

# “NO PAIN, NO GAIN”: RECEITA PARA O SUCESSO OU FRACASSO NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA?

**Hugo V. Pereira, PhD**  
**Diogo S. Teixeira, PhD**  
**Ana Sousa, PhD**

**Cidefes**

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



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA



A evidência dos benefícios da atividade física (AF) <sup>1</sup> levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a atualizar a sua recomendação para um intervalo de 150 a 300 minutos de AF aeróbica de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa <sup>2</sup>. Como consequência do esforço de consciencialização desenvolvido por várias entidades, e segundo dados do Programa Nacional de Promoção da AF da Direção-Geral da Saúde, a percentagem de portugueses que alcançava as recomendações da OMS era, em outubro de 2021, cerca de 50% <sup>3</sup>. Porém, podemos considerar que as abordagens tradicionais de comunicação sobre a AF têm tido uma eficácia limitada, por terem sido essencialmente baseadas na evidência da sua relação com a saúde (p. ex., dose-efeito) e menos na ciência da modificação comportamental <sup>4</sup>, como as teorias da motivação, autorregulação e hedonismo. Historicamente, foi privilegiada a quantidade de AF em detrimento da qualidade e individualidade, pelo que é compreensível serem apregoados slogans mais controladores como “no pain, no gain”, que aparentam resultar a curto prazo, mas que se revelam ineficazes a médio termo, quer em termos comportamentais (p. ex., manutenção do comportamento), quer ao nível do bem-estar <sup>5</sup>.

Na verdade, a mentalidade “no pain, no gain” é mais perniciosa do que possa superficialmente aparentar. Entre os aspetos que se destacam na literatura que justificam esse efeito, estão: (1) a baixa perceção de autonomia para o desenvolvimento da (sua) prática, que “força” os praticantes a agir num determinado sentido; (2) o reforço de perceções afetivas/emocionais negativas (p. ex., desconforto, desprazer) sobre a AF; e (3) a instrumentalização da AF (meio para atingir um fim), tornando-a independente do indivíduo.

No que diz respeito ao ponto (1), é extensa a literatura que evidencia que **praticantes que percecionam maiores níveis de competência nas tarefas que desenvolvem, que se relacionam positivamente com os restantes praticantes e/ou profissionais, e que sentem a possibilidade de uma escolha e autonomia guiadas, tendem a apresentar melhores indicadores de adesão e de bem-estar (i.e., maior frequência ou maior intenção em continuar, e diversão)** <sup>5,6</sup>. Para a maior parte dos praticantes, o aconselhamento/prescrição que assente na necessidade de dor/desconforto e na sua superação, coloca a perceção do desenvolvimento da AF fora do seu controlo (p. ex., AF que não gostam, que os fazem sentir menos bem, que não tem em consideração o que gostariam de fazer/experimentar), trazendo consequências negativas para a sua autonomia motivacional e, posteriormente, para o seu comportamento orientado para a prática (p. ex., menor frequência, menor adesão, menor intenção).

Na sequência, o ponto seguinte (2) destaca um outro aspeto pernicioso da mentalidade da superação pela dor e desconforto. Vários estudos recentes demonstram a importância da criação de experiências afetivas positivas no comportamento futuro. **Assente em pressupostos hedónicos (i.e., aproximação do que nos faz sentir bem, dá prazer; afastamento do que promove desprazer), a evidência mostra que o que experienciamos afetivamente na AF tende a reforçar vias**

**nervosas que podem automaticamente criar sensações positivas ou negativas sobre essa prática**<sup>7,8</sup>. Quando não se respeita a individualidade na promoção/prescrição de AF (p. ex., intensidades excessivas promovidas pela lógica de superação “no pain, no gain”), criam-se automatismos e julgamentos afetivos negativos sobre a AF. Como consequência desta gestão inadequada da intensidade (face a cada indivíduo), muitas vezes também por falta de acompanhamento profissional, pode-se estar a incorrer na criação de uma aversão afetiva à AF<sup>7,9</sup>. Assim, um inadequado aconselhamento / prescrição / supervisão sobre a díade prazer/desprazer (p. ex., dor/desconforto associada à prática de AF) pode não promover a AF e criar barreiras futuras para a sua prática.

Em articulação com os restantes pontos encontra-se (3) a instrumentalização da AF, tornando-a independente do indivíduo. Alguns dos locais de prática tendem a organizar a AF com base em modelos de gestão de oferta para massas (p. ex., aulas com elevado número de praticantes por profissional e com supervisão insuficiente), criando subliminarmente a necessidade de intervenções personalizadas (p. ex., treino personalizado), não acessíveis ao poder de compra de todos os interessados<sup>10,11</sup>. Isto tende a criar um vazio no trabalho individualizado que tem sido apontado como um dos principais fatores explicativos do abandono, particularmente nos meses iniciais de prática<sup>12,13</sup>. **Este trabalho em proximidade é essencial para um ajuste da prática que permita a experiência individual de AF com um esforço corporal ajustado (p. ex., melhor relação prazer/desprazer). Permite ainda promover a literacia para a AF (p. ex., desmistificar a dor como indicador de um bom treino), o trabalho motivacional continuado (p. ex., promoção da autonomia na seleção e envolvimento em determinada atividade) e alterações ao estilo de vida (p. ex., estratégias individuais de redução do comportamento sedentário).**

Assim, ao olhar para os três temas apresentados, destacados na literatura como relevantes para a promoção e continuidade da AF, torna-se mais fácil compreender que todos confluem para um fator comum, a individualidade, que está intrinsecamente ligada à qualidade motivacional da prática. Havendo vários fatores influenciadores, a mentalidade “no pain, no gain”, será certamente um aspeto a corrigir. **Ao longo do tempo, o foco das recomendações de AF tem se aproximado da flexibilização da individualização das estratégias para os alcançar - “Todo o movimento conta!”**<sup>4</sup>, pelo que talvez seja oportuno repensar novas estratégias que possam simultaneamente chegar a mais cidadãos e respeitar a sua autonomia e individualidade.

## Referências Bibliográficas

1. Ding D, Ramirez Varela A, Bauman AE, et al. Towards better evidence-informed global action: lessons learnt from the Lancet series and recent developments in physical activity and public health. *Br J Sports Med.* 2020;54(8):462-468. doi:10.1136/bjsports-2019-101001
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
3. REACT-COVID 2.0 Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto da pandemia COVID-19. 2021.
4. Segar ML, Marques MM, Palmeira AL, Okely AD. Everything counts in sending the right message: science-based messaging implications from the 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(135). doi.org/10.1186/s12966-020-01048-w
5. Ryan RM, Deci EL, Vansteenkiste M, Soenens B. Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Scie.* 2021;7(2):97-110. doi:10.1037/mot0000194
6. Rodrigues F, Teixeira DS, Neiva HP, Cid L, Monteiro D. The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scand J Med Sci Sports.* 2020;30(4):787-800. doi:10.1111/sms.13617
7. Stevens CJ, Baldwin AS, Bryan AD, Conner M, Rhodes RE, Williams DM. Affective Determinants of Physical Activity: A Conceptual Framework and Narrative Review. *Review. Front Psychol.* 2020;11. doi:10.3389/fpsyg.2020.568331
8. Rhodes RE, Kates A. Can the Affective Response to Exercise Predict Future Motives and Physical Activity Behavior? A Systematic Review of Published Evidence. *Ann Behav Med.* 2015;49(5):715-31. doi:10.1007/s12160-015-9704-5
9. Teixeira DS, Rodrigues F, Machado S, Cid L, Monteiro D. Did You Enjoy It? The Role of Intensity-Trait Preference/Tolerance in Basic Psychological Needs and Exercise Enjoyment. *Front Psychol.* 2021;12:682480. doi:10.3389/fpsyg.2021.682480
10. Teixeira D, Monteiro D, Rodrigues F, Sousa A, Oliveira C, Cid L. Ginásios e Health Clubs em Portugal: Estaremos perante uma República das Bananas? *Motricidade.* 2020; 16(1).
11. Teixeira DS, Pereira HV, Sousa A, et al. Treino Personalizado: Recomendações para a Elevação da Qualidade do Serviço Prestado. *Motricidade.* 2021;17(2):1-21. doi:10.6063/motricidade.21922
12. Calder AJ, Hargreaves EA, Hodge K. Great Expectations: A Qualitative Analysis of the Factors That Influence Affective Forecasts for Exercise. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(2):551. doi:10.3390/ijerph17020551
13. Rand M, Goyder E, Norman P, Womack R. Why do new members stop attending health and fitness venues? The importance of developing frequent and stable attendance behaviour. *Psychol Sport Exerc.* 2020;51:101771. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101771



## - 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:** Pereira, H.V., Teixeira, D.S., Sousa, A. “No pain, no gain”: receita para o sucesso ou fracasso na promoção da atividade física? In CIDEFES, ULHT. Mitos vs. Factos no Desporto, Educação Física, Exercício e Saúde (CIDEFES, ULHT, ed.). Lisboa; 2022