

## PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DO CONTÁGIO SOCIAL

Ricardo Gonçalves<sup>1,2</sup>; António Palmeira<sup>2,3</sup>

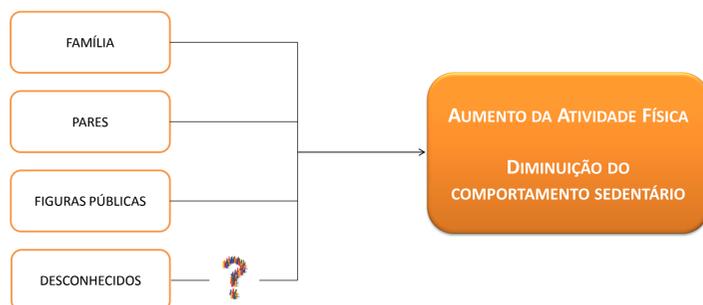
<sup>1</sup> Centro de Investigação em Desporto e Educação Física do Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes

<sup>2</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

<sup>3</sup> Interdisciplinary Centre for the Study of Human Performance da FMH-UTL

### Introdução

Estudos recentes sugerem que a família (Morgan et al., 2011), os pares (Salvy et al., 2009) e as figuras públicas (Taveras et al., 2004) podem ser utilizados para tornar as pessoas mais ativas. Contudo, a investigação tem descurado a problemática do contágio social efetuada por desconhecidos.



### Objetivo

Estudo 1 (Estudo Transversal)	Estudo 2 (Estudo Randomizado Controlado)
i) Conhecer os <b>níveis de AF dos emigrantes portugueses</b> nos países com índices de prática de AF reconhecidamente mais elevados	i) Analisar a associação entre a implementação de um <b>programa de AF</b> com base no contágio social e a <b>adesão à AF</b> e a <b>diminuição do sedentarismo</b> por parte de outros indivíduos
ii) Verificar até que ponto é que a <b>emigração</b> para estes países influencia a prática de AF e o <b>sedentarismo</b>	ii) Comparar a <b>manutenção da AF</b> , em função do <b>local de prática</b> contemplado no programa de AF
iii) Verificar se, o <b>contágio social através da AF</b> , representou <b>um dos motivos</b> para o possível aumento dos níveis de AF e diminuição do sedentarismo dos emigrantes portugueses	iii) Comparar a <b>manutenção da AF</b> , em função de <b>ter ou não conhecimento prévio</b> de que essa AF tinha como objetivo contagiar outras pessoas

### Método

Estudo 1 (Estudo Transversal)
<b>Participantes</b>
• <b>Emigrantes portugueses</b> nos países com índices de prática de AF reconhecidamente mais elevados
<b>Instrumentos</b>
• Curta versão do International Physical Activity Questionnaire ( <b>IPAQ</b> )
• Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale ( <b>PNSE</b> )
• Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - 2 ( <b>BREQ-2</b> )
• Exercise Motivation Inventory - 2 ( <b>EMI-2</b> )
• Neighborhood Environment Walkability Scale ( <b>NEWS</b> )
• Exercise Causality Orientations Scale ( <b>ECOS</b> )
<b>Procedimentos</b>
• Contatar as embaixadas
• Estabelecer protocolos de colaboração
• Colocar os instrumentos online
• Solicitar o preenchimento dos questionários pelos emigrantes portugueses

Estudo 2 (Estudo Randomizado Controlado)
<b>Participantes</b>
• <b>138 adultos saudáveis</b> (18-64 anos), distribuídos em 3 grupos (46 cada) do Programa de "Exercício e Saúde": <b>GE1</b> : AF, às 2 <sup>as</sup> , 4 <sup>as</sup> e sábados, num local público, tendo conhecimento; <b>GE2</b> : 3 <sup>as</sup> , 6 <sup>as</sup> e domingos, num local público, não tendo conhecimento; e <b>GC</b> : programa de AF indoor
<b>Instrumentos</b>
• Variáveis sociodemográficas: Questionário
• Variáveis antropométricas (estatura, massa corporal, perímetro da cintura e percentagem de massa gorda): estadiómetro SECA 206 e aparelho de bioimpedância OMRON 500
• Adesão à prática de AF por contágio social e diminuição do sedentarismo por contágio social: <b>IPAQ</b> , <b>PNSE</b> , <b>BREQ-2</b> , <b>EMI-2</b> , <b>NEWS</b> e <b>ECOS</b> .
• Manutenção da AF: <b>IPAQ</b> e <b>Acelerómetros ActiGraph GT3X</b> , com o Software ActiLife 6.0
• Nº de pessoas que aderem à AF e diminuem o sedentarismo: <b>Grelha de registo</b> (antes, durante e após) - Sugerido pela Comissão Nacional de Proteção de Dados
<b>Procedimentos</b>
• <b>Duração da intervenção</b> : 10 semanas (Lubans & Sylva, 2009)
• <b>Duração diária</b> : 20 minutos cada dia (Haskell et al., 2007)
• <b>Número de vezes por semana</b> : 3 dias por semana
• <b>Follow-up</b> : 14 semanas (Hardman, Horne & Lowe, 2011)

### Resultados esperados e implicações

O programa ESC é a primeira intervenção para promoção da AF em adultos, através do contágio social efetuada por desconhecidos. Os resultados poderão providenciar evidência que permita ser aplicado em larga escala. Poderão igualmente ajudar a conhecer os efeitos das intervenções no âmbito da teoria da autodeterminação, bem como a preencher a lacuna na investigação relacionada com o contágio social.

### Referências

- Morgan, P. J., Lubans, D. R., Callister, R., Okely, A. D., Burrows, T. L., Fletcher, R., & Collins, C. E. (2011). The "Healthy Dads, Healthy Kids" randomized controlled trial: efficacy of a healthy lifestyle program for overweight fathers and their children. *International journal of obesity*, 35(3), 436-447. Nature Publishing Group. doi:10.1038/ijo.2010.151
- Salvy, S.-J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., & Epstein, L. H. (2009). Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(2), 217-225. doi:10.1093/jpepsy/jpn071
- Taveras, E. M., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., Frazier, A. L., Colditz, G. A., & Gillman, M. W. (2004). The influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity. *The Journal of adolescent health*, 35(1), 41-50. doi:10.1016/j.jadohealth.2003.09.005