
AUTORES:

Rafael de Oliveira Ramos ¹
Marco A Muniz Lippert ^{2,3}
Felipe Fernandez Cardoso ¹

¹ Escola de Educação Física do Exército, Brasil

² CIFI²D, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

³ Exército Brasileiro – Centro da Capacitação Física do Exército, Brasil

Atividade física e família:

Associação dos níveis de atividade física entre cônjuges

PALAVRAS CHAVE:

Prática da atividade física. Qualidade de vida. Bem-estar. Casais.

250

RESUMO

Apesar do desenvolvimento de inúmeras pesquisas ressaltando os benefícios da prática de exercícios para qualidade de vida e saúde, a mídia vem mostrando um aumento da taxa de mortalidade ligada ao sedentarismo. A adesão ou não da sociedade a um estilo de vida ativo é influenciada por uma multiplicidade de questões que envolvem o comportamento saudável da prática de atividade física. Este estudo objetivou investigar a associação do nível de atividade física de um membro do casal e a de seu cônjuge. Foi realizada uma pesquisa transversal com uma amostra composta por 19 casais, com idades entre 20 e 35 anos. Para avaliar o nível de atividade física (NAF), os voluntários responderam ao questionário internacional de atividade física (IPAQ), versão curta. Para a descrição das características da amostra utilizou-se técnicas de estatística descritiva. Foi utilizado o teste de Shapiro Wilk para análise da normalidade dos dados. Para a estatística inferencial utilizou-se a correlação de Pearson. O nível de confiança adotado foi de 95% ($p < 0,05$). Observou-se correlação linear positiva forte entre os NAF dos homens e os NAF das mulheres, de cada casal ($r = 0,867$). A associação encontrada sugere que o fator social familiar possivelmente influencia o comportamento entre cônjuges. Um elevado NAF de um membro do casal parece atuar como um determinante positivo a um comportamento saudável da prática de atividade física de seu cônjuge, entre adultos jovens. Políticas de intervenções de estilo de vida que visam aos parceiros conjugais como uma unidade podem ser mais eficazes do que estratégias individuais.

AUTORES:

Joana Ribeiro ¹
Cláudia Dias ¹
Nuno Corte-Real ¹
António Manuel Fonseca ¹

¹ CIFI²D, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

Treino desportivo**e visualização mental:**

Perspetivas de selecionadores nacionais de Voleibol de praia

PALAVRAS CHAVE:

Visualização mental. Treino. Competição. Voleibol de praia.

268

RESUMO

A capacidade que os atletas têm para (re)criarem mentalmente uma experiência real na ausência de um estímulo externo (visualização mental), assume-se como fundamental na aprendizagem e aperfeiçoamento de habilidades técnico-táticas e na melhoria da performance desportiva. Os treinadores desportivos, catalisadores de aprendizagem e fontes de conhecimento especializadas no processo de treino e jogo, assumem especial relevo na promoção e ensino desta competência psicológica em contexto desportivo, potenciando o desenvolvimento global dos seus atletas e, conseqüentemente, o rendimento desportivo das suas equipas. Neste sentido, este estudo analisou as perspetivas de treinadores de voleibol de praia relativamente à utilização da visualização mental na preparação das suas equipas. Para tal, foram realizadas entrevistas semiestruturadas a dez selecionadores nacionais de voleibol de praia, com participação no campeonato do mundo de sub-19 em voleibol de praia. A análise das respostas, feita através do método de análise de conteúdo, revelou que os treinadores embora considerem a visualização mental de grande utilidade e um complemento válido na preparação integral das suas equipas, têm um entendimento genérico acerca desta competência psicológica, associando-a a "pensamentos positivos", "sonhar acordado" e à observação comportamental. A maioria dos treinadores sublinhou, ainda, que recorre e incentiva os seus atletas à prática desta competência psicológica, ainda que de forma pouco sistemática e baseando-se no conhecimento empírico. Concluiu-se que os treinadores necessitam de mais (in)formação específica sobre visualização mental e como poderão utilizá-la para rentabilizar a performance atlética das suas equipas, e também sobre como deverão encorajar os seus atletas a recorrerem a ela.