

“JUST DO IT” VS “DO IT, BUT HAVE FUN DOING IT”

António L. Palmeira, PhD
Marlene N. Silva, PhD



Cidefes

Centro de Investigação em Desporto,
Educação Física, Exercício e Saúde



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Introdução

Será que o mesmo exercício feito por duas pessoas, com condições fisiológicas idênticas, produz os mesmos resultados?

Segundo uma conhecida marca de equipamentos desportivos, a resposta é SIM. Nasce o mito do “Just do It”. Publicidade à parte (é um slogan reconhecido e que deu origem a várias campanhas de sucesso), do ponto de vista científico, a verdade é que este slogan se baseia em premissas motivacionais já refutadas pela evidência.

A evidência mostra que o mesmo exercício, feito por duas pessoas em condições fisiológicas idênticas poderá ter **resultados diferentes em termos de usufruto da prática e bem-estar**, dependendo das **condições psicológicas** subjacentes. Em particular, os fatores motivacionais ¹ e o mindset ² levam a que os resultados a curto-, e mais importante, a longo-prazo sejam diferentes (i.e., manutenção vs. desistência da prática).

Factores motivacionais

Representam a energia que nos leva a fazer exercício. Salienta-se para o tópico deste texto, as questões dos “porquês” (i.e., as razões) da prática. De acordo com a teoria da autodeterminação ³ os porquês podem ser divididos em Wantivation vs. Mustivation ^{4,5} (“Quero fazer” vs. “Tenho de fazer” ou Autónomos vs. Controlados).

A expressão “Quem Corre por Gosto Não Cansa” espelha a Wantivation (“Quero fazer”, motivação autónoma). O comportamento assenta na volição, na vontade pessoal (baseada em razões pessoalmente relevantes, no significado que aquele comportamento tem, no desafio e/ou no prazer). A energia usada quando fazemos as coisas porque queremos é renovável, interna e coerente com os nossos interesses e valores. Basear a acção numa motivação deste tipo aumenta a probabilidade de continuidade da prática no longo-prazo, onde se alcançam os resultados mais desejáveis de um estilo de vida ativo.

Por outro lado, nas situações em que “Tenho de fazer exercício” (para caber naquele vestido; para ter “aquele” corpo na praia; porque toda a gente me pressiona para o fazer...), a energia que utilizamos é contingente a conseguirmos algo que não é o exercício per se; estamos no domínio da Mustivation. Só conseguimos ter essa energia enquanto esse algo está presente e é pertinente. Quando não houver “recompensa” (Depois da festa já não preciso de caber naquela roupa...; já perdi o peso que queria perder...), a energia para fazer o exercício desaparece. Dizemos então que esta é uma energia não renovável (baseia-se em pressões, internas ou externas, e é controlada por que vão além do usufruto do comportamento em si). Pode ser até uma “energia poluente” – porque muitas vezes vai contra os nossos valores e interesses – e por isso dificilmente é útil no longo-prazo.

Estudos efetuados em vários tipos de populações, por investigadores que agora integram o CIDEFES, têm demonstrado que motivações mais autónomas se associam com maiores níveis de prática no longo prazo, com melhor regulação da motivação para outros comportamentos (p. ex., alimentação) e melhor gestão do peso (tema

aliás desenvolvido noutra peça deste ebook), maior bem-estar e envolvimento com o trabalho, e menos sintomas de burnout ^{1,6-8} .

Para além das consequências motivacionais e comportamentais que tem, esta questão do bem-estar envolvido é fundamental. Podemos fazer algo obrigados (seja por nós próprios ou por outros) mas dificilmente vamos usufruir realmente daquele comportamento... podemos até passar a ter com ele uma má relação. Um outro estudo, do mesmo grupo ⁹ , mostrou que a motivação intrínseca moderou os efeitos da actividade física em participantes de um programa de gestão do peso. Apenas as participantes que tinham altos níveis de actividade física moderada a vigorosa e elevados níveis de motivação intrínseca, tinham melhores níveis em diversos indicadores do bem-estar psicológico (i.e., a Wantivation em acção). Os mesmos elevados níveis de actividade física moderada a vigorosa no grupo de participantes com baixos níveis de motivação intrínseca, estiveram associados a piores níveis dos indicadores de bem-estar psicológico. Para este último grupo, que “não estava a correr por gosto”, a prática estaria a “desgastar” (a tal energia mais tóxica e poluente, que até serve para desencadear o comportamento, mas depois tem efeitos adversos para o seu usufruto e sustentação), inibindo o potencial positivo dos processos psicológicos da actividade física.

Mindset

O conceito de mindset engloba as crenças e expectativas subjacentes ao que fazemos² , podendo conduzir a diferentes efeitos das nossas acções. O exemplo mais claro é o efeito placebo, i.e., a obtenção de efeitos benéficos não pelo efeito do “fármaco” em si, mas porque se acredita que ele terá efeito. O mesmo poderá ser extrapolado para o contexto do exercício. Sendo assim, duas pessoas com condições fisiológicas idênticas, ao fazerem o mesmo exercício terão resultados - fisiológicos e psicológicos - diferentes dependendo também do seu mindset. Os estudos seminais de Crum e colegas ² ou Desharnais e colegas ¹⁰ são marcos da evidência existente sobre este tema. No primeiro destes estudos, um grupo de empregadas de limpeza de um hotel (N=84) foi dividido em dois braços experimentais. Um dos braços recebeu uma formação acerca dos benefícios do exercício para a saúde. O outro recebeu uma formação sobre estes benefícios, indicando que a actividade física inerente ao trabalho que faziam no hotel era suficiente para alcançar esses benefícios. O mindset deste último grupo foi assim manipulado, formando crenças e expectativas de que a sua actividade física laboral iria originar benefícios ao nível do seu peso, pressão arterial e outros sinais vitais de saúde. Quatro semanas depois da intervenção, este grupo apresentou melhorias significativas nesses indicadores de saúde quando comparado com o grupo que teve a formação geral sobre os benefícios do exercício. Encarar de forma mais positiva, com um mindset de valorização do que se está a fazer, levou a resultados fisiológicos diferentes entre estes dois grupos (note-se que o nível de actividade física durante o estudo não se alterou).

No estudo de Desharnais e colegas ¹⁰ , 48 estudantes universitários entraram num programa de exercício de 10 semanas. Metade destes alunos recebeu uma formação

acerca dos benefícios psicológicos que o exercício promove. De resto o programa de exercício foi idêntico. Após as 10 semanas ambos os grupos melhoraram de forma similar a sua condição física. No entanto, apenas o grupo que recebeu a intervenção melhorou a sua autoestima, comprovando o efeito diferenciado do mindset nos resultados, desta feita psicológicos, do mesmo programa de exercício.

Como integrar estes conhecimentos na prática

Desmistificada que está a ideia do “Just do It” (i.e., da velhinha ideia do “não importa porquê, desde que o faças”), que implicação tem esta linha de evidência e conhecimentos para a prática?

O ponto mais importante a reter é que estes factores motivacionais e o mindset devem fazer parte das variáveis a ter em conta na promoção (incluindo ou não a prescrição) do exercício e estilos de vida ativos. Obviamente que as variáveis fisiológicas devem continuar a ser consideradas, mas devem ser acompanhadas da avaliação do tipo de motivação predominante, a Wantivation vs Mustivation, e do mindset que a pessoa tem relativo à prática de exercício.

Adicionalmente, estas variáveis psicológicas podem ser alvo de intervenções, modificando-as no sentido de termos os melhores resultados. As técnicas de modificação comportamental, especialmente as baseadas na teoria da autodeterminação¹¹ e entrevista motivacional¹² têm demonstrado que é possível alterar o tipo de motivação, diminuindo pressões internas e externas e aumentando o desejo e regulação mais internos face à realização da acção (Wantivation). Mais uma vez, a teoria e a evidência científica na testagem da mesma, tem apontado os caminhos para esta alteração, nomeadamente através de estratégias de apoio ao desenvolvimento da perceção de competência (i.e., apoiar a pessoa no domínio que tem da actividade, na perceção de que está a progredir, a desenvolver novas e ampliadas capacidades), de autonomia (i.e., estimular a pessoa a identificar razões pessoalmente relevantes para aquela acção, aumentando o desejo de a concretizar e o alinhamento com outras coisas que valoriza na sua vida) e de relação positiva (i.e., basear a relação num clima de aceitação e suporte e não de pressão para que se atinjam metas que podem não ser as da pessoa).

Em adição a tudo isto, os estudos citados acima mostraram que é possível melhorar o mindset das pessoas relativo ao exercício. Um outro exemplo aplicado, neste caso relativo à prescrição do treino, surge dos trabalhos de Ekkekakis^{13,14}, expandidos na linha de investigação dirigida pelo Diogo Teixeira e outros investigadores CIDEFES¹⁵: A preferência por uma determinada intensidade do exercício deve ser integrada na prescrição do treino. Por exemplo, se a pessoa indicar que prefere treinar com uma menor intensidade, a prescrição do treino deve ser planeada respeitando esta preferência. Fundamental é que a pessoa possa “gostar de correr” à sua intensidade, minimizando a probabilidade de se sentir mal (“não se cansando”) e desistir num futuro próximo.

Concluindo

“Do it, but have fun doing it”

Esta frase está muito mais alinhada com a evidência científica atual. Há que procurar e promover (no exercício, bem como em todos os contextos da vida) as energias renováveis que levem à sustentabilidade a longo prazo dos comportamentos promotores de saúde.

Referências Bibliográficas

1. Teixeira PJ, Carraca EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:78. doi:10.1186/1479-5868-9-78
2. Crum AJ, Langer EJ. Mind-set matters: exercise and the placebo effect. *Psychol Sci.* 2007;18(2):165-171. doi:PSCI1867 [pii] 10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
3. Ryan RM, Deci EL. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.* Guilford Publications; 2017.
4. Vansteenkiste M, Soenens B, Lens W. Intrinsic Versus Extrinsic Goal Promotion in Exercise and Sport: Understanding the Differential Impacts on Performance and Persistence. In: Hagger M, Chatzisarantis N, eds. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport.* Human Kinetics; 2007:167-208.
5. Ng JY, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C, et al. Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspect Psychol Sci.* 2012;7(4):325-340. doi:10.1177/1745691612447309
6. Mata J, Silva MN, Vieira PN, et al. Motivational “spill-over” during weight control: increased self-determination and exercise intrinsic motivation predict eating self-regulation. *Health Psychol.* 2009;28(6):709-716. doi:10.1037/a0016764
7. Silva MN, Sanchez-Oliva D, Brunet J, Williams GC, Teixeira PJ, Palmeira AL. “What Goes Around Comes Around”: Antecedents, Mediators, and Consequences of Controlling vs. Need-Supportive Motivational Strategies Used by Exercise Professionals. *Ann Behav Med.* 2017;51(5):707-717. doi:10.1007/s12160-017-9894-0
8. Silva MN, Sánchez-Oliva D, Brunet J, Teixeira PJ, Palmeira AL. Antecedents, mediators, and consequences of controlling vs. need-supportive motivational strategies used by exercise professionals. In: ; 2016:671.
9. Palmeira A, Carraça EV, Silva MN, Vieira PN, Teixeira PJ. Do not “Just do it!”: Intrinsic motivation moderates the association of physical activity with psychological well-being in overweight women. In: *ISBNPA 2010 Book of Abstracts.* ; 2010:245.
10. Desharnais R, Jobin J, Côté C, Lévesque L, Godin G. Aerobic exercise and the placebo effect: a controlled study. *Psychosom Med.* 1993;55(2):149-154. doi:10.1097/00006842-199303000-00003
11. Knittle K, Heino M, Marques MM, et al. The compendium of self-enactable techniques to change and self-manage motivation and behaviour v.1.0. *Nat Hum Behav.* 2020;4(2):215-223. doi:10.1038/s41562-019-0798-9
12. Teixeira PJ, Palmeira AL, Vansteenkiste M. The role of self-determination theory and motivational interviewing in behavioral nutrition, physical activity, and health: an introduction to the IJBNPA special series. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:17. doi:10.1186/1479-5868-9-17
13. Ekkekakis P, Lind E. Exercise does not feel the same when you are overweight: the impact of self-selected and imposed intensity on affect and exertion. *Int J Obes.* 2006;30(4):652-660. doi:10.1038/sj.ijo.0803052
14. Ekkekakis P, Lind E, Vazou S. Affective responses to increasing levels of exercise intensity in normal-weight, overweight, and obese middle-aged women. *Obes Silver Spring.* 2010;18(1):79-85. doi:10.1038/oby.2009.204
15. Evmenenko A, Teixeira DS. The circumplex model of affect in physical activity contexts: a systematic review. *Int J Sport Exerc Psychol.* Published online December 10, 2020:1-34. doi:10.1080/1612197X.2020.1854818

- Ficha Técnica -

TÍTULO

Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde

AUTORIA

Centro de Investigação em Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES),
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)

COORDENAÇÃO EDITORIAL

António L. Palmeira, Inês Santos

COMPILAÇÃO E REVISÃO

Eliana V. Carraça, Hugo V. Pereira, Marlene N. Silva, Pedro B. Júdice

COLABORAÇÃO

Ana Paulo, Ana Sousa, António Lopes, António L. Palmeira, Catarina N. Matias, Diogo S. Teixeira, Eduarda Sousa-Sá, Eliana V. Carraça, Filipe Casanova, Francisco Carreiro da Costa, Hugo V. Pereira, Inês Santos, Joana Barreto, João R. Pereira, João Valente-dos-Santos, José Brás, José P. Morgado, João Barreira, Lúcia Gomes, Luís M. Massuça, Luís F. Monteiro, Marlene N. Silva, Micaela Matos, Miguel Betancor, Paulo Cunha, Pedro Aleixo, Pedro Figueiredo, Pedro B. Júdice, Pedro Sequeira, Rute Santos, Sara Pereira, Sidónio Serpa, Sónia Vladimira Correia, Vanessa Santos

Abril 2022 © CIDEFES, ULHT

COMO CITAR O E-BOOK: CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022

COMO CITAR ESTE ARTIGO: Palmeira, A. L., Silva, M. N. “Just do it” vs “Do it, but have fun doing it”. In CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022