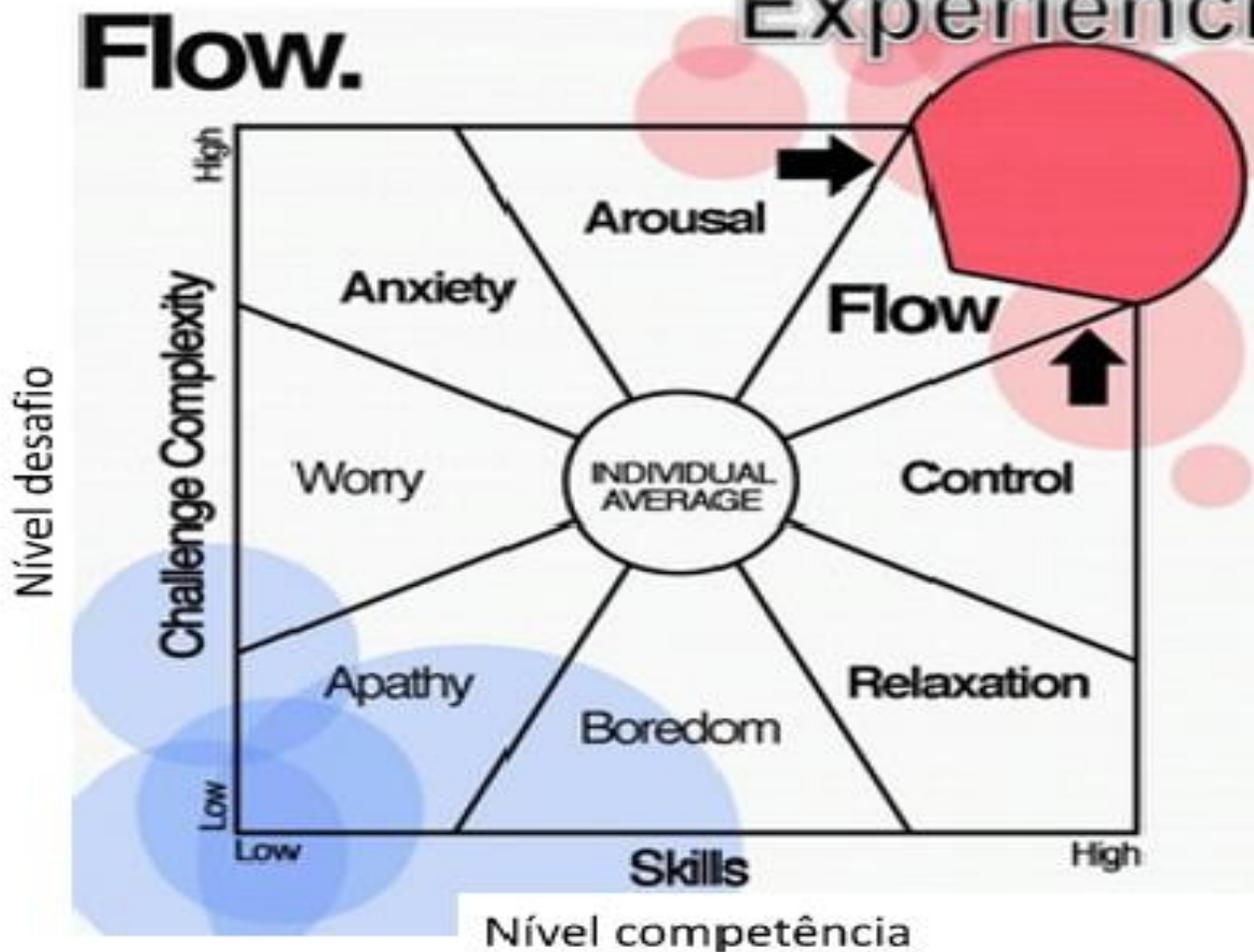
Este estado de absorção caracteriza-se por um estado de aparente fusão entre o pensamento e a acção e resulta ou emerge, do balanço desafiante



Características do Flow

Flow.

Experiência auto-télica



- Equilíbrio tarefa-competência
- Absorção-Imersão na tarefa
- Objetivos claros
- Feedback inequívoco sobre desempenho
- Concentração intensa
- Controle sem esforço aparente
- Ausência auto-consciência avaliadora
- Alteração do tempo/espaço

Outros benefícios Psicológicos do Exercício “Peak Performance” e Qualidade de Vida



“Funcionamento excepcional numa situação específica que transcende a capacidade habitual do indivíduo”

Promove

- Perceção competência, excelência
- Domínio
- Autoeficácia
- Satisfação e bem-estar

“Peak Experience” e Qualidade de Vida

“Qualquer vivência, não programada, que evoca fortes estados afetivos positivos, como profunda alegria e paz interior, sentimento de iluminação interior ou êxtase”

Promove

- Autoconfiança
- Eficácia pessoal...
- Consciência de potencial ilimitado
- Transcender o cotidiano



Research article

Quality of life Assessment for Physical Activity and Health Promotion

Gill, D.L., Chang, Y-K., Murphy, K., Speed, K.M., Hammond, C., Rodriguez, E., Lyu, M., & Shang, Y-T., 2011

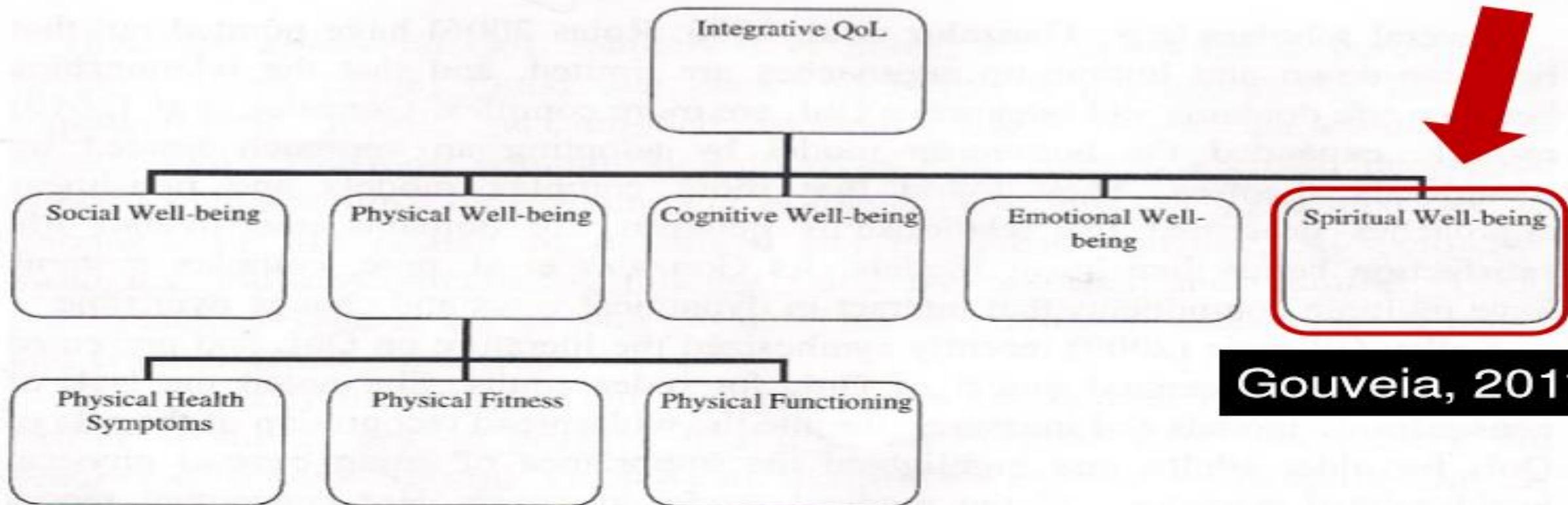


Fig. 1 Initial conceptual model of quality of life

MOTIVOS PARA PRÁTICA DE AF E EXERCÍCIO #1

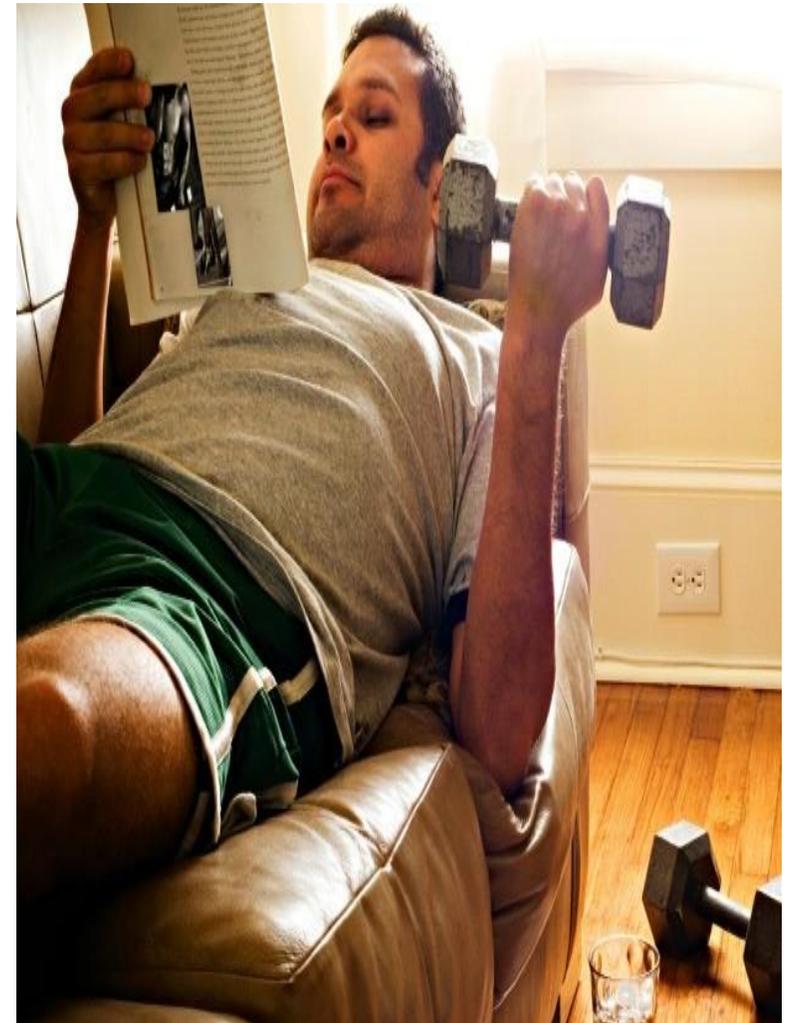
(ALMEIDA, GOUVEIA, MARQUES & LAMEIRAS, 2013; JUAN ET AL, 2005; PALOU ET AL., 2005)

MOTIVOS
Porque gosto/me dá prazer
Para melhorar a minha forma física em geral (para estar em forma)
Por diversão e para passar o tempo
Para estar com os meus amigos e amigas
Por motivos de saúde
Para manter e/ou melhor a linha
Porque gosto de competir
Para fazer amigos
Para preparar-me para ser atleta profissional

INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO E DAS ATITUDES FACE AO DESPORTO E À ATIVIDADE FÍSICA #2

Motivos para não realizar AF

- Fumadores habituais;
- Obesidade;
- Estatuto socioeconómico baixo ou carências educativas;
- Aparente falta de tempo;
- Motivação insuficiente



ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS

- Promover feedback positivo.
- Promover objetivos orientados para o processo.
- Estabelecer objetivos de dificuldade moderada.
- Dar possibilidade de seleccionar atividade.
- Explicar o propósito e benefícios da atividade.
- Fomentar a relação social.
- Desenvolver o estado de flow (“*flow*” o estado psicológico ótimo).
- Consciencializar para a necessidade de aprendizagem.



Benefícios Psicológicos da Atividade Física

Resumo

- ❑ **Adultos - Qualidade de vida**
 - Alterações nos Estados de Humor
 - Gestão do stress
 - Auto-percepções - autoestima, autoconceito e autoconhecimento
 - Oportunidade para experienciar “Peak Moments”
 - Oportunidade para o prazer e divertimento
- ❑ **Benefícios psicoterapêuticos do exercício**
 - Tratamento da Depressão
 - Tratamento da Ansiedade
- ❑ **Efeitos Psicológicos Adversos Pontuais**
 - Dependência, Fadiga crónica, P. imagem corporal (vigorexia, anorexia)

MAIS ATIVIDADE FÍSICA

- 
- Mais **emoções positivas**
 - Menos **sintomas depressivos**
 - Menor **reatividade ao stress**
 - Mais **autoestima** (física)
 - Mais **vigor e aptidão física**
 - Melhor **qualidade de sono**
 - Mais **contacto social**
 - Mais **experiências significativas**
 - Mais **autonomia, mais autodeterminação**

MAIS RECURSOS PSICOLÓGICOS



JORNADAS TÉCNICAS PNMC

Obrigado
pela vossa
atenção!

joaolameiras@fpatletismo.pt
ricardopires.m@gmail.com