

# Teorias, modelos e (y) determinantes da (de la) atividade física em adultos

## Theories, models and determining factors in physical activity in adults

Diego Augusto Santos Silva

Doutorando Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil

Acceda a este artículo en siicsalud



Código Respuesta Rápida  
(Quick Response Code, QR)

+ Especialidades médicas relacionadas,  
producción bibliográfica y  
referencias profesionales del autor.

A prática de atividade física tem recebido importância pela mídia e (*ha recibido la atención de los medios de comunicación y*) também por entidades relacionadas à saúde pública por vários motivos, dentre eles destaca-se uma marcante mudança no (*entre ellos se destaca un cambio notable en el*) perfil de mortalidade e morbidade da população. A transição epidemiológica, a qual se (*que se*) caracteriza como mudanças ocorridas no tempo nos padrões (*ocurridos con el tiempo en los patrones*) de morte, morbidade e invalidez em uma população específica e que, em geral, ocorrem em conjunto com (*ocurren en conjunto con*) outras transformações demográficas, sociais e econômicas, engloba três (*abarca tres*) mudanças básicas: substituição das doenças (*de las enfermedades*) transmissíveis por doenças não transmissíveis e causas externas; deslocamento da (*desplazamiento de la*) carga de morbidade e de mortalidade dos grupos mais jovens aos grupos mais idosos (*a los grupos de mayor edad*); e transformação de uma situação em que predomina a mortalidade para outra na qual a (*hacia otra en que la*) morbidade é dominante. A inatividade física pode ser compreendida pelo ato de não (*por el acto de no*) praticar atividades físicas além das atividades do cotidiano (*además de las actividades diarias*).

Atualmente, dentre todas as causas (*entre todas las causas*) de morte no mundo, a inatividade física aparece na quarta posição (*en cuarta posición*).<sup>4</sup> A atividade física está associada com vários benefícios à saúde, e níveis insuficientes desta (*y niveles insuficientes de esta*) prática pode ocasionar prejuízos à saúde e ao bem estar (*daños a la salud y al bienestar*), aumentando o risco de doenças (*riesgo de enfermedades*) cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, certos tipos de câncer, obesidade e mortalidade precoce.<sup>1</sup>

A inatividade física também está associada a distúrbios mentais (*a trastornos mentales*): estudos clínicos e epidemiológicos relataram que pessoas com níveis insuficientes

de atividade física são mais acometidas (*son más afectadas*) por depressão e ansiedade. Entretanto, apesar de se dispor de (*a pesar de existir*) evidências convincentes de que a atividade física pode atuar na prevenção de doenças e na (*actuar para la prevención de enfermedades y para la*) promoção da qualidade de vida das pessoas, um grande contingente (*un gran grupo*) populacional continua exposto a níveis insuficientes de prática de atividade física.

O estudo mais abrangente em termos (*El estudio más completo en términos*) de representatividade mundial foi realizado em 51 países participantes da Pesquisa Mundial de Saúde com mais de 200 000 indivíduos de 18 a 69 anos de países do continente americano, africano, europeu e asiático. Os autores reportaram uma inatividade física de

18%, sendo 15% para os homens e 20% para as mulheres.<sup>6</sup> No Brasil, os dados mais (*En Brasil, los datos más*) recentes do sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL), reportou que 15.0% dos homens e, 13.6% das mulheres acima de 18 anos (*de mujeres con más de 18 años*) residentes nas capitais brasileiras e no Distrito



Federal são fisicamente inativas. A importância crescente atribuída à atividade física como estratégia de promoção da saúde fez aumentar (*de la salud incrementó*), ainda mais, o interesse pela pesquisa e (*el interés por la investigación e*) intervenções nesta área, e um dos temas de destaque são as (*y uno de los temas más destacados son las*) teorias e modelos de promoção da atividade física que servem como guia de orientação a pesquisas e as intervenções que visam entender o (*tienen como objetivo entender el*) comportamento humano, neste caso relacionado à atividade física. Além das teorias, outro aspecto que vem ganhando notoriedade na (*Además de las teorías, otro aspecto que ha ganado notoriedad en el*) área acadêmica e nas políticas de promoção da atividade física são os (*son los*) determinantes desta prática. Ao identificar os determinantes da atividade física em uma população específica, programas de intervenção, baseados em uma teoria ou (*con base en una teoría o*) modelo podem ser mais eficazes e efetivos para a promoção da atividade física. O presente estudo\* tem como objetivo descrever os (*describir los*) determinantes aplicados na promoção da atividade física em adultos. A atividade física é definida classicamente como qualquer movimento corporal produzido pela (*producido por la*) musculatura esquelética que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso (*por en-*

cima de los niveles de reposo). Outro conceito (*Otro concepto*) bastante relevante para o entendimento dos fatores (*de los factores*) determinantes e a promoção da atividade física na população é aquele (*en la población es aquel*) que considera a atividade física um comportamento humano complexo e multideterminado, com características de ordem biológica e sociocultural. Sendo a atividade física um comportamento humano complexo entende-se que ela é (*se entiende que está*) determinada por diversos fatores, considerados os determinantes da atividade física. Estudar os determinantes da atividade física é importante porque proporciona a percepção dos “porquês” das (*de los motivos de las*) atitudes de indivíduos, comunidades e até populações em relação à (*y hasta poblaciones con respecto a la*) atividade física; identifica os grupos mais vulneráveis à adoção (*más vulnerables a la adopción*) de um estilo de vida (in) ativo fisicamente; direciona políticas de promoção da atividade física.

Alguns autores se preocuparam em compilar informações sobre os determinantes da atividade física em adultos. De acordo com estes autores, os determinantes da atividade física podem ser pessoais, comportamentais ou ambientais. Tais (*Dichos*) determinantes podem ser interdependentes ou independentes. Os determinantes de ordem pessoal são: os demográficos e os biológicos; e os psicossociais, cognitivos e emocionais.

Os fatores demográficos e os biológicos incluem as (*incluyen las*) variáveis biológicas, socioeconômicas e demográficas, as quais (*que*) dificilmente podem ser analisadas separadamente. Dentre as mais (*Entre las más*) citadas, está gênero, idade, cor da pele (*la edad, el color de piel*), escolaridade, nível socioeconômico, ocupação e composição corporal. A literatura destaca que pessoas do gênero masculino, adultos jovens, com cor da pele branca, com elevado nível de escolaridade e socioeconômico, com ocupação não manual (intelectual) e com o *status* de massa corporal normal são sujeitos mais ativos fisicamente, que apresentam maiores chances de se tornarem ativos (*de volverse activos*) fisicamente e com maior probabilidade de aderência a programas de atividade física. Os fatores psicossociais, cognitivos e emocionais que mais se destacam na adoção (*para la adopción*) de um estilo de vida ativo fisicamente é a autoeficácia (*es la autoeficacia*) (convicção de uma pessoa de ser capaz de realizar atividades físicas), automotivação, percepção de boa saúde, percepção dos benefícios do (*de los beneficios del*) exercício, prazer em (*placer en*) realizar atividades físicas, satisfação com a imagem corporal, estresse controlado e controle das tarefas diárias (*control de las tareas diárias*).

Os determinantes de ordem comportamental são: características da atividade física; atributos comportamentais e habilidades dos sujeitos. As características da atividade física estão relacionadas ao tipo de programa que o indivíduo está participando, ou seja, se o (*es decir, si el*) programa apresenta atividades físicas complexas, a tendência é que haja um abandono do (*es que haya un abandono del*) sujeito. Ademais, outros fatores também se destacam como a conveniência do programa, ou seja, se o programa

é ofertado próximo à (*es ofrecido cerca de la*) residência do sujeito é mais provável que ele se insira (*probable su adhesión*) nestas atividades. Os custos do programa (*Los costos del programa*) de atividade física também é outra característica que influencia o envolvimento do sujeito em atividades físicas, isto é, se o programa for caro (*es decir, si el programa es caro*) economicamente há uma (*existe una*) tendência de o sujeito abandoná-lo. Além disso, os (*Además, los*) programas com maior probabilidade de sucesso são aqueles que oferecem atividades físicas de intensidade moderada em comparação aos de intensidade vigorosa.

Os atributos comportamentais e as (*y las*) habilidades dos sujeitos que mais influenciam a adoção de um (*influyen en la adopción de un*) estilo de vida ativo fisicamente são: hábito alimentar saudável, ou seja, pessoas que alimentam adequadamente tendem a praticar mais atividades físicas; histórico de prática de atividade física; habilidades para lidar com (*para manejar*) problemas diários, isto é, quem contorna as (*es decir, quienes solucionan las*) dificuldades do cotidiano tendem a se envolver com atividades físicas regularmente.

Os determinantes ambientais estão relacionados ao ambiente físico e a os aspectos sociais e culturais. Os aspectos do ambiente físico que mais estão relacionados positivamente à adoção da atividade física diz respeito à estética (*se relacionan con la estética*), segurança e iluminação do bairro e dos locais nos quais as (*del barrio y locales en que las*) pessoas realizam as atividades físicas; a acessibilidade e a variedade de equipamentos para a prática de atividades físicas; o clima e a estação do ano, ou seja, no verão e em períodos menos chuvosos as (*y la estación del año, es decir, en el verano y períodos menos lluviosos, las*) pessoas tendem a se envolver mais em atividades físicas. Os aspectos sociais e culturais estão relacionados basicamente ao apoio (*al apoyo*) social de amigos, familiares e da comunidade. Ou seja, se o sujeito recebe incentivos de amigos, parentes e vizinhos (*y vecinos*) para a realização de atividades físicas, é mais provável que ele adquira (*hay más probabilidades de adquirir*) este comportamento. A influência médica é um aspecto cultural que afeta a (*afecta la*) realização de atividades físicas, em alguns locais é (*en determinados locales es*) mais comum uma pessoa realizar atividades físicas se o profissional médico recomendar (*si así lo recomienda el profesional médico*).

A identificação dos determinantes da atividade física em adultos é um (*es un*) processo que deve ser considerado inicial na proposta (*en la propuesta*) de alguma intervenção e/ou programa de promoção da atividade física em determinada população. Após a identificação dos (*Luego de la identificación de los*) determinantes, sugere-se que algum dos modelos e/ou (*de los modelos o teorías*) teorias utilizadas para promoção da atividade física seja empregado para um (*se utilice para un*) resultado mais eficiente da adoção de um comportamento ativo fisicamente. Embora existam muitas (*Aunque existan muchas*) teorias, no Brasil, a efetividade de poucas intervenções vem sendo apresentada, o que requer maiores pesquisas nesta área (*se ha presentado, lo que requiere más investigación en esta área*).

## Bibliografía

1. United States Department of Health and Human Services (USDHHS). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta: USDHHS, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
2. Schramm JMA, Oliveira AF, Leite IC, et al. Epidemiological transition and the study of burden of disease in Brazil. *Ciênc Saúde Coletiva* 9:897-908, 2004.
3. United States Department of Health and Human Services (USDHHS). Physical Activity Guidelines for Americans: be active, healthy, and happy! Washington: USDHHS, 2008.
4. World Health Organization (WHO). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: WHO, 2009.
5. Dishman R, Washburn RA, Health GW. Physical Activity Epidemiology. Champaign: Human Kinetics, 2004.
6. Guthold R, Ono T, Strong KL, et al. Worldwide variability in physical inactivity a 51-country survey. *Am J Prev Med* 34:486-94, 2008.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. *Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
8. Dishman RK, Sallis JF. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics 214-238, 1994.
9. Sallis JF, Owen N. Physical activity & behavioral medicine. Califórnia: Sage Publications, 1999.
10. Trost SG, Owen N, Bauman AE, et al. Correlates of adults participation in physical activity: Review and update. *Med Sci Sports Exerc* 34:1996-2001, 2002.
11. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 100:126-31, 1985.
12. Sallis JF, Saelens BE. Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. *Res Q Exerc Sport* 71:S1-S14, 2000.
13. Nigg CR, Jordan PJ. Commentary: It's a difference of opinion that makes a horserace. *Health Educ Res.* 20:291-93, 2005.
14. Sardinha LB, Matos MG, Loureiro I. Promoção da Saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 1999.
15. United State Department of Health and Human Services (USDHHS). Physical Activity Evaluation Handbook. Atlanta: USDHHS, Centers for Disease Control and Prevention, 2002.
16. Dumith SC. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. *Rev Bras Ativ Fis Saude.* 2008 13:110-20, 2008.
17. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *Am Psychol* 47:1102-14, 1992.
18. Silva, DAS, Pelegrini A, Grigollo LR, Silva AF, Petroski EL. Diferenças e similaridades dos estágios de mudança de comportamento para atividade física em adolescentes de duas áreas brasileiras. *Rev Paul Pediatr* 29:193-201, 2011.
19. Silva DAS, Pereira IMM. Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física. *Rev Bras Ativ Fis Saude* 15:15-20, 2010.
20. Silva DA, Smith-Menezes A, Almeida-Gomes M, Sousa TF. Stages of behavioral change regarding physical activity in students from a Brazilian town. *Rev Salud Pública (Bogotá)* 12:623-34, 2010.
21. Ajzen I. The theory of planned behaviour: reactions and reflections. *Psychol Health* 26:1113-27, 2011.
22. Stokols D. Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion. *Am Psychol* 47:6-22, 1992.
23. Grenn LW, Richard L, Potvin L. Ecological foundations of health promotion. *Am J Health Promot* 10:270-81, 1996.
24. MacLaren L, Hawe P. Ecological perspectives in health research. *J Epidemiol Community Health* 59:6-14, 2005.

**Información relevante****Teorías, modelos e (y) determinantes da (de la) actividad física em adultos****Respecto al autor**

**Diego Augusto Santos Silva.** Licenciatura Plena en Educación Física, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Brasil. Especialización en Fisiología del Ejercicio aplicado al Entrenamiento y a la Salud. Maestría en Educación Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil. Doctorado en Educación Física (en curso), Universidade Federal de Santa Catarina. Experiencia en el área de Educación Física, en cineantropometría y actividad física y salud, actuando principalmente en los temas: sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial sistémica, factores de riesgo y actividad física.

**Respecto al artículo**

A atividade física pode atuar na (*La actividad física puede actuar en la*) prevenção de doenças e na (*enfermedades y para la*) promoção da qualidade de vida das pessoas, porém, grande contingente (*sin embargo, un gran grupo*) populacional apresenta níveis insuficientes de atividade física. Para modificar este cenário, precisam-se entender as teorias, os modelos e os (*escenario, se necesita entender las teorías, modelos y*) determinantes relacionados à atividade física. Assim, objetiva-se analisar as (*Por lo tanto, el objetivo es analizar las*) teorias, os modelos e os determinantes de atividade física em adultos.

**El autor pregunta**

La identificación de los factores determinantes de la actividad física en los adultos es un proceso que debe ser considerado como inicial en la propuesta de cualquier intervención o programa de promoción de la actividad física en una determinada población. Muchos pueden ser los factores determinantes de la actividad física en los adultos y éstos deben ser investigados siempre que se pretenda llevar a cabo alguna intervención de promoción de la actividad física.

**¿Cómo se clasifican los factores determinantes de la actividad física en los adultos?**

- A) Sociales, genéticos y culturales.
- B) Culturales, políticos y ambientales.
- C) Personales, conductuales y ambientales.
- D) Personales, intrapersonales, políticos.
- E) Intrapersonales, percibidos y conductuales.

**Corrobre su respuesta:** [www.siicsalud.com/dato/evaluaciones.php/148731](http://www.siicsalud.com/dato/evaluaciones.php/148731)

**Palabras clave**

actividad motora, salud del adulto, promoción de la salud, medicina del comportamiento, comportamiento de masa

**Key words**

*motor activity, adult health, health promotion, behavioral medicine, mass behavior*

**Cómo citar** *How to cite*

Santos Silva DA. Teorías, modelos e (y) determinantes da (*de la*) atividade física em adultos. *Salud i Ciencia* 21(5):536-9, Ago 2015. *How to cite: Santos Silva DA. Theories, models and determining factors in physical activity in adults. Salud i Ciencia* 21(5):536-9, Ago 2015.

**Orientación**

Clínica, Epidemiología

**Conexiones temáticas**

Atención Primaria, Educación Médica, Epidemiología, Medicina Familiar, Salud Pública.