



# CHEGOU O MOMENTO DO AFETIVISMO? MEDIÇÃO E INTERPRETAÇÃO DA RESPOSTA AFETIVA NO EXERCÍCIO FÍSICO

Vasco Bastos\*, Ana Jesus Andrade, Filipe Santos, Diogo Santos Teixeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias | Faculdade de Educação Física e Desporto

**A abordagem hedónica postula que o ser humano tende a repetir atividades que considera prazerosas, enquanto evita aquelas que lhe causam dor ou desprazer. A evidência científica tem vindo a fornecer suporte a esta abordagem no âmbito do exercício físico, com a resposta afetiva a apresentar-se como um fator relevante para a motivação e a tão desejada adesão continuada. Esta informação afetiva recolhida durante o treino pode orientar o profissional na sua avaliação, prescrição, e supervisão do exercício, permitindo ajustes na intensidade que venham a promover uma experiência mais prazerosa.**

Já diz o ditado popular que “quem corre por gosto não cansa”, um ditado que serve como uma analogia apropriada para a problemática da adesão ao exercício físico. Ao longo de vários anos, as áreas de mudança comportamental e do exercício físico abordaram esta questão numa lógica em que a população tem de “aprender a gostar” (i.e., motivar-se) de “correr” (i.e., exercício), através de, por exemplo, a informação sobre os benefícios da prática de exercício. Uma abordagem alternativa (mas complementar) pode passar por ajustar a “corrida” ao que a pessoa gosta de fazer.

Vários estudos na última década têm dado suporte a esta hipótese, com uma resposta afetiva mais positiva ao treino

a demonstrar ter vários benefícios para uma adesão continuada<sup>1</sup>. Por exemplo, através desta abordagem hedónica estaremos a melhorar a motivação para a prática de exercício, ao promovermos uma motivação afetivamente carregada<sup>1</sup>. Em particular, destaca-se a motivação intrínseca, definida pela realização de um comportamento pelo prazer e satisfação inerente que este proporciona<sup>2</sup>. Considerada o expoente máximo da qualidade motivacional pela teoria da autodeterminação<sup>2</sup>, uma motivação de natureza intrínseca desempenha um papel mais relevante na adoção e particularmente na manutenção da prática de atividade física do que motivações de natureza extrínseca (i.e., orientadas para questões externas, como resultados estéticos).

Adicionalmente, uma resposta afetiva positiva durante a prática de exercício irá estabelecer associações com o prazer e divertimento na atividade. Estas associações desenvolvem automatismos que criam um efeito de atração para a prática de exercício, facilitando assim a repetição deste comportamento<sup>1</sup>. Inversamente, se promovermos experiências desprazerosas, iremos estar a criar automatismos de afastamento à prática de exercício que podem resultar no seu abandono<sup>1</sup>.

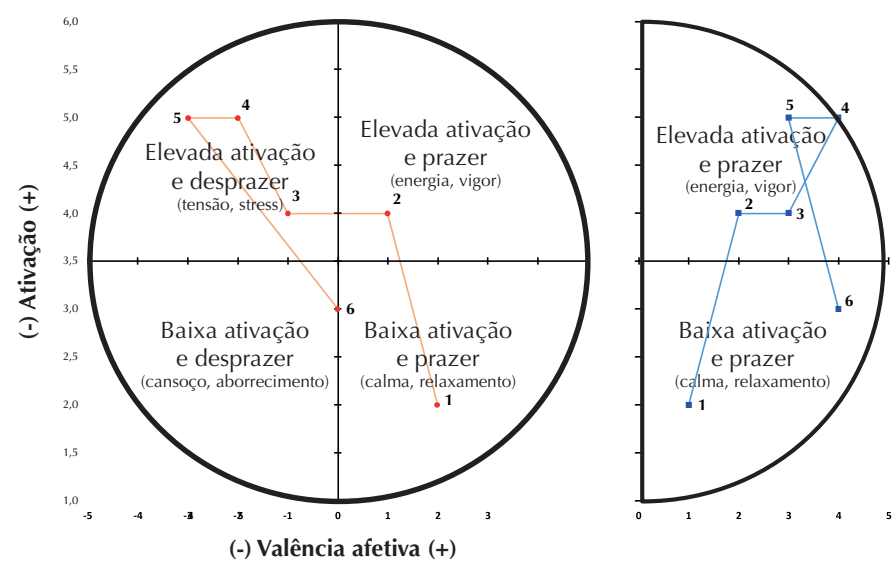
Perante estas evidências, algumas entidades internacionais que emitem orientações para a prescrição de

exercício (e.g., ACSM) têm vindo a reconhecer a importância da resposta afetiva. Adicionalmente, sugestões para a adoção de uma prescrição tripartida (i.e., eficaz, segura e prazerosa), em detrimento de uma bipartida (i.e., apenas eficaz e segura) são patentes na literatura científica contemporânea<sup>3</sup>.

A promoção de uma resposta afetiva mais positiva no exercício pode ser implementada (entre outros métodos complementares) através do modelo circunplexo dos afetos<sup>4</sup>. Composto por duas escalas que medem o prazer e a ativação percebidos, permite apurar em tempo real a resposta afetiva de um praticante, facilitando os ajustes necessários para a sua regulação (e.g., ajuste da intensidade). Este instrumento não acarreta qualquer custo, sendo apenas necessário algum treino prévio por parte do profissional e do praticante (mais informações em<sup>4</sup>). Idealmente, a dinâmica afetiva de uma sessão de treino deve ter início dentro do quadrante 2, que corresponde à baixa ativação e prazer, progredindo depois para o quadrante 3, alta ativação e prazer na transição entre a fase inicial e fundamental. Devemos procurar manter a resposta afetiva dentro deste quadrante durante toda a fase fundamental, regressando ao quadrante 2 na fase final do treino (figura 1; linha azul). Por outro lado, uma transição para o quadrante 1 de alta ativação e desprazer durante a fase fundamental (ou noutra fase, apesar de não ser

comum) representa uma dinâmica afetiva desajustada (figura 1; linha laranja), devendo ser evitada para não comprometer a adesão ao programa de treino a ser realizado.

Figura 1. Exemplo de resposta afetiva desajustada (laranja) e ajustada (azul)



Os números 1-6 correspondem a momentos de avaliação afetiva, onde 1 = fase inicial, 2-5 = fase fundamental, 6 = fase final do treino

A resposta afetiva deve ser medida com uma frequência que assegure que sensações de desprazer não passem despercebidas. Em praticantes experientes, a evidência demonstra que uma medição poderá ser suficiente<sup>5</sup>. Em indivíduos a iniciar a sua prática de exercício estes cuidados deverão ser redobrados devido ao seu risco considerável de desistência. O foco deve ser dado a exercícios novos, por representarem novas experiências, e particularmente a intensidades mais elevadas, devido à sua relação inversa para com a resposta afetiva<sup>6,7</sup>.

Surge então a questão, em que momentos devemos medir a resposta afetiva? Esta questão é fundamental para uma adequada interpretação do que está a ser medido. Por exemplo, durante vários anos a premissa de que “o exercício faz as pessoas sentirem-se melhor” imperou, tendo como sustentação respostas afetivas mais positivas após uma sessão de treino (quando comparadas com valores pré-treino). Hoje sabemos que uma medição após a sessão não representa a resposta afetiva ao treino realizado, mas sim sensações sentidas naquele momento referentes a algo recentemente experienciado<sup>1</sup> (e.g., sensações positivas de alívio devido a um treino desprazeroso ter terminado).

De salientar que estes valores pós-sessão (ou pós-exercício) não apresentam qualquer valor preditivo para com uma adesão continuada, sendo então importante definirmos um momento de medição o mais fidedigno possível. Recomendações atuais apontam que a resposta afetiva ao exercício deve ser medida in vivo (i.e., no momento)<sup>1</sup>, ocorrendo um fenómeno de rebound effect (i.e., melhoria imediata na resposta afetiva pós-exercício) após o término do exercício, particularmente com intensidades mais vigorosas<sup>8</sup>. Geralmente, e sempre que possível, devemos medir durante a(s) atividade(s). No entanto, cada manifestação do exercício físico apresenta as suas particularidades operacionais (tabela 1)<sup>6-9</sup>.

Tabela 1. Momentos de medição da resposta afetiva de acordo com as diferentes manifestações do exercício físico

| Treino        | Aeróbio <sup>8</sup>                                                                                | Resistência <sup>6</sup>                                                                                                                 | Flexibilidade <sup>7</sup>                                                                                                          | Misto <sup>9</sup>                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quando?       | Medição durante o exercício                                                                         | Medição durante ou imediatamente após o exercício                                                                                        | Em alongamentos estáticos, medir durante                                                                                            | No treino intervalado, medir durante os blocos de treino                                     |
| Considerações | Não sendo possível medir durante (e.g., deslocamentos; mudanças de nível), medir imediatamente após | Quando a execução e/ou a segurança do exercício puder ser comprometida, medir imediatamente após (e.g., supino ou agachamento com barra) | Ainda não existe evidência para os alongamentos dinâmicos, pelo que se sugere a medição durante ou imediatamente após os exercícios | No treino concorrente, aplicar as recomendações do tipo de treino a ser executado no momento |

Ao aplicarmos estas recomendações conseguimos obter um panorama fidedigno da resposta afetiva de cada participante e realizar os devidos ajustes quando necessário. Isso pode refletir-se em todos os momentos de intervenção profissional (i.e., avaliação, prescrição e supervisão), sempre que necessário, de forma simples e sem custos. A aplicação de uma prescrição tripartida permite então uma mudança de paradigma da mentalidade “no pain, no gain”, ainda bastante entranhada no âmbito do exercício, por uma abordagem mais prazerosa e sustentada no tempo. Estaremos dispostos a fazer esta mudança?

1. Stevens CJ, Baldwin AS, Bryan AD, Conner M, Rhodes RE, Williams DM. Affective Determinants of Physical Activity: A Conceptual Framework and Narrative Review. *Front Psychol*. 2020;11:568331. doi:10.3389/fpsyg.2020.568331
2. Ryan RM, Deci EL, eds. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press; 2017. doi:10.1521/978.14625/28806
3. Ladwig MA, Hartman ME, Ekkekakis P. Affect-based exercise prescription: An idea whose time has come? *ACSM's Health Fit J*. 2017;21(5):10-15.
4. Evmenenko A, Teixeira DS. The circumplex model of affect in physical activity contexts: a systematic review. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2020;20(1):168-201. doi:10.1080/1612197X.2020.1854818
5. Bastos V, Andrade AJ, Rodrigues F, Monteiro D, Cid L, Teixeira DS. Set to fail: Affective dynamics in a resistance training program designed to reach muscle concentric failure. *Scand J Med Sci Sports*. 2022;32(12):1710-1723. doi:10.1111/sms.14222
6. Andrade AJ, Ekkekakis P, Evmenenko A, et al. Affective responses to resistance exercise: Toward a consensus on the timing of assessments. *Psychol Sport Exerc*. 2022;62:102223. doi:10.1016/j.psychsport.2022.102223
7. Henriques L, Ekkekakis P, Bastos V, Rodrigues F, Monteiro D, Teixeira DS. Affective responses to stretching exercises: Exploring the timing of assessments. *Psychol Sport Exerc*. 2023;69:102490. doi:10.1016/j.psychsport.2023.102490
8. Santos F, Davis P, Teixeira DS. Assessing Affective Valence and Activation in Continuous Aerobic Activities with the Feeling Scale and the Felt Arousal Scale: A Systematic Review. Published online in review.
9. Ekkekakis P, Hartman ME, Ladwig MA. A Methodological Checklist for Studies of Pleasure and Enjoyment Responses to High-Intensity Interval Training: Part II. Intensity, Timing of Assessments, Data Modeling, and Interpretation. *J Sport Exerc Psychol*. 2023;1(aop):1-18.