

CARLOS AUGUSTO CARDOSO KUCERA

Adesão ao exercício físico: a relação entre indivíduo e o ambiente

João Pessoa, 2017

CARLOS AUGUSTO CARDOSO KUCERA

Adesão ao exercício físico: a relação entre indivíduo e o ambiente

Dissertação de Mestrado apresentado ao Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB como requisito parcial à obtenção do título de mestre.

Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano

Orientador: Professor Dr Iraquiton de Oliveira Caminha

João Pessoa, 2017

K95a Kucera, Carlos Augusto Cardoso.
Adesão ao exercício físico: a relação entre indivíduo e o ambiente / Carlos
Augusto Cardoso Kucera. – João Pessoa, 2017.
74 f. : il.

Orientador: Iraquitan de Oliveira Caminha.
Dissertação (Mestrado) – UPE/UFPB/CCS

1. Educação física. 2. Exercício físico - adesão. 3. Afetividade - escala.
4. Sujeito e ambiente. 5. Indoor e outdoor – locais de exercícios físicos. I. Título.

UPE/UFPB/BC

CDU -

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UPE-UEPB
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A Dissertação **Adesão ao Exercício Físico: a Relação entre Indivíduo e o Ambiente**

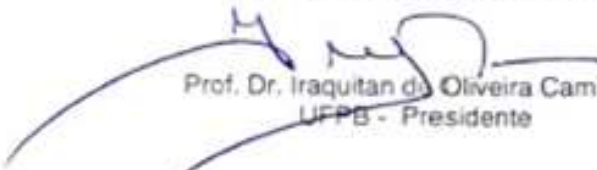
Elaborada por Carlos Augusto Cardoso Kucera

Foi julgada pelos membros da Comissão Examinadora e aprovada para obtenção do título de MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA na Área de Concentração: Cultura, Educação e Movimento Humano.

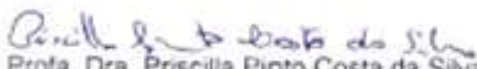
Data: 12 de dezembro de 2017


Prof. Dr. Alexandre Sérgio Silva
Coordenador – UFPB

BANCA EXAMINADORA:


Prof. Dr. Iraquiton da Oliveira Caminha
UEPB - Presidente


Prof. Dr. Alexandre Sérgio Silva
UEPB – titular


Profa. Dra. Priscilla Pinto Costa da Silva
UEPB – titular

RESUMO

A adesão ao exercício físico é uma relação fortemente estabelecida e influenciada pelo binômio indivíduo e ambiente. Níveis de afetividade e percepções de sentimentos atrelados a esta relação são estudados na literatura, porém, foram verificadas lacunas no que se refere ao comparativo de diferentes ambientes e quanto à importância dessa relação. Estudos acerca dos níveis de afetividade na prática de exercícios também são explorados em estudos prévios, em compensação, esta mensuração em relação ao ambiente é escassa. A mensuração da afetividade e a descrição de sentimentos durante o exercício é utilizada na relação da manutenção da prática de exercícios físicos, aqui tratados como adesão. Assim, é objetivo deste trabalho discutir a adesão ao exercício físico relacionando-a com os níveis de afetividade e com as percepções dos indivíduos a partir da relação destes com o ambiente. A presente pesquisa seguiu um percurso metodológico que caracteriza este estudo como sendo misto, pelo viés exploratório-descritivo adotado, cuja abordagem associou as perspectivas quantitativa, qualitativa e de campo. Para tanto, utilizou-se da análise do discurso e foram realizados também tratamentos estatísticos com os dados coletados. A pesquisa seguiu um percurso subdividido em três momentos: inicialmente, foi realizada uma análise exploratória do sujeito nos três ambientes da pesquisa. Em um segundo momento, a partir de um questionário estruturado, houve um levantamento sobre os sujeitos pesquisados, com o objetivo de caracterizar os praticantes de exercícios em cada ambiente. Juntamente com este questionário, foi aplicada a percepção da escala de afetividade. No terceiro momento, partindo de um recorte, se deu a pesquisa de campo, por meio de uma aproximação direta com os sujeitos, a partir de uma entrevista narrativa, na qual buscou-se especificar, descritivamente, as propriedades da prática de exercícios físicos em locais *indoor* e *outdoor*, a relação destes com o ambiente, as percepções dos sujeitos sobre essas práticas, objetos ou qualquer outro fenômeno que se submeta a uma análise. A investigação foi realizada no estado de Pernambuco, na cidade de Recife, região Nordeste do Brasil. Os participantes (n=78) foram divididos em três grupos (n=26), considerando-se o ambiente da prática de exercícios, a saber: locais de exercícios físicos *indoor*, tais como academia de ginástica e musculação, ambiente *outdoor*, representado nesta pesquisa pela praia, por fim, um ambiente misto, correspondendo neste estudo pelo estúdio. Para o recorte das entrevistas, foram utilizados nove (n=9) sujeitos, divididos igualmente entre os ambientes. Os resultados encontrados apontam para um alto fator de relevância quanto ao ambiente sobre a prática de exercícios físicos dos sujeitos. Do ponto de vista quantitativo, o ambiente *outdoor* ($4,92 \pm 0,27$) e o misto ($4,85 \pm 0,46$) apresentaram diferenças significativas na escala de afetividade em relação ao ambiente *indoor* ($3,23 \pm 1,27$, $p < 0,001$), indicando os ambientes *outdoor* e misto com maiores valores de afetividade. Associando esses resultados com a análise do discurso dos sujeitos, verificam-se elementos de discussão que apontam o ambiente *outdoor*, com palavras e sentenças de significação positivas, seguidas do ambiente misto e por último o ambiente *indoor*. Neste sentido, o ambiente *outdoor* apresentou a maior relevância, tanto nos níveis de afetividade quanto nos relatos dos sujeitos. Portanto, corroborando com outros estudos disponíveis na literatura, é possível relacionar os ambientes que apresentaram repostas afetivas mais altas, falas positivas e percepção de sentimentos mais acentuados, os ambientes *outdoor* e misto, com uma maior possibilidade de adesão do indivíduo ao exercício físico em comparação ao ambiente *indoor*.

Palavras-chave: Exercício físico, afetividade, adesão, ambiente misto, indoor, outdoor.

ABSTRACT

The relationship between the individual and environment during physical exercise, as well as the practitioner's level of affectivity have a strongly established relationship with adherence to exercising, and can be measured using the subject's perceptions of feelings. Differences have been identified in comparisons between different environments regarding this relationship. Thus, the objective of this study was to investigate adherence to physical exercising taking into account the practitioner's perceptions of the environment chosen for working out. The current research used a mixed methodology adopting an exploratory descriptive approach associating quantitative, qualitative and field perspectives. This study was subdivided in three phases. First, an exploratory analysis was carried out of the subjects in the three research settings. Subsequently, a survey was performed to characterize the practitioner's exercises in the different environments and the affectivity scale was applied. A field study was carried out in the third stage using a narrative interview to compare the subjects' perceptions of feelings in the different environments. The research was carried out in Recife, State of Pernambuco, Northeastern Brazil. Seventy-eight practitioners were divided into three equal groups depending on the environment where they exercised, namely: indoors, outdoors and a mixed environment. For the interviews, nine subjects were interviewed, three from each environment. On reaching this number, we chose not to increase the sample size as a question of data saturation and vertical analysis. The discourse of the interviewees and data of the affectivity scale were analyzed statistically. From the quantitative point of view, the outdoor ($4,92 \pm 0,27$) and mixed environments ($4,85 \pm 0,46$) presented significantly higher values on the affectivity scale compared to indoors ($3,23 \pm 1,27$, $p < 0,001$). In the qualitative analysis of the interviews, exercising outdoors was linked to the most positive words and phrases; this was followed by the mixed environment and lastly by indoors. Hence, as the outdoor environment and secondly the mixed environment presented higher affective responses, more positive discourse and the perception of more intense feelings, these settings are more conducive to individuals adhering to physical exercise.

Keywords: Physical exercise, affectivity, adhesion, mixed environment, indoors, outdoors.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
1.1. Objetivos	10
1.1.1. Objetivo Geral	10
1.1.2. Objetivos Específicos	10
1.2. Hipótese	10
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1. Conceituando exercício físico e entendendo a relação sujeito/ambiente	11
2.2. <i>Indoor</i> e <i>outdoor</i> : olhares da educação física	13
2.3. Significação e percepção: sentimentos e afetividade	14
3. METODOLOGIA	16
3.1. Tipo de estudo	16
3.2. População e amostra	17
3.3. Critérios de inclusão e critérios de exclusão	19
3.4. Procedimentos éticos da pesquisa	19
3.5. Instrumentos	20
4. RESULTADOS - ARTIGOS	21
4.1. Artigo 1	21
4.2. Artigo 2	49
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
6. REFERÊNCIAS	60
6.1. Referências da Dissertação	60
6.2. Referências Artigo 1	64
6.3. Referências Artigo 2	67
7. APÊNDICES	69
7.1. Apêndice A	69
7.2. Apêndice B	71
7.3. Apêndice C	72
8. ANEXOS	73
8.1. Anexo A	73

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, a Educação Física baseia suas reflexões e intervenções em uma concepção de corpo humano, normalmente, provinda das ciências médicas (SILVA, 2007), isto é, assumindo uma concepção de corpo hegemônico, que limita sua compreensão a um mosaico fisiológico, composto por músculos, veias e ossos (PERETTA, 2005; SILVA, 2007).

Nos últimos anos, contudo, as discussões mais aprofundadas sobre o gerenciamento de elementos, que transcendem o próprio exercício físico nesta visão mais técnica, mostram uma compreensão mais ampla, a partir de uma abordagem ecológica (GLADWELL, 2013), com ênfase no sujeito, relacionando-o com o ambiente da sua prática de exercícios.

As práticas de exercícios físicos refletem, em parte, a sociedade na qual o corpo está inserido, trazendo assim aspectos importantes de sua origem e desenvolvimento sociocultural. Fatores externos e internos são levados em consideração no momento da escolha do tipo de exercício e do ambiente em que se irá treinar (NTOUMANIS *et al.*, 2017). Diversos fatores, portanto, são determinantes para a escolha do local onde a prática de exercício irá se desenvolver, sejam estes: sociais, estruturais ou contextuais. Podemos citar como fatores determinantes para esta prática, por exemplo, o tipo de treinamento envolvido, a estrutura física dos espaços, o significado do corpo e do lugar e o objetivo do exercício buscado.

Ao tratarmos da adesão ao exercício físico, entende-se que, para que o aluno tenha as vantagens de estar vinculado a uma prática regular, é necessário que estes estejam de fato frequentando os treinos e realizando as atividades propostas. Assim, iniciar e permanecer em um programa de exercícios físicos pode ir além de uma compreensão física, podendo ser mais complexa e transcendente à mera transformação estética, aproximando-se de uma compreensão mais subjetiva, normalmente, associada a uma abordagem ambiental, segundo a qual o ambiente é importante para a prática de exercícios (REIS, 2001; SCHAEFER; PLOTNIKOF; MAJUMDAR; *et al.*, 2014, KACZYNSKI; HENDERSON, 2007).

Considerando a categoria adesão, é importante buscar entender os motivos que levam os sujeitos à permanência ou à descontinuidade em um programa de exercícios físicos. Neste sentido, são crescentes as pesquisas relativas à temática,

especificamente, quanto à relação do exercício físico com a influência do ambiente. De acordo com Kaczynski (2007), estes estudos possibilitam um melhor entendimento do incentivo, a partir da compreensão de quais são as barreiras que o ambiente pode ter sobre a prática, o que influencia diretamente nas oportunidades de as pessoas se manterem fisicamente ativas (THORNTON *et al.*, 2017).

Partindo dos pensamentos de Santos (1985), é importante salientar que o conceito de ambiente, delineador do objeto de estudo desta pesquisa, não foi compreendido no sentido reducionista da palavra, ao contrário, entende-se o ambiente como algo que vai além da estrutura física, logo, tal categoria é tratada a partir de um conjunto de concepções, haja vista que “a essência do espaço é social. Nesse caso, o espaço não pode ser apenas formado pelas coisas, os objetos geográficos, naturais e artificiais, cujo conjunto nos dá a Natureza” (SANTOS, 1985, p. 1). Faz-se necessário, desse modo, o entendimento do conceito de ambiente, e o que este pode representar para os usuários de exercícios quando relacionados à adesão (FOCHT, 2009; RAEDEKE, 2007).

Com o aumento da demanda de pessoas em busca de exercícios físicos, tanto em locais fechados, *indoor*, quanto em locais abertos, *outdoor*, e assumindo o pressuposto de que diferentes ambientes de treino trazem percepções e respostas afetivas diferentes (EKKEKAKIS *et al.*, 2010; FOCHT, 2009), justifica-se a importância de se buscar uma compreensão acerca do fenômeno estudado nesta pesquisa. Para tanto, questionam-se quais os níveis de afetividade em diferentes ambientes para os praticantes ao realizar exercícios físicos, considerando a sua relação com o ambiente e com as suas percepções de sentimentos durante sua prática, relacionados à adesão?

Cientificamente, foram verificadas lacunas no que se refere ao comparativo de diferentes ambientes na relação com o indivíduo em sua prática de exercício físico, mensuráveis pelos sentimentos e pela afetividade. Esta relação pode levar a considerações importantes quando associadas à adesão ao exercício (WANKEL, 1993). Assim, a mensuração da afetividade e a descrição de sentimentos durante o exercício, na relação da manutenção desta prática, se configuram como o objeto deste estudo.

1.1. Objetivos

1.1.1. Objetivo geral:

Analisar os níveis de afetividade e percepções de sentimentos em diferentes ambientes, relacionando-os com a adesão ao exercício físico e com as percepções dos indivíduos a partir da relação destes com o ambiente.

1.1.2. Objetivos específicos:

- I - Compreender a percepção do indivíduo sobre a relação entre a prática de exercício e o ambiente;
- II - Verificar os níveis de afetividade durante o exercício físico em diferentes ambientes;
- III - Associar afetividade e sentimentos advindos do exercício físico, a partir da relação dele com a adesão ao ambiente.

A consecução dos objetivos apresentados pode ser identificada nas seguintes etapas: o objetivo geral foi desenvolvido a partir de uma análise mista, a qual considerou a integração de dados quantitativos e qualitativos, visando à compreensão do objeto ora pesquisado. O primeiro objetivo específico foi tratado pela análise qualitativa, o segundo pela abordagem quantitativa e o terceiro, por fim, a partir de uma análise mista, estando presente nas duas fases da pesquisa.

1.2. Hipótese

O ambiente, em sua relação com o indivíduo, modifica as percepções da afetividade e sentimentos, e podem ser relacionados a adesão ao exercício físico quando mensuradas durante a prática.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Conceituando exercício físico e entendendo a relação sujeito/ambiente

O tema exercício físico tem sido foco de estudo em pesquisas, no entanto poucos estudos têm sido desenvolvidos a partir de uma abordagem ecológica (SÉRGIO, 2001; REIS, 2001; GILES-CORTI, 2005; GLADWELL, 2013), a qual estuda a relação sujeito-ambiente, considerando, por exemplo, o uso de espaços abertos, *outdoor*, para a prática de exercício físico.

No presente estudo, aborda-se a categoria exercício físico com base no entendimento comum a diversos autores, a partir de conceitos desde 1985 por Caspersen e colaboradores. Tais autores descrevem o exercício físico como uma subclasse da atividade física, o qual deve ser planejado estruturado e repetitivo, tendo como objetivo final a melhora e o aperfeiçoamento da condição física do indivíduo.

Nas sociedades atuais, o exercício físico é parte fundamental da vida social. Para Mota (2001), o exercício físico, enquanto fenômeno orientado para a realização do sujeito, pode ser compreendido como um domínio por meio do qual a sociedade obtém um ganho maior na conscientização, isso talvez sirva de indício para o caminho de libertação, ao configurar-se uma prática, pedagogicamente, bem orientada.

Entende-se que no exercício físico *outdoor* o contato com o meio ambiente, comumente com a natureza, é um elemento marcante deste tipo de prática, de modo que diferentes locais podem ser utilizados. Tratando-se dos locais onde ocorrem os exercícios *outdoor*, a praia é, grosso modo, o ambiente mais usualmente utilizado. Outras opções de locais *outdoor*, dentro do perímetro urbano, utilizados de maneira corriqueira são as praças e os parques (SILVA *et al.*, 2015; SILVA *et al.*, 2012). Existem, ainda, outras possibilidades, normalmente localizadas fora dos centros urbanos, tais como montanhas, rios e cachoeiras, por exemplo, que não são objeto deste estudo.

Segundo Han (2009), há evidências crescentes que dão suporte à afirmação de que o contato com a natureza, mesmo em um ambiente *indoor*, ajuda o indivíduo em níveis emocionais, de atenção, fadiga mental, comportamento e saúde pessoal,

aspectos diretamente associados à prática regular de exercícios físicos. Assim, faz-se necessária a ampliação desse entendimento, especificamente, no que diz respeito ao contato que se necessita ter com ambientes naturais para que haja uma melhor percepção por parte do indivíduo, mesmo em um ambiente *indoor*.

Avaliando pressupostos anteriores (RODRIGUES, 1991; DECI *et al.*, 2000; NTOUMANIS *et al.*, 2017), um dos principais fatores que interferem no comportamento humano é a motivação, que influi em todos os tipos de comportamentos, incluindo os relacionados com o exercício físico. Nesse sentido, a motivação está ligada às razões (motivos) que levam as pessoas a escolherem determinados ambientes, ou modalidades.

Essa tendência da abordagem ecológica é estudada por psicólogos desde o início do século passado, mas somente nos anos 60 é que ganhou maior força. Tal perspectiva ambiental, aqui tratada como sendo o binômio sujeito-ambiente durante a prática de exercício, é vista não somente como comportamentos específicos da saúde. A abordagem ecológica requer uma compreensão da interação do indivíduo e dos grupos com os recursos disponíveis no ambiente e com o estilo de vida dos indivíduos (REIS, 2001). Dentro da abordagem ecológica, a Educação Física deve trabalhar frente aos reflexos da ação humana, manuseando seu caráter de análise e cooperação em grupo (SÉRGIO, 2001).

Este modelo, que valoriza o contato direto com o ambiente, traz uma ótica não reducionista do corpo e do ambiente que o cerca. Em uma visão de corpo, Fiorentin (2006, p. 11) traz que “o corpo, no sentido que o entendo, vai muito além da sua dimensão física. Ele é compreendido a partir das suas dimensões psíquicas, cognitivas, sociais, culturais, políticas, espirituais e econômicas”. Desse modo, podemos compreender que o ser humano é o seu corpo, é o seu próprio meio, em outras palavras, o indivíduo é o próprio ambiente. Nas palavras de SANTOS (2008),

Uma indispensável premissa de base é que não existe meio ambiente diferente de meio. Tanto a geografia como a sociologia, desde o final do século passado, basearam boa parte de suas proposições nessa ideia de meio, que ainda hoje é válida. Pensadores como Humboldt, Ritter, Vidal de La Blache, Durkheim, entre outros, buscaram refletir sobre a relação sociedade-natureza considerando o entorno das sociedades como um dado essencial da vida humana. O que hoje se chamam agravos ao meio ambiente, na realidade, não são outra coisa senão agravos ao meio de vida

do homem, isto é, ao meio visto em sua integralidade. Esses agravos ao meio devem ser considerados dentro do processo evolutivo pelo qual se dá o confronto entre a dinâmica da história e a vida do planeta (SANTOS, 2008, p. 141).

Assim, a abordagem ambiental, ou ecológica, pode ser entendida para a educação física em uma atenção a relação do sujeito com ele mesmo, e consequentemente com o ambiente. Ao considerarmos esta abordagem, damos um peso significativo para o entendimento do ser humano em uma esfera que inclui o ambiente em sua volta (THORNTON *et al.*, 2017). Desta forma, as atenções aos locais de prática de exercícios vão além do entendimento dos acessórios necessários para o treino, e adentram em uma discussão sócio filosófica, aqui levantada.

2.2. Indoor e outdoor: olhares da educação física

Optou-se, neste estudo, pela utilização das terminologias inglesas *indoor* e *outdoor*, já mencionadas anteriormente, como referência aos ambientes fechados e abertos, respectivamente, já que não se observou conceituação compatível em língua portuguesa, por exemplo, o termo “ar livre”, no campo da Educação Física.

Primeiramente, vale tecermos alguns comentários, visando constituir uma breve reflexão etimológica a respeito da tradução dos termos *indoor* e *outdoor*. Nesse sentido, *indoor* é utilizado para locais projetados pelo ser humano para algum fim específico. Nesta dissertação, o fim específico refere-se à prática de exercícios físicos. Assim sendo, o sentido de *indoor* indica a existência de um local fechado. Para esta pesquisa, o *locus* simbólico abarcado por esse termo é a academia de musculação e ginástica, local escolhido para a intervenção de pesquisa.

O termo *outdoor*, por sua vez, tem como tradução literal “fora da porta”. Do ponto de vista lógico-interpretativo, para haver portas é necessário haver paredes, assim, tal termo assume nesta pesquisa a característica de um ambiente sem paredes. Grosso modo, um ambiente *outdoor* pode ser conceituado como sendo o local que não está previamente estruturado para uma função específica. O fato de existir algo natural que o cerca, no entendimento do conceito aqui proposto, não descaracteriza o *outdoor*, ao contrário, tal entendimento corrobora com o pensamento adotado nesta pesquisa, haja vista que não ter telhado, ou cobertura, é

característica básica para se estar *outdoor*. Barton (2010) afirma que, exercícios *outdoor* são exercícios praticados em contato com a natureza. Nesse mesmo estudo, o autor aponta que os benefícios desta prática são de curto a longo prazo.

Diversos autores têm estudado o tema *outdoor*, mas, conforme dito anteriormente, não houve uma preocupação por parte dos autores, especialmente, os associados ao campo da Educação Física, em tratar da conceituação do termo e do aprofundamento da temática. Mesmo com esta lacuna teórica, importantes considerações têm sido publicadas ao redor do mundo, considerando, por exemplo, o treinamento com adultos, os exercícios e as atividades físicas.

Dados experimentais, de estudos anteriores, sugerem haver relação sinérgica entre os efeitos psicológicos da prática de exercícios físicos realizados em contato com a natureza. Nesse sentido, Mitchell (2013) afirma que os efeitos psicológicos de exercícios físicos realizados em ambientes distintos são diferentes, uma vez que, quando se planeja, ou se prepara para um programa de exercícios físicos, fatores relacionados a esta prática devem ser pensados. Ainda nesse sentido, Bjorgen (2016) sugere que as possibilidades de interação social e as possibilidades e oportunidades de interação com o ambiente, no processo de aprendizagem, são maiores, quando no meio externo, ou seja, em ambiente *outdoor*.

De forma geral, ao tratarmos do termo ambiente, quanto à origem etimológica da palavra, pode-se afirmar que surge do Latim “*ambiens*”, que significa “ao redor” e também do verbo “*ambire*”, que significa “ir ao redor”. Essa mesma dupla significação pode ser percebida na palavra “*environment*”, “ambiente” em inglês. Para a presente pesquisa considera-se ambiente tudo que envolve o entendimento do ser humano, incluindo ele mesmo e o que está em sua volta (SANTOS, 2008).

2.3. Significação e percepção: sentimentos e afetividade

O contexto do processo de significação é variável para cada indivíduo, dessa maneira, a mesma prática de exercícios pode ter diferentes significações. Faz-se necessária, portanto, a compreensão do processo de significado, significância e significação para que assim aumente o poder de compreensão sobre as falas a serem analisadas pelo viés qualitativo.

Para tanto, é preciso recorrermos a um sistema semiótico para o entendimento do termo significação, o qual, conforme trazido por Barthes (1997), deve ser

Os termos e conceitos de significação aqui propostos dão a base teórica para que haja uma melhor compreensão das falas e das percepções dos sujeitos que participantes desta pesquisa, isto é, do material linguístico aferido a partir das entrevistas realizadas. As falas são compostas de signos e, conseqüentemente, de significações, que devem ser compreendidas na análise do conteúdo utilizada para as falas.

Com relação à categoria percepção, assumimos que a escala de afetividade, utilizada nesta pesquisa, é externalizada quanto à percepção de cada indivíduo, neste caso, a percepção da afetividade relacionada a sua prática de exercício físico e ao ambiente em que esta ocorre.

Nos últimos anos, a atenção ao processo da percepção da afetividade tem aumentado por parte da ciência, trazendo subsídios para a compreensão dos fenômenos que cercam o exercício físico. Estes estudos abordam diversos fatores relacionado ao exercício físico, como tipo de atividade, intensidade e volume, mas pouco se discute sobre a variável ambiente em relação a afetividade. (EKKEKAKIS, 2003; EKKEKAKIS *et al.*, 2005; RHODES *et al.*, 2007, 2009; CONNER *et al.*, 2011; ROSE; PARFITT, 2012; BALDWIN *et al.*, 2013; FOCHT *et al.*, 2013).

Quando consideramos a afetividade durante o exercício, deve-se atentar para o fato de que esta percepção extrapola o momento da atividade, afetando também como os indivíduos veem o programa de exercício, interferindo, assim, em sua significação, objeto de estudo desta pesquisa.

Embora a afetividade, aqui medida pela escala de afetividade (*affective scale*) (HARDY; REJESKI, 1989), seja associada comumente ao aspecto emocional, a ciência tem associado à aplicação dessa escala em relação ao comportamento, mais especificamente quanto à adesão à prática de exercícios físicos.

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudo

O estudo assumiu o método de análise própria da investigação descritiva, permitindo uma aproximação com o conteúdo, a partir da associação das técnicas qualitativas e quantitativas, o que configura método misto, possibilitando ao pesquisador a obtenção de uma melhor compreensão do comportamento de diversos fatores e elementos que influenciam determinado fenômeno (BRYMAN, 2007; DEMO, 2000; FREITAS *et al.*, 2007; OLIVEIRA, 1991; THOMAS; NELSON, 2012).

A opção pelo método misto visa à formalização de um aporte em que ambos os paradigmas de pesquisa contribuem para aumentar a discussão dos resultados, comparando as informações e análises dos discursos obtidos no método qualitativo com os dados objetivos da proposta quantitativa (JOHNSON *et al.*, 2007; BRANNEN, 1992).

Nesse desenho de pesquisa, os conteúdos qualitativos e quantitativos tiveram pesos semelhantes para as análises, bem como para sua importância dentro da dissertação, determinando assim o peso da pesquisa. A sequência ou tempo dos métodos e componentes foi realizada de forma simultânea, também conhecida como triangulação concomitante de Sampiere *et al.* (2013), cuja coleta e tratamento dos dados são realizados cronologicamente de maneira conjunta. Desse modo, os dados qualitativos dão aporte teórico para os quantitativos e vice e versa, sendo estes corroborativos.

Ao longo da coleta e análise de dados, por se tratar de um paradigma misto de pesquisa, o que eleva a complexidade, criou-se um contexto mais interativo, que propiciou novos desenhos, especificados em cada artigo apresentado nesta dissertação. Para que haja um entendimento do processo metodológico, fez-se necessário aprofundar os métodos e etapas da pesquisa com a leitura de cada artigo aqui proposto.

A pesquisa seguiu um percurso dividido em dois momentos distintos. Ao iniciar a pesquisa, optou-se por uma análise exploratória dos três ambientes envolvidos, etapa a qual o pesquisador vivenciou como aluno, processo descrito no

Artigo 1 desta dissertação. Dando continuidade, foi realizada uma entrevista, a partir de um questionário estruturado, para a caracterização dos sujeitos envolvidos, incluindo dados sobre a prática de exercício e a caracterização de gênero e idade. Ainda nesta segunda fase, foi aplicada com os sujeitos da pesquisa a escala de afetividade de Hardy e Rejeski (1989), também conhecida como *Feeling Scale*, que foi aplicada durante o treino de cada indivíduo.

Em continuidade, nesta mesma fase, foi realizada a análise da pesquisa de campo, através de uma aproximação direta com os sujeitos, por meio de uma entrevista narrativa semiestruturada, buscando especificar, descritivamente, as propriedades, as características e os perfis de pessoas, grupos, comunidades, processos, objetos ou qualquer outro fenômeno que se submeta a uma análise. (SAMPIERI *et al.*, 2013). A entrevista narrativa, segundo Muylaert *et al.* (2014), consiste em uma ferramenta não estruturada, objetivando profundidade, conferindo cientificidade à comunicação cotidiana de contar e escutar histórias.

3.2. População e amostra

A investigação foi realizada no estado de Pernambuco, na cidade do Recife, localizada na região Nordeste do Brasil, a qual conta com uma população de 1.633.697 habitantes (cf. IBGE, 2017), em três locais distintos, a saber: uma academia de ginástica e musculação privada, um estúdio de exercícios funcionais e em um grupo de treinamento funcional na praia.

A amostragem que compõe o corpus desta pesquisa foi constituída utilizando-se um mesmo grupo de indivíduos, os quais forneceram dados quantitativos e qualitativos. Para os dados qualitativos, foi realizado um recorte da amostra. A seleção desses sujeitos teve um caráter aleatório, em conjunto com a disponibilidade dos indivíduos para se submeterem ao processo de entrevista. Além disto, a seleção desses sujeitos foi a partir dos critérios de inclusão para o processo de entrevista, tendo sido escolhidas pessoas com um tempo acima de cinco anos de prática regular de exercícios físicos e que praticam mais de uma modalidade em mais de um ambiente. Em conjunto com estes critérios de escolha, foi verificada a disponibilidade dos indivíduos para se submeterem ao processo de entrevista.

Foi utilizado o cálculo amostral para determinar o número de sujeitos na fase da coleta quantitativa, considerando a população de Recife, com prevalência de pessoas fisicamente ativas, utilizou-se 95% de nível de confiança, 5% de margem de erro e 90% para a proporção da população. Assim, em um cálculo amostral baseado na representação da população, chega-se ao número de 72 (setenta e dois) sujeitos. Vale salientar que este número foi extrapolado em aproximadamente 10% para que houvesse uma margem de segurança em relação a possíveis erros de preenchimento dos dados, chegando-se assim a um número de 78 (setenta e oito) indivíduos.

Na fase dois, que desenvolvida juntamente com a anterior, foi feito um recorte da amostra, assim os sujeitos da pesquisa para a análise qualitativa foram divididos e pesquisados da seguinte forma: pré-pesquisa, nesta fase foram utilizados dois indivíduos para uma entrevista piloto, no formato aberto. Esta entrevista foi balizada pelo tema exercício físico e a relação com o ambiente, e teve como objetivo nortear a entrevista semiestruturada realizada posteriormente. Assim, foram entrevistados 11 (onze) indivíduos nesta etapa da coleta, sendo 2 (dois) pilotos e 9 (nove) sujeitos que forneceram dados qualitativos, mensuráveis a partir dos discursos coletados.

Os sujeitos eram praticantes de exercícios em grupos de treinamento funcional na praia, alunos matriculados em uma academia de musculação e ginástica e de um estúdio. A partir desta opção de recorte, optou-se por um número inicial de 9 (nove) pessoas para a entrevista. Nas entrevistas, foi utilizado o critério de saturação, isto é, na medida em que as falas trazem muitos elementos repetidos, o pesquisador opta por não aumentar a coleta, verticalizando a análise das falas dos entrevistados. A determinação pelo fechamento da amostra por saturação teórica é definida na prática como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir nesta coleta (FONTANELLA, RICAS, TURATO, 2008). Dessa forma, as coletas planejadas foram realizadas não sendo observada a necessidade de introdução de novos indivíduos.

3.3. Critérios de inclusão e critérios de exclusão

Foram adotados como critérios de inclusão os indivíduos que praticam exercícios físicos há mais de nove meses consecutivos, adultos de 18 a 65 anos, que estejam matriculados e realizando exercícios físicos de modalidades coletivas, especificamente, aulas de treinamento funcional, tratando-se assim de sujeitos em programas orientados de exercícios físicos. Mesmo com estes critérios de inclusão, a amostra apresentou-se com indivíduos com idade entre 22 e 64 anos e com o tempo de prática igual, ou superior, a 1 ano.

Foram excluídos do estudo indivíduos que não responderam ao questionário de caracterização de maneira completa, os que não responderem a escala de afetividade, ou ainda indivíduos que declararam esta vontade, isto é, solicitaram a exclusão de sua participação, ou não entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

No decorrer da pesquisa, considerando o corte da segunda fase qualitativa, optou-se pelos sujeitos que apresentaram, além dos critérios de inclusão mencionados na análise quantitativa, pessoas que realizam, ou realizavam prática de mais de um exercício físico. Para este processo de pesquisa, levou-se em consideração também o interesse em realizar a entrevista, assim como a disponibilidade de tempo para tal.

3.4. Procedimentos éticos da pesquisa

A pesquisa foi avaliada pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde (CCS), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), obtendo o registro no CEP/CCS/ UFPB e CAAE sob o número: 74834117.2.0000.5188.

Todos os sujeitos foram informados sobre os procedimentos utilizados, possíveis benefícios e riscos atrelados à execução do estudo, condicionando posteriormente a sua participação, de modo voluntário, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A).

Para tanto, os procedimentos adotados basearam-se nos preceitos regidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466, de 12 de dezembro de 2012,

que aprova as diretrizes e as normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (SAÚDE, 2013).

3.5. Instrumentos

Para a obtenção das informações e a caracterização da amostra, foram utilizados três instrumentos. Inicialmente, um questionário (Apêndice A), contendo perguntas objetivas e subjetivas. Este instrumento teve como objetivo caracterizar a população amostral por meio de um perfil etário e de treino.

Em sequência, a resposta afetiva durante o exercício físico foi determinada a partir da Escala de Hardy e Rejeski (1989) (Apêndice B). Esta ferramenta, de cunho quantitativo, foi escolhida devido a evidências anteriores demonstrarem que esta escala pode ser, por hora, associada a percepções positivas e também a uma maior adesão ao exercício, assim como trazer conteúdos relevantes para a discussão dos resultados, tal como pretendidos neste estudo.

O terceiro instrumento consiste em uma entrevista narrativa semiestruturada (Apêndice C), visando profundidade de aspectos específicos a partir dos quais emergem histórias que surgem das experiências vividas. Para esta etapa, foi utilizada a seguinte pergunta norteadora: “Fale-me sobre a sua prática de exercícios físicos”.

Com esse instrumento, os participantes foram estimulados a discorrer sobre suas rotinas de treinos. Durante a entrevista, com o objetivo de investigar a intimidade, possibilitando a riqueza de detalhes, houve o registro através de uma gravação direta. Ao utilizar esta opção metodológica na coleta de dados qualitativos, recorre-se a estudo anterior (REBAR, 2016), que utiliza também a técnica de frequência de palavras. Neste estudo a técnica de frequência de palavras foi realizado no programa Word, Office 360, para Windows 10. Foi realizado uma contagem de palavras, tabelada, que auxiliou na conceituação do termo ambiente, trabalhado aqui no artigo 1.

4. RESULTADOS - ARTIGOS

4.1. Artigo 1

Diferentes percepções de sentimentos durante à prática de exercícios físicos em locais *indoor*, *outdoor* e mistos: uma relação com a adesão¹

RESUMO

Os benefícios da prática regular de exercícios físicos são muito bem explorados pelas ciências, sejam elas sociais ou biológicas. A compreensão dos fatores que norteiam a regularidade desta prática é ainda pouco explorada no seu entendimento qualitativo. Nesse sentido, a partir das narrativas coletadas, objetivou-se neste estudo relacionar os níveis de afetividade com as percepções de sentimentos, considerando a relação do indivíduo com o ambiente, visando compreender a relevância destes aspectos para a ocorrência da adesão. Para tanto, foi realizado um estudo exploratório com viés qualitativo descritivo, a partir da análise de três ambientes: *indoor*, *outdoor* e misto. Em um primeiro momento, optou-se por uma vivência exploratória prévia de três meses, caracterizada como uma observação participante, de modo que cada mês foi dedicado a um dos ambientes da pesquisa. Os sujeitos deste estudo foram homens e mulheres (24 e 64 anos), praticantes de exercícios físicos (>4 anos), com frequência ≥ 4 vezes por semana, os quais variam de ambiente e modalidades. Foi realizado um questionário de caracterização dos sujeitos, seguido de uma entrevista semiestruturada aplicada com os nove participantes. As análises das informações seguiram os pressupostos da técnica da análise de conteúdo categorial por temática. Verificou-se o ambiente como um fator de importância para a continuidade de um programa de exercícios, a partir da percepção de que diferentes ambientes provocam percepções e respostas distintas em relação aos sentimentos e aos tipos de falas apresentadas. O ambiente *outdoor* mostrou-se com as melhores percepções de sentimentos, seguido do ambiente misto e, por fim, do *indoor*. Em suma, o ambiente *outdoor* e o misto se apresentaram como as melhores opções de ambiência para a prática de exercícios físicos, em relação à percepção dos sujeitos, através dos sentimentos positivos relacionados diretamente com a adesão ao exercício físico.

Palavras-chave: Exercício físico, percepção, adesão, ambiente misto, *indoor*, *outdoor*.

1. Introdução

Os benefícios dos exercícios físicos são amplamente difundidos em toda a literatura. Algumas relações com variáveis de cunho quantitativo são aferidos e dão aporte para expressar esses benefícios (BRYMER; DAVIDS, 2016). Para que as pessoas consigam ter os benefícios dos exercícios físicos, faz-se necessário que

¹ Artigo original.

estejam praticando as suas respectivas modalidades de maneira regular. Embora o conceito de aderência seja multifatorial, em linhas gerais pode-se afirmar que a frequência no seu programa de exercícios é uma maneira de se determinar se uma pessoa se torna adepta da prática de exercício físico (HAWLEY-HAGUE *et al.*, 2016).

Vem crescendo na literatura científica as relações de adesão e percepções afetivas do indivíduo em diferentes tipos de exercícios, intensidades e volumes, (WANKEL, 1993; FREITAS *et al.*, 2007; RAEDEKE, 2007; FOCHT, 2009; FOCHT *et al.*, 2013), contudo é menos comum a discussão sobre o ambiente como fator de impacto de alteração nas escalas de afetividade. Busca-se aqui, esta abordagem plena, considerando o sujeito em sua relação com ele mesmo e o ambiente em sua volta.

Neste sentido, ao tratarmos do sujeito, trazendo aqui pensamentos de Merleau-Ponty, entendemos que, a pessoa como um todo, isto é, tudo o que a cerca faz parte de sua realidade, assim, tudo o que toca também é tocado, em outras palavras, um corpo é parte da natureza e também a própria natureza é parte do corpo (SOUZA; SOUZA, 2017). Neste sentido, é clara a importância da relação do sujeito com o ambiente durante a sua prática de exercícios físicos, bem como é notório que diferentes ambientes trazem percepções e sentimentos diferentes.

Ainda ao considerarmos Merleau-Ponty e sua noção de natureza, conforme estudo realizado por Petrúcia da Nóbrega (2014), pode-se observar que o filósofo não quer se situar nas alternativas clássicas da filosofia e da ciência. Ao trazer este discurso, ele pretende aprofundar a discussão, aumentando o entendimento, segundo o qual a natureza é um objeto enigmático, um objeto que não é inteiramente objeto, devendo ser vista como algo não inteiramente diante de nós. O não está diante de nós, mas que nos sustenta, permite a introdução desse conjunto de cursos da vida.

Os ambientes *outdoor* são comumente chamados de *green*, ou *blue*, pela literatura em língua inglesa (PRETTY *et al.*, 2005; WHITE *et al.*, 2010). Neste estudo, inicialmente, estes nomes dados aos ambientes caracterizados como abertos serão tratados como ambientes *outdoor*. Por outro lado, para os ambientes fechados, isto é, os ambientes *indoor*, serão tratados como sendo os locais que não

possuem contato amplo com o ambiente externo, não possuindo contato direto com a natureza, os quais são normalmente planejados para um fim específico.

Segundo Han (2009), há evidências crescentes que dão suporte a afirmação de que o contato com a natureza ajuda o indivíduo em níveis emocionais, de atenção, fadiga mental, comportamento e saúde pessoal. Esta informação é diretamente associada à prática regular de exercícios físicos. fator que corrobora com a abordagem ambiental, a partir da forte relação entre o sujeito e o meio ambiente (Reis, 2001).

Reis (2001) verificou a importância do contato com a natureza em um local fechado, e como resultado de sua pesquisa, encontrou que os sujeitos avaliados tiveram uma maior percepção de conforto, preferência por estes ambientes e sensação de se sentir mais aconchegado.

Ainda sobre a relação dos exercícios com os ambientes e o modo como isso afeta os sujeitos, Mitchell (2013) afirma que os efeitos psicológicos de exercícios físicos realizados em diferentes ambientes são diferentes, o que eleva a importância deste estudo, especialmente, pelo entendimento dos diferentes locais.

A Educação Física, historicamente, baseia suas reflexões e intervenções em uma concepção de corpo humano, normalmente, provinda das ciências médicas (SILVA, 2007), mas, nos últimos anos, as discussões mais aprofundadas sobre o gerenciamento de elementos do exercício físico tem permitido novas concepções, as quais vão além do próprio exercício, e das compreensões acerca dos entendimentos anatômicos e fisiológicos. Tal compreensão é de extrema importância, pois permite o aprofundamento da temática, vinculando-a a outras esferas, fazendo necessário o seu embasamento teórico, a partir de definições e dos efeitos que o aluno pode sentir quanto as suas escolhas, seja quanto ao local da prática de exercício físico ou ainda quanto ao tipo de exercício.

Neste sentido, o entendimento do ambiente em que ocorre a prática de exercícios físicos é de extrema importância para os envolvidos nessas práticas. Faz-se necessário o entendimento dos conceitos de ambiente, e o que este pode representar para os usuários de exercícios quando relacionados à aderência. Assim, assume-se neste estudo o ambiente como algo que vai além da estrutura física, o ambiente é tratado aqui a partir de um conjunto de concepções, tanto teóricas,

quanto advindas dos sujeitos entrevistados, assumindo a concepção de tudo aquilo que cerca o indivíduo e é por ele percebido.

Alguns autores criticam essa concepção de corpo hegemônico no interior da Educação Física, por limitarem sua compreensão a um mosaico fisiológico, composto por músculos, veias e ossos (PERETTA, 2005; SILVA, 2007). Para eles, concentrar as investigações científicas sobre corpo humano em um ponto de vista exclusivamente biológico, técnico e mecanicista, mostra uma compreensão incompleta do corpo como objeto de estudo. Assim, este estudo busca aprofundar o conhecimento no que cerca este corpo, com ênfase para os ambientes.

Ao aprofundar nesta abordagem teórica, identifica-se uma lacuna nos estudos descritivos, principalmente de cunho qualitativo, especificamente, estudos que abordem a relação do sujeito, da sua prática de exercícios e o ambiente que o cerca. Portanto, objetiva-se relacionar as percepções de sentimentos durante a prática de exercício físico na relação do indivíduo e o ambiente, visando compreender a relevância desta para a aderência, bem como compreender a percepção do indivíduo sobre a relação entre a prática de exercício e o ambiente.

2. Percurso Metodológico

2.1. Desenho da pesquisa

O presente estudo assumiu o método de análise próprio da investigação descritiva, associando a abordagem qualitativa, com elementos da abordagem exploratória, possibilitando ao pesquisador a obtenção de uma melhor compreensão quanto ao comportamento de diversos fatores e elementos que influenciam determinado fenômeno (BRYMAN, 2007; DEMO, 2000; FREITAS *et al.*, 2007; OLIVEIRA, 1997; THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2009).

Assim, foi adotada uma perspectiva interpretativa, que se mostra mais direcionada para as questões humanas, visando determinar o ponto de vista dos sujeitos, a partir da análise dos significados que eles dão as suas práticas de exercícios físicos e a sua relação com o ambiente, de modo que seja possível efetuar “o movimento de trabalhar com sentidos e significados que não se dão em si, mas vão se constituindo e se mostrando em diferentes modos de olhar” (BICUDO,

2011, p. 41). Dessa forma, procurou-se uma melhor compreensão da relação das pessoas com o ambiente onde ocorre a sua prática de exercícios físicos, considerando as próprias pessoas e a percepção dos espaços ao seu redor.

A partir da abordagem qualitativa, a coleta e a análise de conteúdo proporcionou uma aproximação entre as informações e as respostas advindas por parte dos entrevistados, o que permite uma maior riqueza dos dados. Esta abordagem ocorreu a partir de uma entrevista semiestruturada, sendo assim, foram pinçados elementos estruturais semânticos significantes, aferidos através das falas foram transcritas e analisadas, sendo consideradas características, tais como: variáveis sociais, filosóficas e antropológicas dos dias atuais em relação ao tema proposto.

A pesquisa seguiu um percurso dividido em dois momentos distintos: o primeiro foi vivenciado na etapa exploratória, na qual se deu a vivência do pesquisador como aluno nos diferentes ambientes da pesquisa. O segundo, por sua vez, ocorreu na etapa de caracterização geral dos sujeitos, a partir da realização da entrevista acerca do tema: exercícios físicos e sua relação com o ambiente.

2.2. Local e sujeitos da pesquisa

A investigação foi realizada no estado de Pernambuco, na capital, região metropolitana da cidade do Recife, localizada na região Nordeste do Brasil, a qual conta com uma população de 1.633.697 habitantes (IBGE, 2017). Tal investigação se deu em três locais distintos: uma academia de ginástica e musculação, um estúdio de exercícios funcionais e na praia de Boa Viagem.

Os sujeitos foram praticantes de exercícios em grupos de treinamento funcional na praia e alunos matriculados em uma academia de musculação e ginástica e em um estúdio de exercícios funcionais da cidade do Recife. Com estes diferentes locais, objetivou-se discutir os dados e as falas coletadas em diferentes ambientes, identificando-se, assim, possíveis diferenças de percepções de sentimentos em relação ao exercício. Foram ainda tratados nesta pesquisa as significações que os usuários dão ao ato de praticar exercícios físicos, os motivos desta prática e a relação com o ambiente. Por fim, foi também objeto deste estudo a discussão das significações entre ambientes, conforme apresentados nas falas.

Para o presente artigo, optou-se por um número de 9 (nove) pessoas para a entrevista. Ao decorrer das entrevistas, foi utilizado o critério de saturação para este processo, sendo mantido, desse modo, o número inicial previsto de 9 pessoas. A determinação pelo fechamento da amostra por saturação teórica é definida na prática como a suspensão de inclusão de novos participantes quando os dados obtidos passam a apresentar, na avaliação do pesquisador, uma certa redundância ou repetição, não sendo considerado relevante persistir nesta coleta (FONTANELLA; RICAS; TURATO, 2008).

2.3. Critérios de inclusão e critérios de exclusão

Foram adotados como critérios de inclusão os indivíduos que praticam exercícios físicos há mais de 12 meses consecutivos, adultos de 18 a 65 anos, que estivessem matriculados e frequentando as atividades coletivas, especificamente, aulas de treinamento funcional, que são ofertadas por academias e/ou por estúdios e ainda em programas de treinamento na praia de Boa Viagem, tratando-se assim de sujeitos em programas orientados de exercícios físicos.

No decorrer da pesquisa, após a análise dos interessados iniciais, optou-se pelos sujeitos que apresentaram, além dos critérios de inclusão para a análise quantitativa, pessoas que realizam, ou realizavam prática de mais de um tipo de exercício físico e/ou em mais de um ambiente. Para este processo de pesquisa, levou-se em consideração também o interesse em realizar a entrevista, assim como a disponibilidade de tempo para a sua realização.

Apesar de terem sido utilizados estes critérios de inclusão e critérios de exclusão, os sujeitos pesquisados se apresentaram com o tempo de prática igual, ou superior a 4 anos e com idades entre 24 e 64 anos.

2.4. Instrumentos

Para a obtenção das informações e caracterização da amostra, foram utilizados três instrumentos. Inicialmente, uma entrevista estruturada com questões definidas, que tem como objetivo caracterizar, através de um perfil etário e de treino, os participantes da pesquisa. Estes dados estão descritos no quadro 2.

O segundo instrumento consistiu em uma entrevista narrativa semiestruturada, visando profundidade de aspectos específicos a partir das quais emergem histórias de vida (JUNQUEIRA MUYLEAERT *et al.*, 2014). Para esta etapa, optou-se por duas perguntas norteadoras: “Fale-me sobre a sua prática de exercícios físicos” e “Fale-me um pouco sobre a sua prática e os ambientes onde elas acontecem”. Em seguida, após as falas iniciais de cada um, foram colocados os direcionamentos para nortear o conteúdo acerca do “entendimento do que é ambiente”, e “o que eles sentem nesta prática”.

Com este instrumento, o participante foi estimulado a contar algo sobre sua rotina de treinos. Durante a entrevista, com o objetivo de investigar a intimidade, visando alcançar maior riqueza de detalhes, a fala foi registrada através de uma gravação direta.

Ao utilizar esta opção metodológica na coleta de dados qualitativos, recorreu-se a estudo recente de REBAR *et al.* (2016), que utiliza a técnica de frequência de palavras para conceituar o termo atividade física e prazeres da atividade física. Tal técnica norteou a conceituação do termo “ambiente” neste estudo.

2.5. Procedimentos para coleta de dados

Conforme De Souza Junior *et al.* (2010), ao comentar o exposto por Minayo, em estudo específico da área da educação física, um processo de pesquisa deve passar por três fases: fase exploratória, fase de coleta de dados e fase de análise de dados. Essa primeira fase corresponde ao amadurecimento do objeto de estudo, ou seja, é nela que se delimita o problema de investigação. A segunda é o momento em que se recolhem as informações que respondam ao problema. Por fim, na terceira fase, se faz o tratamento, por inferências e interpretações, dos dados e informações coletados.

Pensando nesta sequência metodológica de pesquisa, antes de iniciar a coleta, houve uma imersão de três meses nos ambientes destinados ao processo de pesquisa. Assim, o pesquisador fez uma observação participante, de 30 (trinta) dias corridos, em cada ambiente utilizado para a coleta, totalizando 90 (noventa) dias.

Esta observação exploratória teve o intuito de aumentar a experiência, assim como o aprofundamento do entendimento do objeto de pesquisa por parte do

pesquisador, processo visto nesta pesquisa com uma importância elevada, devido também ao cunho qualitativo pretendido. As informações referentes a estas observações foram exploradas na conceituação do ambiente de cada local pesquisado. Portanto, para que houvesse uma discussão das informações levantadas, principalmente nas entrevistas, foi necessário que o pesquisador possuisse o máximo possível de apropriação do tema e do objeto-problema do estudo.

Assim, o pesquisador ficou trinta dias matriculado e frequentando os treinos, em um grupo de treinamento funcional na praia, o mesmo período matriculado na academia e mais trinta dias matriculado em um Estúdio. Desta forma, chegou-se a determinação das categorias analíticas e das unidades de contexto, ambas utilizadas na análise das falas, realizada por meio da análise de conteúdo (BARDIN, 2011).

Para a entrevista semiestruturada, as conversas gravadas e, posteriormente, transcritas tiveram o seguinte roteiro: Fale-me um pouco sobre sua prática de exercícios físicos; Fale-me um pouco do ambiente onde acontecem estas práticas; Como você se sente praticando exercícios neste ambiente?; O que você considera ambiente? E, para você, o que é um ambiente *indoor* e *outdoor*? Você entende estas palavras da língua inglesa?; Quais fatores você acredita ser de importância para a sua adesão ao exercício físico?

2.6. Análise das falas e tratamento dos dados

Para a análise das falas dos entrevistados, foi utilizado o Método Análise de Conteúdo categorial, por temática (cf. BARDIN, 2011), a partir da realidade dos sujeitos investigados. Essas categorias foram construídas tomando como base a revisão do aporte teórico utilizado neste estudo, direcionando nossas análises para os dados encontrados nas falas nativas de pessoas, nos locais de pesquisa, previamente vivenciados. Por fim, foram selecionadas categorias empíricas, a partir das primeiras entrevistas realizadas como piloto. De acordo com Bardin (1988, p. 117) “a categorização é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos”.

Seguiu-se um caminho didático, sugerido por Souza Junior *et al.* (2010), que apresenta um quadro com a sequência a ser seguida no tratamento das falas e do conteúdo, utilizando Bardin como referencial. O supramencionado autor apresenta a seguinte sequência, a qual foi também seguida nesta pesquisa: pré-análise (primeira etapa), Exploração do Material (segunda etapa) e, por último, o Tratamento dos dados e Interpretação (terceira etapa). Essa sequência didática, no entendimento deste estudo, pode ser descrita também como seleção, organização e sistematização.

As categorias de balizamento utilizadas para a análise estão descritas nos resultados deste artigo. Essas categorias, analíticas, traduzem os pilares da reflexão conceitual, considerando, de como comparativo-crítico, o aporte fornecido pela literatura e os dados coletados em campo (DE SOUZA JUNIOR *et al.* 2010, p. 34-5).

A categoria de análise relaciona-se com a análise do conteúdo e, de acordo com Bardin (2011), pode ser considerada como um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Assim, nessa técnica, procura-se se compreender criticamente o sentido dos discursos, externalizados em fala, ou ocultos, mas inferidos a partir das ações nas comunicações. Através dessa técnica, o pesquisador pretendeu evidenciar, a partir das falas dos sujeitos pesquisados, se os objetivos do estudo foram alcançados. Bardin (1988, p. 9) afirma que “enquanto esforço de interpretação, a análise de conteúdo oscila entre dois polos: do rigor da objetividade e da fecundidade da subjetividade”, logo, vale ressaltar a importância de se buscar este rigor na esfera de pesquisa acadêmica, procedimento que se pretendeu atender neste estudo.

No que se refere à análise qualitativa, foram seguidos os passos: a) leitura fluente do objeto de pesquisa, buscando a saturação das informações; b) observação participante nos locais escolhidos para a coleta de dados e informações; c) construção dos dados da análise com a transcrição do material coletado; d) definição e identificação das unidades de registro do texto; e) nomeação e identificação das unidades de significação; f) quantificação das unidades de significação em cada corpo; g) agrupamento dos temas para a construção das categorias; h) nomeação, quantificação e descrição das categorias; i) associação das categorias com as características dos entrevistados e com o conhecimento existente (BARDIN, 2011).

No decorrer do tratamento das falas, chegou-se ao conteúdo descrito, cujas partes estão detalhadas nos quadros apresentados no corpo deste artigo e na discussão dos resultados. Para isto, recorreu-se novamente a Bardin (1988), a partir da utilização das unidades de registro. Segundo esse autor, “unidade de registro é uma unidade de significação a ser codificada e corresponde ao menor segmento de conteúdo a ser considerado como unidade de base, visando à categorização, podendo ser de natureza e dimensões variadas” (BARDIN, 1988, pp. 104-5).

Nesse sentido, ainda sobre as unidades de balizamento, é necessário perceber que a

unidade de contexto serve de unidade de compreensão para codificar as unidades de registro, que as agrupando lhes atribui um sentido engajado, ou seja, corresponde ao segmento da mensagem, que pela dimensão superior, propícia entender o significado da de registro (BARDIN, 1988, p. 107).

Foram construídos os indicadores de análise de conteúdo, visando balizar a discussão dos dados. Nessa etapa, verifica-se como elemento central a utilização do conhecimento acerca do objeto deste estudo, a saber, a relação do exercício físico com diferentes ambientes, bem como suas percepções desta relação.

Para a melhor compreensão das categorias e das unidades, opta-se por construir um quadro descritivo em que cada uma delas foi apresentada. A discussão desse quadro é apresentada na sessão dos resultados.

Quadro 1 – Modelo de quadro de divisão de Categorias e Unidades

Categorias de análise analítica		Categoria de análise empírica	
Unidade de Registro	Unidade de Contexto	Unidade de Registro	Unidade de Contexto

Fonte: dados do estudo

Esta divisão das falas, que surgiu através do contato inicial do pesquisador com os sujeitos, tanto na fase exploratória, como na fase de coleta, visa determinar e explorar os vieses mais formais e declarados, bem como o enriquecimento da interpretação das realidades de cada um dos pesquisados, para que, então, seja possível a construção de uma análise mais completa para o estudo.

2.7. Procedimentos éticos da pesquisa

Todos os participantes foram informados sobre os procedimentos utilizados, possíveis benefícios e riscos atrelados a execução do estudo, condicionando, posteriormente, a sua participação, de modo voluntário, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A), baseado nos preceitos regidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466, de 12 de dezembro de 2012, que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (SAÚDE, 2013).

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sob o número CAAE: 74834117.2.0000.5188. Seguida da aprovação, foram realizadas as coletas dos dados, cuja realização se deu concomitante às discussões.

Para a devida aprovação junto ao comitê de ética, fez-se necessária, ainda, a aprovação, por parte dos responsáveis dos estabelecimentos pesquisados, bem como a anuência do professor responsável pela prática desenvolvida em cada ambiente no momento da coleta das falas e das informações necessárias.

3. Resultados e Discussão

A partir das falas e das observações gestuais dos sujeitos entrevistados, aprofundou-se, ancorado em estudos anteriores, a discussão das narrativas com o objeto de estudo desta pesquisa. As respostas são aqui dispostas em forma de quadros e no corpo das próprias discussões para que seja possível uma visão geral do grupo estudado, aumentando, assim, a possibilidade de uma discussão dos dados, bem como o entendimento do objeto aqui abordado. Dessa forma, foi construída a análise de conteúdo, objetivando trazer clareza aos questionamentos desta pesquisa acerca dos sujeitos na relação deles com o ambiente durante a sua prática de exercícios físicos.

Neste estudo, o sujeito representou o objeto de pesquisa, a partir da sua relação com o meio que o cerca e, conseqüentemente, com a sua própria existência (SANTOS, 2006). Nesse sentido, faz-se necessária a caracterização destes sujeitos de maneira objetiva. As falas de cada um trazem suas características, pensamentos

e atitudes, assim como as suas narrativas, referente a sua prática de exercícios. Conforme observa-se no quadro 2, com a caracterização dos sujeitos, a amostra foi dividida igualmente entre os três ambientes de pesquisa.

Quadro 2 – Caracterização das pessoas entrevistadas

Entrevistados	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9
Ambiente da prática e da pesquisa	Outdoor / Praia	Outdoor / Praia	Outdoor / Praia	Indoor / Academia	Indoor / Academia	Indoor / Academia	Misto / Estúdio	Misto / Estúdio	Misto / Estúdio
Idade	41	38	34	24	36	64	39	33	32
Sexo	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Tempo de aderência ao exercício físico	21 anos	20 anos	4 anos	6 anos	18 anos	46 anos	15 anos	4 anos	14 anos
Tipos de exercícios físicos que realiza	Exercícios funcionais, corrida e musculação	Exercícios funcionais, corrida e Pilates	Exercícios funcionais e corrida	Exercícios funcionais e musculação	Exercícios funcionais, natação e musculação	Exercícios funcionais, yoga, Pilates e musculação	Exercícios funcionais, futevôlei e Crossfit	Exercícios funcionais e corrida	Exercícios funcionais, lutas e musculação
Ambientes que faz exercícios físicos	Praia, rua e academia	Praia, rua e estúdio	Praia e rua	Academia	Academia e piscina	Academia e estúdio	Estúdio, praia e Estúdio	Estúdio e rua	Estúdio e academia
Duração média por sessão de exercícios físicos	50 min	50 min	45 min	60 min	45 min	50 min	45 min	50 min	50 min
Veze que pratica exercícios físicos por semana	4	5	4	5	4	5	4	5	4
Escolheu o local para a prática de exercícios físicos	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim
Escolheu o local que gostaria de fazer exercícios físicos	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim

Fonte: Dados do estudo

No quadro 2, é possível observar que há uma diferença de idade entre os sujeitos (de 24 a 64 anos), bem como uma diferença cronológica entre o tempo de adesão ao exercício físico (de 4 a 46 anos). Apesar dessas diferenças, as falas trazem o que o ambiente, na relação com o corpo do sujeito e com sua prática de exercícios, representa. Assim, observamos que, neste estudo, a caracterização é parte não discursiva dos dados aqui apresentados.

O tempo de aderência total é contado a partir da fase adulta, assim, considera-se, neste estudo, o tempo declarado por cada sujeito a contar dos 18 anos de idade aos dias atuais. Este tempo é apresentado em anos, e foi considerado para que fosse contabilizado este tempo com exercícios físicos extraescolares, facilitando assim a uniformidade temporal desta variável.

Ao tratarmos do tempo de sessão de treino, apresentamos essa categoria em minutos, considerando um tempo médio por sessão a partir do declarado por cada pessoa. Ainda em relação aos aspectos temporais, o número de vezes que o sujeito pratica exercícios físicos é tratado como uma média do que foi declarado por cada um dos pesquisados.

Por se tratar de uma entrevista fechada, as perguntas referentes ao poder de decisão sobre o local de prática, assim como a questão que sugere se o sujeito escolheu o local que gostaria são colocadas como respostas objetivas, sendo sim e não as possibilidades. Quanto a este tópico, alguns dos entrevistados voltaram a este tema durante a entrevista semiestruturada. Nesta outra etapa da pesquisa, foram extrapoladas as respostas e utilizadas como pontos norteadores para a análise.

Todas estas perguntas referem-se ao ambiente onde foi realizada a pesquisa. Por exemplo, se o indivíduo foi entrevistado na praia, as suas repostas do questionário referem-se ao ambiente *outdoor*, mesmo se o sujeito tenha relatado realizar exercícios em outros ambientes.

3.1. Caracterização dos ambientes de pesquisa

Nesta abordagem qualitativa, opta-se pela descrição dos espaços onde foram realizadas as coletas de informações. Ao tratarmos de ambiente, como previamente posto, faz-se necessária a definição dessa palavra, a conceituação do objeto, chegando-se, assim, a um conceito para a categoria ambiente.

3.2. Conceituação de ambiente

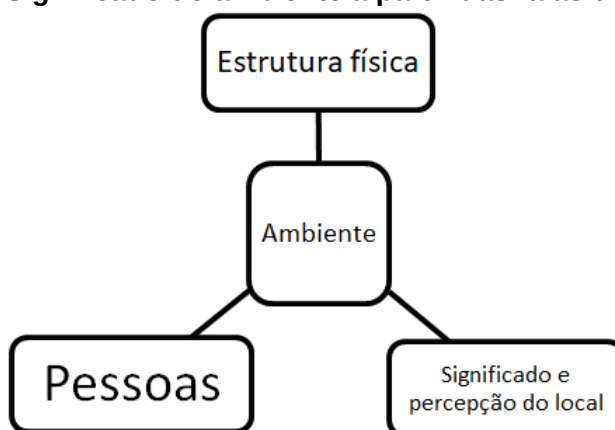
A categoria ambiente é tratada aqui, de maneira inicial, a partir de um conjunto de concepções, teóricas, vividas, relacionando-as com as percepções advindas das falas dos sujeitos entrevistados.

Considera-se neste estudo que o sentido de “ambiente” se assemelha a tudo o que está ao redor e é percebido pelo sujeito. Ao percebermos o sujeito como uma construção daquilo que se vive e se percebe, a conceptualização de “ambiente” amplia a noção relativa às esferas físicas, incluindo também as relações humanas e as possibilidades que cada ambiência proporciona ao indivíduo em cada momento histórico-cultural. É importante considerar essa troca como parte fundamental da concepção de ambiente de cada grupo social, ou indivíduo.

O “Movimento Industrial”, parte fundamental da história do corpo, e da humanidade, período compreendido pelos séculos XIX e XX, é vista como uma época que trouxe à tona a noção de corpo utilitário (FIORENTIN, 2006). Com o advento da industrialização, o ambiente torna-se mais do que nunca um produto movido pelo social.

Ao considerarmos as falas dos sujeitos, o conceito de “ambiente”, tal como percebido pelo indivíduo, possuem três macro elementos: estrutura física, pessoas e significado e percepção do local, algo que pode ser observado na representação a seguir:

Figura 1- Significado do ambiente a partir das falas dos sujeitos



Fonte: dados do estudo

A estrutura física diz respeito tanto à organização do espaço, quanto à presença das estruturas físicas, como paredes, teto, ar condicionado, e organização

de objetos internos ao ambiente. Pode-se observar isto na fala de E6, que traz em suas palavras:

“Quando entro na academia sei que entrei em meu lugar de treino, o fato de estar aqui dentro determina muito esse espaço para mim... As máquinas, principalmente como elas são organizadas, são um ponto negativo desse lugar, se tivesse mais espaço para se movimentar seria bom”. (E6).

Indo para o sentido de pessoas nesta conceituação, considera-se como parte do ambiente todas as pessoas que estão envolvidas neste espaço, seja o professor ou ainda os alunos que estão junto com o sujeito na sua prática de exercícios. O professor foi um elemento presente em todas as falas, visto que neste estudo assumiu-se como o objeto de pesquisa o exercício físico acompanhado. Isto pode ser observado em algumas passagens, como materializado nos discursos de E5 e E9, respectivamente:

“Acho que o relevante mesmo são as pessoas e a estrutura física, mas o que é mais relevante mesmo quando a gente pensa em ambiente são as pessoas” (E5).

“Acho que o ambiente é a estrutura física do lugar, mas assim, tudo que envolve aquele ambiente. Por exemplo, eu gosto do pessoal da recepção, dos professores, dos alunos e além disso para mim é bom estar aqui...” (E9).

As falas relacionadas à categoria “pessoas” não foram levadas sob o ponto de vista de análises pedagógicas, ou ainda aprofundadas no sentido das relações entre os indivíduos. O que conceitualiza aqui é que as pessoas constituem parte efetiva do ambiente.

O terceiro elemento encontrado na conceituação do ambiente foi o “significado e a percepção do local”, tratado neste estudo a partir da forma como o indivíduo percebe o ambiente de sua prática, logo, o que é percebido visualmente pelo sujeito, por exemplo, janelas, luzes e sons, são parte deste elemento. Aborda-se também os possíveis motivos que fazem com que as pessoas optem por ir a um determinado ambiente, conforme E5 trata em sua fala:

“É o que te falei, as pessoas, a estrutura, a função daquele lugar, para que eu esteja ali. Acho que é uma junção de tudo.”

Ressalta-se que as percepções são diferentes de acordo com cada ambiente (MITCHELL, 2013) afirma que os efeitos psicológicos de exercícios físicos realizados em ambientes distintos são diferentes, uma vez que, quando se planeja, ou se prepara para um programa de exercícios físicos, fatores relacionados a esta prática devem ser pensados (WANG, 2016). Observou-se neste estudo essas diferentes percepções na construção do conceito ambiente.

3.3. Ambiente *Indoor*

Para a conceituação de *indoor*, assumido neste estudo na acepção de “locais fechados”, a vivência se desenvolveu em uma academia de ginástica e musculação da cidade do Recife, localizada no bairro de Boa Viagem, a qual, pelo seu valor elevado, atinge, basicamente, classes sociais mais altas.

A grande característica do ser humano moderno, além de começar a ter a autonomia do seu próprio corpo, foi descobrir o poder da razão para transformar o mundo e produzi-lo conforme as suas necessidades. Ele passa a considerar a razão como instrumento válido de conhecimento e, junto com as ideias defendidas pela sociedade capitalista, percebe que o seu corpo pode ser disciplinado e controlado (DE FREITAS OLIVIER, 1995). Assim, a formatação do ambiente pelo indivíduo acontece para que as suas necessidades, ao menos idealizadas, possam ser cumpridas.

Apesar de ser chamado, conceitualmente, de academia de ginástica, nos dias atuais, de academia de ginástica e musculação, pela população alvo deste estudo, este ambiente possui mais de duas possibilidades, estando presente também em suas instalações a piscina. Este lugar não foi considerado como ambiente da pesquisa, mas foi citado durante entrevistas e entrou nas informações coletadas como parte da categoria empírica.

No ambiente envolvido neste estudo, sala de ginástica, as pessoas utilizam roupas leves e fazem exercícios calçados, com exceção das aulas de alongamento e yoga.

Este local apresenta ar condicionado, paredes, poucas janelas e uma porta de vidro. Apesar da altura, que vai do chão ao teto, cujos parâmetros métricos são mais altos do que o normal, alguns sujeitos, ao serem interrogados sobre este ambiente,

relatam que a quantidade e organização destes materiais na sala tiram a percepção de fluidez. Podemos observar isso na fala de E4:

“A organização e a quantidade de coisas na sala é muito importante para determinar se esse ambiente é legal para o meu exercício. Gosto de espaço para treinar... Essas máquinas todas, às vezes, atrapalham.”

Corroborando com estudo prévio, esta pesquisa ressalta a importância do ambiente como uma variável a ser pensada e planejada (MITCHEL, 2013). Utilizar pontos relevantes de cada ambiente é fundamental no melhor aproveitamento de cada ambiência pensada e possível melhora de percepções de sentimentos positivos.

3.4. Ambiente *Outdoor*

Partindo do pressuposto de que locais *outdoor* são lugares abertos, ao ar livre, isto é, aquele que oferecem contato direto com a natureza e com o espaço não planejado, optou-se por desenvolver a vivência na praia. Logo, a pesquisa ocorreu na praia de Boa Viagem, por atingir um público parecido, a partir de declarações e hábitos dos usuários vivenciados na fase exploratória desta pesquisa e também por possuir um número elevado de praticantes de treinamento físico coletivo, exercícios físicos acompanhados por professor.

As atividades que envolviam os usuários desta entrevista correspondem a exercícios na areia da praia, majoritariamente, na parte de areia mais fofa. Estes indivíduos treinam, comumente, descalços e com roupas leves, o que pode ser percebido nas Falas dos entrevistados, que trazem esta percepção, por exemplo, E1 e E2:

“Gosto de estar na areia. Este contato com a natureza, o sol e os pés na areia. O calor pode ser um problema para alguém, mas para mim, esse clima é ótimo. Não preciso me encher de roupa para treinar. Às vezes, venho até com roupa de casa mesmo” (E1).

“Não precisar colocar o tênis, nem para vir para o treino, é muito legal. Muito bom quando treino descalça. Me sinto mais livre. Parece que precisar de menos roupa (**sujeito aponta para os pés remetendo-se também aos tênis**) é um alívio para mim e muitos que treinam aqui no nosso grupo” (E2) (**grifos do pesquisador**).

Diversos relatos positivos referentes a este ambiente foram captados, tanto em narrativas nativas, quanto em falas das entrevistas. Por exemplo, o entrevistado E2 afirma que:

“Muito bom estar aqui fora, se movimentando. Adoro treinar na praia. Liberdade nesse nosso mundo doido. Sempre que chego nesse lugar para treinar parece que é diferente. Apesar de ser o mesmo lugar, sinto uma energia diferente cada vez que eu treino aqui.”

Nesse sentido, em concordância com estudo prévio, no ambiente *outdoor* sugere-se que as possibilidades de interação social e as possibilidades e oportunidades de interação com o ambiente, no processo de aprendizagem, são maiores, quando no meio externo, ou seja, em ambiente *outdoor* (BJORGEN, 2016).

No mesmo sentido de estudos anteriores, aqui se entende o ambiente *outdoor* como um local em contato com a natureza, o meio externo (BARTON, 2010). Mesmo sendo colocado com outras possibilidades como “*green*” e “*blue*” (PRETTY et al., 2005; WHITE et al., 2010) aqui se utiliza apenas o termo *outdoor*.

3.5. Ambiente Misto

Durante o processo exploratório, propiciado pelas entrevistas, verificou-se a necessidade de análise de um terceiro ambiente, aqui denominado de ambiente misto. Esse local trata-se de um ambiente fechado, por possuir características comuns aos de uma sala de ginástica convencional, mas que conta com a presença de janelas grandes e é cercado de natureza verde, proporcionando aos alunos, sujeitos desta pesquisa, o contato visual com o meio natural. Logo, este terceiro ambiente une características do *indoor* e do *outdoor*, gerando relatos distintos dos outros ambientes.

É sabida a importância do contato com a natureza em um local fechado (HANS, 2009; GLADWELL, 2013). Nesses ambientes, os sujeitos avaliados tiveram uma maior percepção de conforto, preferindo esses ambientes, por conta da sensação aconchegante que ele proporciona. Pode-se observar isso em falas como a de E7:

“Quando chego aqui na sala, a primeira coisa que eu faço é ir na janela. Fico lá por um tempo, olhando o meio ambiente. Depois me viro, e ainda tenho espaço. Sinto como se aqui dentro fosse a continuação de lá de fora. Esta grama artificial, e espaço na sala me lembram lá de fora... Eu gosto mesmo disso.”

Dados experimentais de estudos anteriores, em outras realidades sociais, sugerem haver relação sinérgica entre os efeitos psicológicos da prática de exercícios físicos quando realizados em contato com a natureza (BERMAN; JONIDES; KAPLAN, 2008). Assumindo a experiência em diferentes aspectos, incluindo o visual, pode-se caracterizar o ambiente misto como um local *indoor*, porém em contato com a natureza (MCSWEENEY *et al.*, 2014). Corroborando com esse pensamento, vale observar o relato de E8, o qual afirma que

“Mesmo estando aqui, nesse lugar, que é *indoor*, me sinto bem, me sinto livre. Esse contato com essas janelas grandes é muito bom. A gente consegue ver lá fora. A gente tá aqui dentro, mas é como se parte da gente tivesse lá fora. Dá para ver a grama, árvores, chuva... dá até para “sentir o vento” (**risadas leves**)” (E8). (**grifos do pesquisador**).

Como contribuição, este estudo traz a elevada importância deste ambiente como um local que traz percepções próximas ao *outdoor*. Fica claro que o contato com a natureza, mesmo em locais fechados são primordiais para esta significação dos sentimentos trazidos como positivos.

3.6. Análise e diálogo com as falas

A partir da transcrição das falas, podem-se analisar os discursos que surgiram das entrevistas pela análise de conteúdo categorial por tema, o que demonstra a importância do ambiente nesta discussão. Para tanto, vale observar o exposto no quadro 3:

Quadro 3 - Quadro de categorias construídas pela fala dos sujeitos e pela construção metodológica da pesquisa

Categorias de análise empírica		Categoria de análise empírica	
Unidade de Registro	Unidade de Contexto	Unidade de Registro	Unidade de Contexto

Ambiente	Conceito por local		Conceito de ambiente
Exercícios Físicos	Modalidades		Barreiras
	Fatores de adesão		
Percepção do sujeito			Sentimentos

Fonte: Dados do estudo

Ao seguir na análise das falas, compreende-se que é necessária a transcrição de partes das falas dos indivíduos para que possam ser discutidas essas informações, tanto à luz dos referenciais teóricos, quanto em relação à vivência prática, exploratória, do pesquisador. Desta forma, detalham-se alguns elementos chaves das falas dos sujeitos para a análise do discurso.

A primeira coluna do quadro, na parte mais à esquerda, refere-se ao elemento de registro, as linhas de cada coluna representam os elementos de contexto. Ao tratarmos das barreiras, modalidade e fatores de adesão, levamos em consideração o ambiente nesta relação. Assim, estes fatores que também tem relação com o exercício são trazidos em construção com o ambiente.

Quadro 4 - Categorias de análise de conteúdo com falas representativas – Indoor

Categorias de análise empírica		Indoor
Unidade de Registro	Unidade de Contexto	
Ambiente	Conceito por local	“Este espaço é pensado, o espaço que é planejado é mais chato.”
	Conceito de ambiente	“Quando eu penso no ambiente eu penso mais nas pessoas. Não só na estrutura física.” “A academia já uma coisa um pouco diferente da piscina. Geralmente, tem mais estrutura e menos pessoas.” “Tudo o que a gente chama de artefatos visíveis. Tudo que tem dentro do espaço, interfere no espaço. Quando você chega na sala de ginástica, por exemplo, e tem muitos objetos, isso também interfere.”
Exercícios Físicos	Modalidades	“No dia a dia eu nado de manhã cedo, faço meu treino da nataação, depois desço para a sala de musculação para fazer meu treino de musculação, e, em

		dias alternados, eu venho fazer o treino funcional que me ajuda na natação também.” “Aos finais de semana, corro pelo menos um dia.”
	Barreiras	“Eles vão para um lugar chato e não procuram um lugar que eles gostem, que tem pessoas que ele goste e o exercício que seja legal para ele.”
	Fatores de adesão	“A comodidade da academia é realmente uma coisa muito positiva. Acho que por ser mais fácil as pessoas escolhem a academia que é mais fácil, eles devem.”
Percepção do sujeito	Sentimentos	“Me sinto como uma tarefa em andamento, e isso é parte de um caminho para o resultado.”

Fonte: Dados do estudo

Algumas pessoas entrevistadas relatam certo desconforto com a necessidade de uma padronização dos espaços, assim verifica-se que:

“Isso, é um ambiente fechado, ele não tem nenhuma janela, nenhuma ventilação, então, você é obrigado a ficar no ar condicionado” (E6).

Em complemento, é interessante observar a fala de E5, relacionada aos motivos de as pessoas não realizarem exercícios, na qual o sujeito referência as “barreiras para a adesão ao exercício físico”, exatamente, uma das categorias empíricas do estudo:

“Acho que as pessoas não fazem exercícios por comodismo. Elas vão se acomodando, levando uma vida sedentária. Acho que eu tenho estímulo desde a infância. Desde pequeninha, meu pai me ensinou a nadar, vem de casa também. A dificuldade financeira também é importante. Tem que priorizar. Às vezes, o custo é alto mesmo, mas, como benefício, vejo como investimento a longo prazo. Este é meu remédio, o que eu tomo todos os dias” (E5).

No quadro a seguir, apresentam-se algumas das informações extraídas das falas dos sujeitos, nas quais se evidenciam suas percepções acerca da prática de exercício em ambientes *outdoor*. Vejamos:

Quadro 5 - Categorias de análise de conteúdo com falas representativas – *Outdoor*

Categorias de análise empírica		<i>Outdoor</i>
Unidade de Registro	Unidade de Contexto	
Ambiente	Conceito por local	“Eu acho que, se você puder fazer o exercício, que o ambiente seja mais arejado, mais espaçoso... que tenha assim, plantas, que você possa ter contato com a natureza, um ambiente mais silencioso, escutar os pássaros.” “O nosso mundo externo. Isso é ambiente.” “Lógico, se você tiver um ambiente sem ar condicionado é ótimo.”
	Conceito de ambiente	“Acho que são as pessoas, suas personalidades.” “Acho que é isso, as pessoas, os objetos, estrutura física e o porquê de as pessoas estarem ali.”
Exercícios Físicos	Modalidades	“Fazer exercícios físicos nesse lugar é amável. Gosto de fazer exercícios funcionais sem tênis. Parece que tenho esse contato com o solo.”
	Barreiras	“Acho que as pessoas são felizes, quando estão treinando onde gostam. Mais importante que o tipo de exercício é onde você está, com quem você está. Quando achamos um lugar bom, que me faz sentir bem, é um passo grande para alguém fazer exercício. Conheço pessoas que não gostam das academias e acabam fazendo pouco tempo e parando. Foi para lá. porque era mais prático, mas não é legal. Tem que gostar.”
	Fatores de adesão	“Fazer exercícios físicos com contato com a natureza é muito, muito legal. Com certeza, estar em contato com a natureza é muito bom... Se as pessoas soubessem disso, viriam fazer exercícios na praia e, com certeza estariam

		fazendo até hoje, diferente de um monte de gente que conheço.”
Percepção do sujeito	Sentimentos	Eu me sinto mais leve, menos tenso. Quando treino aqui eu me sinto mais relaxado. É como se eu ficasse mais esperto, mais ativo. É uma certa libertação.

Fonte: Dados do estudo

Para alguns entrevistados, os sentimentos não foram colocados em palavras, mas relatam uma experiência, traduzida em palavras conforme apresenta E6:

“Eu não sei... não tenho sensação de liberdade. Mas, eu sei que tenho muitos benefícios... tomar sol, estar em contato com a natureza é fantástico, eu acho que é o ser humano mais precisa no dia de hoje” (E6)

No sentido oposto, alguns colocam os sentimentos de maneira clara e objetiva, enquanto outros trazem de maneira mais sutil em suas falas. E9 traz que:

“Mas não sei bem explicar. Mas, com certeza é muito mais gostoso treinar vendo o céu” (E9).

Por fim, no quadro a seguir, apresentam-se alguns excertos extraídos a partir dos discursos dos entrevistados, quando interpelados acerca da prática de exercício em ambientes mistos, isto é, nos quais se associam características dos ambientes *indoor* e *outdoor*. Vejamos:

Quadro 6 - Categorias de análise de conteúdo com falas representativas – Misto

Categorias de análise empírica		Misto
Unidade de Registro	Unidade de Contexto	
Ambiente	Conceito por local	“Acho que se estiver em lugar fechado podia ter mais este contato.”
		“Pensando no ambiente, a diferença principal da academia e do estúdio são as pessoas e o espaço livre que a gente tem.”
		“O contato visual com a natureza é

		fundamental para este ambiente.” “O visual é muito importante, e é muito legal treinar onde você sabe que vai te dar o que você precisa.”
	Conceito de ambiente	“Acho que o ambiente é a estrutura física do lugar, mas, assim, tudo que envolve aquele ambiente.”
Exercícios Físicos	Modalidades	“Gosto de treinar. Não é a modalidade. É o clima, o lugar. Treinar qualquer coisa aqui seria fantástico. Acho que é tão bom quanto um parque ou a praia.”
	Barreiras	“Eu já treinei com colegas, e todos que pararam sempre alegam falta de tempo e o lugar de treino que eles não gostam. A maioria não gostava de academia, mas iam porque não tinha outra opção e não conheciam nada.”
	Fatores de adesão	“Eu saio daqui bem, como se quando você está aqui dentro, você se esquece do que está lá fora, a mente fica focada no que você está fazendo, e nesse local eu me sinto bem.”
Percepção do sujeito	Sentimentos	“Eu me sinto mais leve, menos tenso. Quando treino aqui eu me sinto mais relaxado. É como se eu ficasse mais esperto, mais ativo. É uma certa libertação.” “Acho que aqui é como se fosse mais feliz treinar” “Quando eu chego aqui eu me sinto bem.”

Fonte: Dados do estudo

A presença visual da luz e dos elementos da natureza, certamente ocupam um lugar de destaque nas falas das pessoas que fazem exercícios no ambiente misto, por exemplo, o sujeito E7 relata que:

“... no estúdio, a gente faz assim, quando precisa, um pouco mais escuro, não tem tanta claridade. Eu acho que isso ajuda a você entrar no clima de fazer exercícios. Eu acho que isso é importante também” (E7).

Além disto, o fator de percepção visual do espaço e das janelas grandes, que possibilitam o contato direto com o mundo externo é visto como fundamental pelos sujeitos entrevistados. Isso pode ser descrito nos relatos dos entrevistados E7 e E8:

“Estar em contato com essa natureza verde, por estas janelas grandes, é muito legal. Me sinto em contato com natureza. Fazer exercícios assim é ótimo” (E7)

“Estou sempre atento ao meu redor. Gosto deste visual. Verde, chuva, sol, noite, dia... Me sinto lá fora. E para melhorar ainda temos esta grama artificial que me faz sentir lá fora. O pôr do sol aqui é maravilhoso, adoro treinar esta hora, vendo esta luz do sol” (E8).

Neste ambiente misto, é relatada mais uma vez a importância das pessoas, a percepção e a estrutura física como uma construção do ambiente, ou seja, como parte integrante deste local. Tais elementos estão marcados na fala de E9:

“Acho que o espaço, o ambiente é aconchegante, agradável. Acho espaçoso, o pessoal tranquilo, animado, extrovertido” (E9).

Quando comparam o ambiente misto ao *outdoor*, pode se verificar, por meio das falas de E2 e E3, respectivamente, que elementos positivos estão presentes em ambos:

“Muito difícil descrever diferenças daqui (estúdio) em relação à praia. Treino nos dois, gosto dos dois. Me sinto bem aqui e lá. É como comparar duas comidas gostosas, são percepções diferentes e gostosas. Difícil escolher” (E2).

“Quando treino ao ar livre, me sinto incrível. Pés na areia, o contato com o vento, com o sol. Poder se exercitar de forma mais livre é o ideal para mim. Apesar de não ter os pés na areia, no estúdio me sinto muito livre também... não sei ao certo... é uma sensação de liberdade, mas sem areia e o sol” (E3).

Nas falas anteriormente apresentadas, observa-se a preferência dos sujeitos sociais por ambientes livres de formatações arquitetônicas. As falas das pessoas apresentam elementos que remetem a uma percepção afetiva positiva para ambientes *outdoor* e/ou os mistos, mais do que os ambientes *indoor*.

Corroborando com estas falas, que tratam da relação dos sujeitos com o ambiente, nessa mesma premissa, Reis (2001) aponta quatro premissas básicas

dentro de uma abordagem ecológica, a partir da ótica da saúde, considerando o contato direto com o meio ambiente:

[...] 1- A saúde é influenciada por múltiplas facetas do ambiente físico e social, mas os atributos do indivíduo desempenham um importante papel neste processo; 2- Os ambientes são complexos e podem ser descritos em vários níveis de agregação; 3- os participantes do ambiente também podem ser descritos em vários níveis de agregação; 4- Existem diferentes níveis de resposta na interação entre os diversos ambientes e agregações (REIS, 2001, p. 34).

O modelo ecológico, aqui discutido, contribui para o estudo do comportamento, relacionado à atividade física, por meio da valorização do impacto que a interação pessoa-ambiente tem sobre a opção de um estilo de vida fisicamente ativo. Esta visão mostra uma ótica não reducionista, o que, de acordo com estudo de FIORENTIN (2006, p. 11), “o corpo, no sentido que o entendo, vai muito além da sua dimensão física. Ele é compreendido a partir das suas dimensões psíquicas, cognitivas, sociais, culturais, políticas, espirituais e econômicas”.

Elementos presentes nas falas de E1 mostram uma análise de percepção distinta entre os sentimentos e os fatores de barreira, promotores da adesão ao exercício físico, especialmente, quando se altera o ambiente desta prática. Na visão desse sujeito,

“Treinar em academia é legal. Na verdade, gosto do tipo de treino, porque acho o clima da academia um saco. Não gosto daquele monte de máquinas juntas e me sinto meio preso às vezes. As pessoas não me incomodam.
Treinar na praia é muito importante para minha pessoa. Me sinto bem, me sinto... sei lá, não tenho nem palavras... Acho que é fantástico, arretado mesmo. Sou quem eu sou neste lugar, posso usar meu corpo ao máximo com essa conexão. Me sinto feliz, livre, forte... quase um super-herói (risadas)” (E1)..

Ao assumirmos que, cada indivíduo traz a sua concepção de corpo, ambiente e exercício físico, é fundamental o entendimento das suas percepções sobre cada um desses fatores, bem como a relação entre eles. Foram observadas falas que remetem a sentimentos positivos nos três ambientes, porém, nos ambientes *outdoor* e misto estas narrativas estão presentes de maneira mais incisivas e numéricas.

Apesar dos sujeitos pesquisados nos três ambientes apresentarem um elevado tempo de adesão ao exercício físico, os relatos levam a perceber que o prazer, felicidade, sentimentos de liberdade e plenitude são mais presentes nos dois ambientes que possuem contato com a natureza, de maneira direta ou indireta.

No ambiente *indoor*, foram relatados sentimentos de indiferença em relação às percepções do ambiente, mas, fatores positivos, como facilidade logística, maior possibilidade de horários e, principalmente, tipo de convivência com as pessoas nesse ambiente são fatores que corroboram com a possibilidade de adesão (e permanência), bem como a percepção de sentimentos positivos para este ambiente. Dessa forma, é possível afirmar que a relação entre as pessoas, fator integrante do ambiente, é levado em consideração em locais fechados, por vezes, sobrepondo os pontos desfavoráveis relatados, como falta de natureza e espaço.

Por fim, a concepção social de ambiente (SANTOS, 2008) é fundamental para essa compreensão, fazendo assim com que possamos entender a importância dos três elementos, assumidos aqui como composição de cada local. Pode-se observar que a melhor compreensão do ambiente e a sua relação com o sujeito, por parte da ciência, professores e usuários, podem facilitar a construção de uma percepção de sentimentos positivos, facilitando assim, por hora, a possível adesão ao exercício físico.

4. Considerações Finais

Para o presente grupo, parte deste processo de pesquisa, o ambiente *outdoor* apresentou uma relevância mais acentuada quando avaliada essa percepção no sentido de identificar aspectos positivos. Seguindo o ambiente *outdoor*, o ambiente misto apresenta uma boa percepção das pessoas que tem a sua prática de exercícios nesse ambiente, o que sugere que, o contato com a natureza, mesmo que visual, tem um fator relevante na relação sujeito e ambiente na prática efetiva de exercício físico. Por fim, a relação entre pessoas e o ambiente *indoor* apresentou-se como sendo a percebida com menores níveis de percepções positivas.

Diversos benefícios do exercício físico em um ambiente *outdoor* são enumerados em estudos prévios, mas, a partir de uma análise qualitativa, podemos concluir que os entrevistados veem no ambiente um importante fator de sentimentos

positivos, o que nos leva a possibilidade de associar o exercício realizado neste ambiente como um fator determinante na adesão à prática de exercício físico.

Além disso, identificou-se a relação de questões importantes em ambiente planejados, incluindo, por exemplo, avaliação da paisagem visual, organização dos elementos naturais no espaço, e a relação de interação das pessoas neste ambiente. Essas questões vão além das percepções das experiências estéticas, podendo ligar-se a níveis emocionais e, conseqüentemente, comportamentais.

Os exercícios físicos coletivos, acompanhados por professores, associados com o ambiente percebido de maneira positiva, podem auxiliar a construir uma rotina de exercícios regulares. Um fato importante a se destacar é a importância dada pelos entrevistados em vivenciar diferentes tipos de exercícios e, principalmente, diferentes tipos de ambientes como fator de motivação para estas práticas.

A pesquisa, aqui apresentada, se deteve a analisar a relação das pessoas que praticam exercícios de maneira regular, as quais são consideradas adeptas ao exercício, com o ambiente que eles executam esses exercícios, todavia, a ênfase foi dada ao discurso de cada sujeito referente a essa relação sujeito e ambiente durante o exercício físico, no ambiente em que eles realizam essas práticas. Sugere-se a realização de outros estudos dentro dos ambientes abordados, para que sejam observados outros fatores que possam vir a contribuir com o resultado ora apresentado nesta pesquisa, visando a aprofundamentos no tema da adesão em relação ao binômio ambiente e exercício físico.

Desta forma, para o grupo pesquisado, os ambientes *outdoor* e misto apresentaram boas percepções de sentimentos, e por conseqüência, uma boa opção de ambiência para os treinos ao se pensar na adesão e na relação sujeito e ambiente durante o exercício.

4.2. Artigo 2

Diferentes respostas afetivas relacionadas com exercícios físicos supervisionados em ambientes *indoor*, *outdoor* e misto²

Resumo

Publicações sobre a adesão ao exercício físico, relacionadas com os níveis de afetividade são crescentes. No cenário atual, é alta a importância dada ao ambiente escolhido para a prática de exercício, especialmente, os que envolvem a natureza. A atenção dada ao sujeito com relação ao ambiente a sua volta é difundida em estudos, mas ainda é carente de análises a relação dos níveis de afetividade quanto aos diferentes ambientes. É possível, ancorados em estudos prévios, a associação destes fatores com a manutenção dos indivíduos em práticas de exercícios físicos. O objetivo deste trabalho é avaliar a resposta afetiva de indivíduos durante a prática de exercícios físicos em diferentes ambientes, relacionando assim, essas respostas à adesão ao exercício. Foram avaliados 78 indivíduos, subdivididos de modo numericamente igual ($n=26$) entre os três ambientes, *indoor*, *outdoor* e misto. Sujeitos com mais de nove meses de prática de exercício físico, com idade entre 22 e 64 anos foram considerados para este estudo. Utilizou-se a aferição dos níveis de afetividade pela escala de afetividade (*Affective scale*). Após o teste de normalidade os dados encontrados foram analisados pelo método *kolmogorov-smirnov* e, pelo teste Kruskal Wallis com o Post Hoc Dunn's, representados por um gráfico e expressos em média $\pm$ desvio padrão, $p<0,05$. Foi utilizado o programa estatístico *Sigma Stat* para *Windows 10* – Versão 2.0, da Jandel Corporation. Como resultados, verificou-se que o ambiente *outdoor* apresentou os maiores níveis de afetividade ($4,92 \pm 0,27$), seguido do ambiente misto ($4,85 \pm 0,46$), e do ambiente *indoor* ($3,23 \pm 1,27$, $p < 0,001$). Houve diferença significativa, $P<0.001$, entre os ambientes *outdoor* e *indoor*, misto e *indoor*, não sendo apresentada diferença significativa entre os grupos *outdoor* e misto. Em síntese, percebeu-se que indivíduos que realizam exercícios físicos apresentam maior afetividade quando realizados fora do ambiente *indoor*, indicando uma possibilidade de maior adesão por conta do ambiente.

Palavras Chave: Exercício físico, afetividade, adesão, ambiente misto, *indoor*, *outdoor*.

Introdução

Vem crescendo na literatura científica as relações de adesão e percepções afetivas do indivíduo em diferentes tipos de exercícios, intensidades e volumes, (WANKEL, 1993; EKKEKAKIS, 2003; EKKEKAKIS et al., 2005; FREITAS et al., 2007; RAEDEKE, 2007; RHODES et al., 2007, 2009; FOCHT, 2009; CONNER et al., 2011; ROSE; PARFITT, 2012; BALDWIN et al., 2013; FOCHT et al., 2013), contudo é menos comum a discussão sobre o ambiente como fator de impacto de alteração nas escalas de afetividade, o que é objeto desta pesquisa.

² Artigo original.

A afetividade é parte da experiência central de comportamento consciente no ser humano, seja em um ambiente natural ou construído (ULRICH, 1983). Níveis de afetividade são comumente associados ao aspecto emocional. A ciência tem associado à aplicação da escala de afetividade (*Affective Scale*), em relação ao comportamento (ROSE; PARFITT, 2010), mais especificamente, quanto à adesão à prática de exercícios físicos (EKKEKAKIS; LIND; VAZOU, 2010).

Sobre a temática do ambiente, diversos estudos abordam a prática de exercícios em diferentes ambiências, mas pouco se discute sobre a importância desta variedade ambiental, em níveis multifatoriais. Avanços substanciais têm sido alcançados em relação ao contato do indivíduo com o ambiente *outdoor*, assim como a importância dessa relação com a melhora das percepções psíquicas e físicas das pessoas. (BARTON; PRETTY, 2010; HAN, 2009; KACZYNSKI; HENDERSON, 2007; MITCHELL, 2013; OWEN *et al.*, 2004; ULRICH, 1983). Em contrapartida, ainda é pouco analisada a importância da relação do ambiente *indoor*, e do ambiente misto, com o exercício físico.

São crescentes, ainda, as pesquisas com a temática da relação do exercício físico com a influência do ambiente (KACZYNSKI; HENDERSON, 2007; WANG, *et al.* 2016), seja como incentivador ou barreira que os locais podem ter sobre esta prática, influenciando, diretamente, nas oportunidades de pessoas se manterem fisicamente ativas.

Dados experimentais sugerem haver relação sinérgica entre os efeitos psicológicos da prática de exercícios físicos quando realizados em contato com a natureza (BERMAN; JONIDES; KAPLAN, 2008). Nesse sentido, MITCHELL (2013) afirma que os efeitos psicológicos de exercícios físicos realizados em diferentes ambientes são diferentes, o que eleva a importância desta pesquisa ora apresentada.

Para Ulrich (1983, p. 85), “o estado afetivo é um indicador importante da natureza e do significado de interação contínua de uma pessoa com um ambiente”. No entendimento científico, que tenta avançar na compreensão acerca da prática de exercício, a relação do indivíduo com o ambiente e como essa relação pode ser percebida pelo sujeito, incluindo níveis de afetividade, deve culminar com a produção de mais pesquisas sobre níveis de afetividade na prática de exercícios, visando com elas avançar na percepção de qual é o papel da nossa compreensão

nas interações humanas com o ambiente , especialmente, quando relacionadas à adesão ao exercício físico, o que pode revelar-se fundamental no desenvolvimento de teorias mais abrangentes relacionadas a esta temática.

Foi objetivo deste estudo avaliar a resposta afetiva de indivíduos durante a prática de exercícios físicos em diferentes ambientes, relacionando assim, essas respostas à adesão ao exercício. O presente artigo utilizou a prática de exercícios coletivos para esta análise. Este estudo buscou ainda acrescentar elementos a discussão entre efeitos da prática de exercícios em diferentes ambientes, corroborando com estudos anteriores (THOMPSON *et al.*, 2011; MITCHELL, 2013).

Metodologia

Participantes e locais de coleta de dados

A investigação foi realizada na região metropolitana de Recife, região Nordeste do Brasil. Esta investigação ocorreu em três locais distintos, uma academia de musculação e ginástica privada, em um estúdio de treinamento funcional e em um grupo de treinamento funcional na praia.

Para determinar o número de sujeitos, na fase da coleta quantitativa da pesquisa, a partir da população da cidade pesquisada, assumiu-se a prevalência de pessoas fisicamente ativas, com 95% de nível de confiança, 5% margem de erro, e 90% para a proporção da população. Assim, em um cálculo amostral baseado na representação da população, chega-se ao número de 72 (setenta e dois) sujeitos. A coleta desse número foi extrapolada em aproximadamente 10% para que houvesse uma margem de segurança em relação a possíveis erros no processo de coleta dos dados, chegando-se, assim, a um número de 78 (setenta e oito) indivíduos.

Logo, participaram do presente estudo, 78 indivíduos adultos, sendo 40 (quarenta) homens e 38 (trinta e oito) mulheres, fisicamente ativos, adeptos da prática de exercício físico com tempo superior a um ano de prática no programa de exercício escolhido, o qual o indivíduo possui uma frequência mínima nessa atividade de três vezes por semana. Essa amostra foi dividida igualmente entre os ambientes *indoor*, *outdoor* e misto. O *indoor* corresponde nesta pesquisa a uma academia de ginástica e musculação, o *outdoor*, ao ambiente da praia,

especificamente, na areia fofa, e o misto, a um estúdio de exercícios funcionais, um local fechado, porém com a presença de janelas grandes e contato visual direto com a natureza (espaços verdes).

O local *indoor* da pesquisa foi escolhido de maneira aleatória. Para o local misto, buscou-se na cidade pesquisada um ambiente que possuía as características necessárias para a pesquisa, que foram exercícios físicos coletivos e um ambiente que tivesse um contato com a natureza externa aparente e acentuado. Para o ambiente treinamento pesquisado no *outdoor* foi considerado um grupo que possuía um número alto de alunos devido ao tamanho da amostra.

Os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A), baseado nos preceitos regidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde 466, de 12 de dezembro de 2012, que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (SAÚDE, 2013). A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sob o número CAAE: 74834117.2.0000.5188.

Procedimentos e instrumento de coleta de dados

Para a obtenção das informações e para a caracterização da amostra, foram utilizados três instrumentos: inicialmente, uma coleta de informações objetivas e discursivas, cujo objetivo é caracterizar, através de um perfil etário e de treino, os participantes da pesquisa. As variáveis do questionário estão apresentadas na tabela 1.

A resposta afetiva durante o exercício físico foi determinada por meio da Escala de Hardy e Rejeski, "*Feeling Scale*" (HARDY; REJESKI, 1989). Esta ferramenta, de cunho quantitativo, foi escolhida devido a evidências anteriores, que demonstraram que esta escala pode ser associada a sensações positivas e também a uma maior adesão ao exercício. Esse instrumento é composto por uma medida unipolar, positiva ou conforto, em uma escala Likert, de 11 pontos (-5 até +5), de item único, variando de "Péssimo" (-5) até "Excelente" (+5). Nesta escala, o número "0" (zero) representa um estado equivalente ao neutro.

Foram apresentadas, aos voluntários, instruções referentes à escala de afetividade, seguindo o modelo usado em investigações prévias (PRETTY *et al.*, 2005; ROSE; PARFITT, 2010; THOMPSON COON *et al.*, 2011), a qual foi aplicada durante a prática de exercício de cada sujeito.

Análises estatísticas

Para o tratamento dos dados coletados, foi utilizado o tratamento estatístico, a partir da análise e tratamento dos dados referentes à escala de afetividade. Optou-se por realizar um teste de normalidade dos dados, utilizando o teste kolmogorov-smirnov. Após confirmado o resultado, que não apresentou distribuição normal, utilizou-se o teste Kruskal Wallis, com o *Post Hoc Dunn's*. Esta análise comparou todos os grupos, analisando a escala de afetividade com os dados coletados dos três ambientes. Estabeleceu-se um nível de significância com $p < 0,05$, com dados expressos em média $\pm$ desvio padrão, sendo avaliados os três grupos envolvidos neste estudo.

Para estas análises, foi utilizado o programa estatístico o *Sigma Stat* para *Windows 10* – Versão 2.0, da Jandel Corporation.

Resultado

Caracterização e análise dos dados

Tabela 1: Caracterização dos sujeitos

Sujeitos	Indoor	Outdoor	Misto
Gênero	14M-12F	14M-12F	12M-14F
Idade	39,96 (22-64)	37,69 (26-63)	35,34 (22-50)
Tempo total de adesão	11,65 (2-40)	6,73 (1,5-20)	6,82 (1-10)
Número de Modalidade	(2-3)	(2-2)	(1-2)
Locais	(1-3)	(1-3)	(1-2)
Tempo médio por sessão	55,38 (40-90)	54,42 (45-75)	50,96 (45-60)
Dias por semana	4,5 (3-6)	4,92 (3-7)	4,84 (3-5)
Escolha do local	24 Sim-2 Não	24 Sim-2 Não	25 Sim-1 Não
Local que gostaria	21 Sim-5 Não	23 Sim-3 Não	24 Sim-2 Não
Total de sujeitos	26	26	26

Fonte: dados do estudo

Legenda: a) a categoria gênero é aqui posta como número (N) (Masculino-Feminino). b) o tempo de adesão é expresso em anos. c) as categorias Número de modalidades e Número de locais são

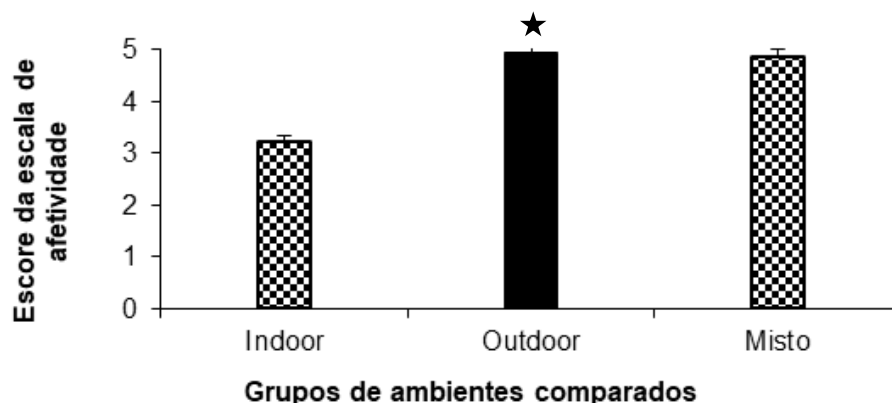
expressas em (mínimo-máximo). d) o tempo médio por sessão é expresso em minutos.

Foram verificados estatisticamente significância entre os dados aqui apresentados e a variável afetividade, não sendo apresentado relevância entre as variáveis da tabela 1 e a percepção da afetividade. Desta forma fica aparente que a afetividade aqui aferida, teve alterações com a variável ambiente.

Respostas afetivas

O ambiente *outdoor* apresentou os maiores níveis de afetividade ($4,92 \pm 0,27$), seguido do ambiente misto ($4,85 \pm 0,46$), quando comparados ao ambiente *indoor* ($3,23 \pm 1,27$, $p < 0,001$) (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Níveis de afetividade dos ambientes



Fonte: dados do estudo

Legenda: Medida de comparação dos níveis de afetividade entre os ambientes pesquisados. Foram avaliados os níveis de afetividade em três ambientes, sendo distribuídos igualmente entre $n=26$ indivíduos para cada ambiente, totalizando $n=78$ indivíduos representados aqui graficamente. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Discussão

Uma melhor resposta afetiva de exercícios físicos em relação ao ambiente da prática é algo pouco explorado para a ciência, assim, este estudo traz uma comparação experimental com os efeitos nas respostas afetivas de uma intervenção de exercícios físicos, considerando diferentes ambientes, *indoor*, *outdoor* e misto. Estudos anteriores já compararam diferentes ambientes em relação à atividade

física e comportamentos relacionados a hábitos de vida. (FOCHT, 2009; WHITE *et al.*, 2015; ROGERSON *et al.*, 2016; WANG, 2016).

Para a resposta afetiva houve, um efeito significativo do ambiente na alteração dessa variável. O ambiente *outdoor* apresentou os maiores níveis de afetividade, seguidos do ambiente misto. Esses dois ambientes não apresentaram diferenças estatísticas significativas entre eles. Em contrapartida, esses dois ambientes apresentaram diferenças significativas quando comparados ao espaço *indoor*.

Dessa forma, os resultados permitem compreender que estar em um ambiente aberto (*outdoor*), ou ainda estar em um espaço fechado, mas com a presença visual acentuada do meio externo (misto), elevam os níveis de afetividade em comparação aos ambientes fechados. Rogerson *et al.* (2016) traz ainda que os benefícios de exercícios em ambiente *outdoor* são de curto e longo prazo, corroborando com a importância dos resultados aqui discutidos.

É válido ainda levantar que os níveis de afetividade foram positivos, independente do ambiente pesquisado. Embora os ambientes *outdoor* e misto tenham apresentados valores significantes maiores, pessoas no ambiente *indoor* também relataram percepções de afetividade boas. Esse fator pode ser considerado na análise dos sujeitos da coleta, todos considerados aderidos ao exercício físico. Dessa forma, sugere-se que as pessoas que são adeptas a um programa de exercício físico coletivo, de uma maneira geral, gostam de suas práticas, mas que o ambiente representa um fator de relevância.

Os níveis elevados de afetividade são diretamente relacionados com sentimentos positivos de prazer e satisfação, conseqüentemente, a resposta afetiva positiva durante a realização do exercício físico pode ser atrelada à adesão a programas de treinamento em adultos. A relação com a adesão pode ser relacionada a partir da percepção positiva do ato (FOCHT, B. *et al.*, 2013), isto é, pela sensação favorável e pela continuidade da prática.

Nesse sentido, ressalta-se a importância da consideração do ambiente na montagem de um programa de exercícios físicos, ou ainda da mudança deste, no caso de não continuidade por parte do indivíduo. Além disso, são fatores relacionáveis: a intensidade, a modalidade, o tipo de acompanhamento e os resultados atingidos. Portanto, o ambiente deve ser considerado como um dos

fatores a ser pensados em um programa de exercício físico efetivo, já que atua na adesão das pessoas.

Estudos prévios reforçam a importância do ambiente nas respostas agudas do exercício, indo além de uma esfera apenas biológica. O contato com a natureza, mesmo que de maneira visual, contribuir para níveis mais altos de afetividade, corroborando com estudos anteriores (BERMAN; JONIDES; KAPLAN, 2008; PRETTY *et al.*, 2005; THOMPSON COON *et al.*, 2011; MCSWEENEY *et al.*, 2014). Assim, o ambiente misto apresentou-se como relevante para a adesão, com níveis mais altos de afetividade do que o ambiente *indoor*.

Nesse sentido, a presença de elementos naturais pode causar uma mudança positiva na valência afetiva, no prazer, durante a intervenção em comparação com um local sem esse contato (THOMPSON COON *et al.*, 2011).

Potencialidades e limitações do estudo

Os níveis das respostas afetivas podem ser influenciados por diferentes variáveis, especialmente, os níveis de interação social durante a prática de exercício físico (RAEDEKE, 2007), visto que a modalidade avaliada era coletiva. Embora a coleta do nível afetivo durante o exercício tenha sido individual, o ambiente da prática remete a uma configuração de grupo, a qual não foi controlada no estudo. Este fator poderia apresentar desvio de valores na escala.

Vale ressaltar, que foi analisada a mesma modalidade em relação aos três ambientes da pesquisa, o que leva a crer que os três ambientes tinham esta mesma possibilidade de interferência. A coleta foi realizada durante a prática de exercícios, o que pode ter nos levado a influências de fatores diversos durante a prática. Por esta razão, a pesquisa é significativa, haja vista permitir uma análise do ambiente, correlacionando-o com o exercício e com o sujeito.

O fato de terem sido pesquisados três ambientes distintos faz com que o controle seja feito pelos outros dois locais, visto que se procurou manter as outras variáveis estáveis. Assim, assume-se que o estudo possui dimensões fortes para o campo da Educação Física, no entanto, ainda são necessários outros estudos que tratem da importância do ambiente nos níveis de afetividade.

Conclusão

Em suma, os resultados demonstraram que as pessoas em um ambiente *outdoor* ou em um ambiente misto têm uma maior resposta afetiva em relação às pessoas que praticam exercícios em um ambiente *indoor*, o que denota uma possível relação com um fator de adesão à prática de exercício físico. Em um panorama geral, todos os indivíduos apresentaram percepções afetivas positivas, o que mostra que as pessoas estão realizando exercícios na condição positiva de escolha do local. O estudo sugere, ainda, uma relação de efeito sinérgico de exercícios físicos com relação ao ambiente.

Estudos futuros podem mensurar essa escala de afetividade, a partir da comparação com outras modalidades, como exercícios físicos individuais e até mesmo outro tipo de acompanhamento. É válida também a associação comparativa e corroborativa dos níveis de afetividade em diferentes ambientes durante a prática de exercícios físicos, com outros parâmetros e ferramentas de mensuração de satisfação, prazer e a própria afetividade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos saberes apresentados e discutidos, buscou-se ampliar os conhecimentos e debates da Educação Física acerca da importância do ambiente, o uso da escala de afetividade e a percepção dos sentimentos dos sujeitos praticantes de uma atividade durante a prática de exercícios físicos, bem como a manutenção do sujeito nessas práticas.

Assim, foi objeto desta pesquisa a compressão das repostas afetivas e percepções de sentimentos em diferentes situações e cenários, acerca do indivíduo em sua relação com o ambiente, durante a prática de exercício físico. Ao optar pela busca de saberes e correlações sobre adesão em um aprofundamento na perspectiva ecológica, este estudo se aproxima de temas atuais de pesquisa na Educação Física.

Verificou-se uma relação direta entre os níveis mais altos de afetividade com sentimentos positivos. Dessa forma, foram analisadas as significações que os usuários deram ao ato de praticar exercícios físicos em diferentes ambientes. Assim, foi também objeto deste manuscrito a discussão das significações entre ambientes.

Constatou-se que o ambiente pode ser visto como fator de importância para a continuidade de um programa de exercícios físicos, haja vista diferentes ambientes provocarem percepções e respostas distintas em relação aos sentimentos e aos tipos de falas apresentadas. Dessa forma, o ambiente *outdoor* mostrou-se com as melhores percepções de sentimentos, seguidos do ambiente misto e, por fim, do *indoor*. Assim, os ambientes *outdoor* e misto foram vistos pelos sujeitos como as melhores opções de ambiência para a prática de exercícios físicos em relação a sua percepção de sentimentos positivos, relacionando-os à aderência ao exercício físico.

O espaço *indoor* também apresentou uma boa percepção do sujeito na sua relação com o meio, entretanto, a percepção da afetividade e as falas das entrevistas apresentaram sentimentos desfavoráveis em relação a este ambiente, especialmente quando comparado aos outros ambientes explorados nesta pesquisa. Por estes motivos, este ambiente apresentou-se como uma opção de fácil acesso para usuários, mas os dados levam ao questionamento quanto à sua real importância no que tange à adesão do sujeito a um programa de exercício físico.

Em relação à escala de afetividade, o ambiente *outdoor* apresentou os maiores níveis de afetividade, seguido do ambiente misto, quando comparados ao ambiente *indoor*. Ao serem comparados, houve diferença significativa entre os ambientes *outdoor* e *indoor*, misto e *indoor*, não sendo apresentada diferença significativa entre os grupos *outdoor* e misto. Neste sentido, indivíduos que realizam exercícios físicos apresentam maior afetividade quando realizados fora do ambiente *indoor*, indicando uma possibilidade de maior adesão, mostrando assim a importância do ambiente aberto, ou ainda, um que ofereça contato com a natureza, gerando maiores níveis de afetividade.

Desse modo, nos é válido considerar que lacunas de percepção de afetividade durante e pós-exercícios são importantes para a compreensão de todo o processo, o que pode vir a ser objeto de pesquisa em projetos futuros. Considera-se, ainda, que são necessários estudos envolvendo percepção da afetividade e alterações futuras de comportamento dos indivíduos. Assim, sugerimos a realização de outras pesquisas que visem a verificação da importância do ambiente em pesquisas multifatoriais, incluindo outras modalidades, podendo ser associado à adesão ao exercício. Outra esfera sugerida como possibilidade de outros temas de pesquisa diz respeito à análise do discurso do profissional de Educação Física, acerca do ambiente relacionando-o ao exercício físico.

6. REFERÊNCIAS

6.1. Referências da dissertação

BALDWIN, A. S., BALDWIN, S. A., LOEHR, V. G., KANGAS, J. L., & FRIERSON, G. M. **Elucidating satisfaction with physical activity: An examination of the day-to-day associations between experiences with physical activity and satisfaction during physical activity initiation.** *Psychology & health*, 28(12), 1424-1441. 2010.

BARTHES, R. **Elementos de semiologia.** 17^a ed. São Paulo: Cultrix, 1997.

BARTON J, PRETTY J. **What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis.** *Environ Sci Technol*. 44: 3947-3955. 10.1021/es903183r. 2010.

BJORGEN, K. **Physical activity in light of affordances in outdoor environments: qualitative observation studies of 3–5 years olds in kindergarten,** Bjørgen SpringerPlus. 2016.

BRANNEN, J. **“Combining qualitative and quantitative approaches: an overview”**, em Brannen, J. (ed.), *Mixing Methods: qualitative and quantitative research*, Ashgate, pp. 3-37. 1992.

CARRETEIRO, T C. **Corpo e contemporaneidade.** 2005.

CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** *Public Health Rep*. Mar-Apr; 100(2): 126–131. 1985.

CONNER M., RHODES R. E., MORRIS B., MCEACHAN R., LAWTON R. **Changing exercise through targeting affective or cognitive attitudes.** *Psychol. Health* 26 133–149. 10.1080/08870446.2011.531570. 2011.

COX KL, BURKE V, GORELY TJ, BEILIN LJ, PUDDEY IB. **Controlled comparison of retention and adherence in home- vs center-initiated exercise interventions in women ages 40-65 years: The S.W.E.A.T. Study.** *Prev Med*; 36:17-29. 2003.

DECI, E. L., & RYAN, R. M. **The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour.** *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. 2000.

DEMO, P. **Metodologia do conhecimento científico.** São Paulo: Atlas, 2000.

EKKEKAKIS P. **Pleasure and displeasure from the body: perspectives from exercise.** *Cogn. Emot.* 17 213–239. 10.1080/02699930302292. 2003.

_____, Hall E. E., Petruzzello S. J. **Variation and homogeneity in affective responses to physical activity of varying intensities: an alternative perspective on dose–response based on evolutionary considerations.** *J. Sports Sci.* 23 477–500. 10.1080/02640410400021492. 2005.

_____.; LIND, E.; VAZOU, S. **Affective responses to increasing levels of exercise intensity in normal-weight, overweight, and obese middle-aged women.** *Obesity*, v. 18, n. 1, p. 79-85, 2010.

FIORENTIN, S. **Corpo e contemporaneidade nas percepções e nas práticas pedagógicas de professores da educação infantil especial: Da visão mecanicista/reducionista, a visão sistêmica/holística.** Universidade de Tuiti do Paraná, 2006.

FOCHT, B. C. **Brief walks in outdoor and laboratory environments: effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise.** *Research quarterly for exercise and sport*, v. 80, n. 3, p. 611-620, 2009.

_____ et al. **Introduction to the special section on affective responses to exercise.** *Psychology of Sport and Exercise*. v. 14, p. 749-750, 2013.

FONTANELLA, B. J. B., RICAS, J., & TURATO, E. R. **Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas.** *Cadernos de Saúde Pública*, 24(1), 17-27. 2008.

FREITAS, C.M.S.M. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Recife-PE, 2007.

GILES-CORTI, B. et al. **Understanding physical activity environmental correlates: increased specificity for ecological models.** *Exercise and sport sciences reviews*, v. 33, n. 4, p. 175-181, 2005.

GLADWELL, V. F. et al. **The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all.** *Extreme physiology & medicine*, v. 2, n. 1, p. 3, 2013.

HAN K. **Influence of limitedly visible leafy indoor plants on the psychology, behaviour, and health of students at a junior high school in Taiwan.** *Environ Behav.* 41:658–92. 2009.

HARDY CJ, REJESKI WJ. **Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise.** *J Sport* 27. *Exerc Psychol.* 11:204-317. 1989.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2017. Disponível em <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pe/recife/panorama>>; Arquivo consultado em setembro de 2017.

JOHNSON, B., ONWUEGBUZIE, A., & TURNER, L. **Toward a definition of mixed methods research.** Journal of Mixed Methods Research. 1 (2), 112-133. 2007.

KACZYNSKI, A. T.; HENDERSON, K. A. **Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation.** Leisure Sciences, v. 29, n. 4, p. 315-354, 2007.

MITCHELL R. **Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?** Soc Sci Med.91:130–4. 2013.

MOTA, J. **Atividade física e lazer – contextos actuais e idéias futuras.** Revista portuguesa de ciências do desporto. vol.1. nº 1. p. 124 – 129. 2001.

MUYLAERT, J. C. et al. Entrevistas Narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa. **Revista Escola Enfermagem.** v. 2, n. 48, p. 193-148, 2014.

NTOUMANIS, N., QUESTED, E., REEVE, J., & CHEON, S. H. **Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity.** Abingdon, UK: Routledge. 2017.

OLIVEIRA, Luiz. **Tratado de metodologia científica.**2001.

PERETTA, E. S. **Alteridades da pele, fronteiras do corpo.** 2005.

POLETTE M., RAUCCI G.D., CARDOSO R.C. **Methodological subsidies for beach carrying capacity – study case: Central Balneario Camburiu – SC (Brazil).** In: Simpósio brasileiro sobre praias arenosas: Morfodin., ecológico, riscos e gestão Itajaí. 2000.

PRETTY, J. et al. **The mental and physical health outcomes of green exercise.** International journal of environmental health research, v. 15, n. 5, p. 319-337, 2005.

RAEDEKE, T. D. **The relationship between enjoyment and affective responses to exercise.** Journal of Applied Sport Psychology, v. 19, n. 1, p. 105-115, 2007.

REBAR AL, at al. **Automatic Evaluation Stimuli – The Most Frequently Used Words to Describe Physical Activity and the Pleasantness of Physical Activity.** Front. Psychol. 7:1277. doi: 10.3389/fpsyg. 2016.

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para a realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: Uma abordagem sócio-ecológicas da percepção dos usuários.** Curitiba, 2001.

RHODES R. E., FIALA B., CONNER M. **Prediction of leisure-time walking: an integration of social cognitive, perceived environmental, and personality factors.** *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 4:51 10.1186/1479-5868-4-1. 2007.

_____. **A review and meta-analysis of affective judgments and physical activity in adult populations.** *Ann. Behav. Med.* 38 180–204. 10.1007/s12160-009-9147-y. 2009.

RODRIGUES, P. **A Motivação e Performance.** Rio Claro: UNESP, 1991.

ROGERSON, M. et al. **A comparison of four typical green exercise environments and prediction of psychological health outcomes.** *Perspectives in public health*, v. 136, n. 3, p. 171-180, 2016.

ROSE E., PARFITT G. **Exercise experience influences affective and motivational outcomes of prescribed and self-selected intensity exercise.** *Scand. J. Med. Sci. Sports* 22 265–277. 10.1111/j.1600-0838.2010.01161. 2012.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa em atividade física.** 5. Ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

SANTOS, Milton. **A questão do meio ambiente: desafios para a construção de uma perspectiva transdisciplinar.** *GeoTextos*, v. 1, n. 1, 2008.

SAÚDE, B. M. D. S. C. N. D. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.** Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2013.

SCHAEFER L, PLOTNIKOFF RC, MAJUMDAR SR, et al. **Outdoor time is associated with physical activity, sedentary time, and cardiorespiratory fitness in youth.** *J Pediatr.* 2014.

SÉRGIO, M. **Motricidade humana e saúde.** *Revista da Educação Física/UEM.* Maringá, v. 12, n. 2, p. 129-138, 2. 2001.

SILVA, F. W. D. **Corpo e natureza: perspectivas para uma educação do corpomundo.** 2007.

SILVA, E.A.P.C., SILVA P.P.C., MOURA, P.V., CAMINHA, I.O., FREITAS, C.M.S.M. **Os espaços de lazer na cidade: significados do lugar** *Licere*, Belo Horizonte, v.15, n.2, junho 2012.

SILVA, I. et al. **Espaços públicos de lazer: distribuição, qualidade e adequação à prática de atividade física.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 20, n. 1, p. 82, 2015.

STRATH, S. J. et al. **Measured and perceived environmental characteristics are related to accelerometer defined physical activity in older adults.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 9, n. 1, p. 40, 2012.

THOMAS, J.R. & NELSON SJ. **Métodos de pesquisa em Atividade Física.** Sexta edição, Artmed, 2012.

THORNTON, C. M. et al. **Physical activity in older adults: An ecological approach.** Annals of Behavioral Medicine, v. 51, n. 2, p. 159-169, 2017.

WANG, Y. et al. **A review on the effects of physical built environment attributes on enhancing walking and cycling activity levels within residential neighborhoods.** Cities, v. 50, p. 1-15, 2016.

6.2. Referências Artigo 1

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.

_____. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 1988.

BERMAN, M. G.; JONIDES, J.; KAPLAN, S. **The cognitive benefits of interacting with nature.** Psychological science, v. 19, n. 12, p. 1207-1212, 2008.

BICUDO, M. A. V. **Pesquisa qualitativa e pesquisa qualitativa segundo a abordagem fenomenológica.** São Paulo: Cortez, 2011.

BICUDO, M. **Pesquisa qualitativa fenomenológica: interrogação, descrição e modalidades de análises. Pesquisa qualitativa segundo a visão fenomenológica.** São Paulo: Cortez, p. 53-77, 2011.

BRYMAN, A. **Barriers to integrating quantitative and qualitative research.** Journal of mixed methods research, v. 1, n. 1, p. 8-22, 2007.

BRYMER, E.; DAVIDS, K. **Designing Environments to Enhance Physical and Psychological Benefits of Physical Activity: A Multidisciplinary Perspective.** Sports Medicine, v. 46, n. 7, p. 925-926, 2016.

DE FREITAS O., G. G. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal e a corporeidade.** 1995.

DEMO, P. **Metodologia do conhecimento científico**. Atlas, 2000.

FIORENTIN, S. **Corpo e corporeidade nas percepções e nas práticas pedagógicas de professores da educação infantil especial: Da visão mecanicista/reducionista à visão sistêmica/holística**. 2006.

FOCHT, B. C. **Brief walks in outdoor and laboratory environments: effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise**. Research quarterly for exercise and sport, v. 80, n. 3, p. 611-620, 2009.

_____ et al. **Introduction to the special section on affective responses to exercise**. *Psychology of Sport and Exercise*. v. 14, p. 749-750, 2013.

FONTANELLA, B. J. B., RICAS, J., & TURATO, E. R. **Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas**. Cadernos de Saúde Pública, 24(1), 17-27. 2008.

FREITAS, C. et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GLADWELL, V. F. et al. **The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all**. *Extreme physiology & medicine*, v. 2, n. 1, p. 3, 2013.

HAN, K.-T. **Influence of limitedly visible leafy indoor plants on the psychology, behavior, and health of students at a junior high school in Taiwan**. *Environment and Behavior*, v. 41, n. 5, p. 658-692, 2009.

HAWLEY-HAGUE, H. et al. **Review of how we should define (and measure) adherence in studies examining older adults participation in exercise classes**. *BMJ open*, v. 6, n. 6, p. e011560, 2016.

JUNQUEIRA MUYLAERT, C. et al. **Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa**. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, n. 2, 2014.

MCSWEENEY, J. et al. **Indoor nature exposure (INE): A health-promotion framework**. *Health promotion international*, v. 30, n. 1, p. 126-139, 2014.

MITCHELL, R. **Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?** *Social Science & Medicine*, v. 91, p. 130-134, 2013.

MUYLAERT, J., C., SARUBBI Jr, V., GALLO R. P., ROLIM NETO, L., M., & REIS A. A. **Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa**. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48(2). 2014.

OLIVEIRA, S. L. D. **Tratado de metodologia científica**. São Paulo: Pioneira, v. 2, 1997.

PERETTA, É. S. **Alteridades da pele, fronteiras do corpo**. 2005.

PETRÚCIA DA NÓBREGA, T. **Corpo e natureza em Merleau-Ponty. Movimento**. V. 20, n. 3, 2014.

PRETTY, J. et al. **The mental and physical health outcomes of green exercise. International journal of environmental health research**. v. 15, n. 5, p. 319-337, 2005.

RAEDEKE, T. D. **The relationship between enjoyment and affective responses to exercise**. Journal of Applied Sport Psychology, v. 19, n. 1, p. 105-115, 2007.

REBAR, A. L. et al. **Automatic evaluation stimuli–The most frequently used words to describe physical activity and the pleasantness of physical activity**. Frontiers in psychology, v. 7, 2016.

REIS, R. S. **Determinantes ambientais para realização de atividades físicas nos parques urbanos de Curitiba: uma abordagem sócio-ecológica da recepção dos usuários**. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. 2001.

SANTOS, Milton. **A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção**. 4 ed. 2. Reimpr. – São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2006.

SAÚDE, B. M. D. S. C. N. D. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2013.

SILVA, F. W. D. **Corpo e natureza: perspectivas para uma educação do corpomundo**. 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009. ISBN 8536327146.

WANKEL, L. M. **The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity**. International Journal of Sport Psychology, 1993.

WANG, Y. et al. **A review on the effects of physical built environment attributes on enhancing walking and cycling activity levels within residential neighborhoods**. Cities, v. 50, p. 1-15, 2016.

WHITE, M. et al. **Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes**. Journal of Environmental Psychology, v. 30, n. 4, p. 482-493, 2010.

6.3. Referências Artigo 2

BARTON, J.; PRETTY, J. **What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis.** Environmental science & technology, v. 44, n. 10, p. 3947-3955, 2010.

BERMAN, M. G.; JONIDES, J.; KAPLAN, S. **The cognitive benefits of interacting with nature.** Psychological science, v. 19, n. 12, p. 1207-1212, 2008.

BOWLER, D. E. et al. **A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments.** BMC public health, v. 10, n. 1, p. 456, 2010.

EKKEKAKIS, P.; LIND, E.; VAZOU, S. **Affective responses to increasing levels of exercise intensity in normal-weight, overweight, and obese middle-aged women.** Obesity, v. 18, n. 1, p. 79-85, 2010.

FOCHT, B. C. **Brief walks in outdoor and laboratory environments: effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise.** Research quarterly for exercise and sport, v. 80, n. 3, p. 611-620, 2009.

_____ et al. **Introduction to the special section on affective responses to exercise.** Psychology of Sport and Exercise, v. 14, p. 749-750, 2013.

FREITAS, C. M. S. M. et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

HAN, K.-T. **Influence of limitedly visible leafy indoor plants on the psychology, behavior, and health of students at a junior high school in Taiwan.** Environment and Behavior, v. 41, n. 5, p. 658-692, 2009.

HARDY, C. J.; REJESKI, W. J. **Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise.** Journal of Sport and Exercise Psychology, v. 11, n. 3, p. 304-317, 1989.

KACZYNSKI, A. T.; HENDERSON, K. A. **Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation.** Leisure Sciences, v. 29, n. 4, p. 315-354, 2007.

MITCHELL, R. **Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?** Social Science & Medicine, v. 91, p. 130-134, 2013.

OWEN, N. et al. **Understanding environmental influences on walking: review and research agenda.** American journal of preventive medicine, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2004.

PRETTY, J. et al. **The mental and physical health outcomes of green exercise.** International journal of environmental health research, v. 15, n. 5, p. 319-337, 2005.

RAEDEKE, T. D. **The relationship between enjoyment and affective responses to exercise.** Journal of Applied Sport Psychology, v. 19, n. 1, p. 105-115, 2007.

ROGERSON, M. et al. **A comparison of four typical green exercise environments and prediction of psychological health outcomes.** Perspectives in public health, v. 136, n. 3, p. 171-180, 2016.

ROSE, E. A.; PARFITT, G. **Pleasant for some and unpleasant for others: a protocol analysis of the cognitive factors that influence affective responses to exercise.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 7, n. 1, p. 15, 2010.

SAÚDE, B. M. D. S. C. N. D. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.** Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2013.

SPIEGEL, D.; YOUNGER, J. B. **Ward climate and community stay of psychiatric patients.** Journal of consulting and clinical psychology, v. 39, n. 1, p. 62, 1972.

THOMPSON C. J. et al. **Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review.** Environmental science & technology, v. 45, n. 5, p. 1761-1772, 2011.

ULRICH, R. S. **Response to Natural.** Behavior and the natural environment, v. 6, p. 85, 1983.

WANKEL, L. M. **The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity.** International Journal of Sport Psychology, 1993.

WANG, Y. et al. **A review on the effects of physical built environment attributes on enhancing walking and cycling activity levels within residential neighborhoods.** Cities, v. 50, p. 1-15, 2016.

WHITE, M. et al. **Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes.** Journal of Environmental Psychology, v. 30, n. 4, p. 482-493, 2010.

WHITE, M. P. et al. **The effects of exercising in different natural environments on psycho-physiological outcomes in post-menopausal women: A simulation study.** International journal of environmental research and public health, v. 12, n. 9, p. 11929-11953, 2015.

7. APÊNDICES

7.1. Apêndice A

O Questionário foi construído pelo pesquisador sob a orientação do Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha.



QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO

**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO /UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

Adesão ao exercício físico: a relação entre indivíduo e o ambiente.

ATENÇÃO!! O seu nome não será inscrito, as suas respostas individuais são anônimas e serão mantidas em sigilo. Por favor, responda todas as questões. Desde já, agradecemos a sua participação. **Objetivo Geral:** Analisar a adesão ao exercício físico considerando a relação do indivíduo com o ambiente da sua prática.

I – DADOS DE CADASTRO PARA O ENTREVISTADOR

1) CIDADE DA PESQUISA _____
2) COLETA DE DADOS __/__/__
3) Pesquisador _____

4) Qual a sua IDADE? _____(anos)

5) Você é do SEXO:
☐ Masculino ☐ Feminino

6) Há quanto tempo você pratica exercícios físicos?
_____(Anos ou meses)

7) Quais exercícios (modalidades) você pratica?

8) Onde, em que locais, você pratica estes exercícios físicos?

9) Qual a duração média por sessão da sua prática de exercícios? _____ (Minutos ou horas)
10) Quantos dias por semana você normalmente pratica exercícios físicos? _____ (Dias por semana)
11) Que tipo de acompanhamento você normalmente tem na sua prática de exercício? _____ _____
12) Você escolheu o seu local de treino para a realização dos exercícios? ☐ Sim ☐ Não
13) Você escolheu o local de treino que você gostaria? ☐ Sim ☐ Não

7.2. Apêndice B

*Feeling Scale***ESCALA DE AFETIVIDADE**

(Hardy & Rejeski, 1989)

+5 MUITO BEM

+4

+3 BEM

+2

+1 RELATIVAMENTE BEM

0 NEUTRO

-1 RELATIVAMENTE RUIM

-2

-3 RUIM

-4

-5 MUITO RUIM

7.3. Apêndice C

Este roteiro de entrevista foi desenvolvido após a análise exploratória dos ambientes pesquisados, assim como após as entrevistas piloto realizadas junto a dois sujeitos. Este instrumento teve a orientação do Prof. Dr. Iraquiton de Oliveira Caminha.



ROTEIRO DE ENTREVISTA



**PROGRAMA ASSOCIADO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO /UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

Adesão ao exercício físico: a relação entre indivíduo e o ambiente.

- 1- Me fale um pouco sobre a sua prática de exercícios físicos.
- 2- Me fala um pouco sobre os ambientes desta sua prática.
- 3- E como você se sente fazendo exercícios neste lugar, neste ambiente?
- 4- E para você, o que é ambiente?
- 5- E, o que é ambiente indoor e outdoor no seu entendimento? Você entende esses termos em inglês?

8. ANEXOS

8.1. Anexo A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos V.Sa. a participar da pesquisa **“Adesão ao exercício físico: a relação entre indivíduo e o ambiente”**, sob responsabilidade do pesquisador Carlos Augusto Cardoso Kucera, orientado pelo Professor Doutor Iraquitan De Oliveira Caminha, tendo por objetivo analisar a adesão ao exercício físico considerando a relação do indivíduo com o ambiente da sua prática, assim como compreender a percepção do indivíduo sobre a relação entre a prática de exercício e o ambiente, e por fim confrontar as percepções dos indivíduos sobre a adesão ao exercício físico à partir da relação dele com o ambiente.

Para realização deste trabalho usaremos o(s) seguinte(s) método(s): Entrevista semi estruturada (com uma pergunta norteadora), que será gravada por um celular. Será também aplicado um questionário de caracterização dos participantes da pesquisa, com dados gerais do indivíduo e sua prática de exercícios. Em adição, será utilizado uma escala de percepção de afetividade, onde o indivíduo irá declarar a sua percepção durante a prática de exercício de sua própria rotina.

Esclarecemos que manteremos em anonimato, sob sigilo absoluto, durante e após o término do estudo, todos os dados que identifiquem o sujeito da pesquisa usando apenas, para divulgação, os dados inerentes ao desenvolvimento do estudo. Informamos também que após o término da pesquisa, serão destruídos de todo e qualquer tipo de mídia que possa vir a identificá-lo tais como filmagens, fotos, gravações, etc., não restando nada que venha a comprometer o anonimato de sua participação agora ou futuramente.

Quanto aos riscos e desconfortos, o método a ser aplicado não gera nenhum tipo de desconforto de origem física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual. A possibilidade de risco que o indivíduo pode ter é a mesma de uma prática de exercício regular.

Mesmo assim, caso você venha a sentir algo dentro desses padrões, comunique ao pesquisador para que sejam tomadas as devidas providências. A entrevista e aplicação de questionário serão interrompidas e o indivíduo será encaminhado ao professor que estará responsável pela sua prática rotineira de exercícios.

Os benefícios esperados com o resultado desta pesquisa são uma melhor compreensão da importância do ambiente para a adesão ao exercício físico. Desta forma, espera-se que os resultados venham a contribuir no entendimento deste objeto, ajudando assim, professores na orientação de sua prática, assim como o entendimento dos alunos em relação a importância da prática regular de exercício físico.

O (A) senhor (a) terá os seguintes direitos: a garantia de esclarecimento e resposta a qualquer pergunta; a liberdade de abandonar a pesquisa a qualquer momento sem prejuízo

para si; a garantia de que em caso haja algum dano a sua pessoa (ou o dependente), os prejuízos serão assumidos pelos pesquisadores ou pela instituição responsável. Inclusive, acompanhamento médico e hospitalar (se for o caso). Caso haja gastos adicionais, os mesmos serão absorvidos pelo pesquisador.

Nos casos de dúvidas e esclarecimentos o (a) senhor (a) deve procurar o pesquisador Carlos Augusto Cardoso Kucera, residente na rua Padre Carapuceiro, 617, Boa Viagem, com o telefone: 081 98172 2120. Email: carloskucera@yahoo.com

Caso suas dúvidas não sejam resolvidas pelos pesquisadores ou seus direitos sejam negados, favor recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB Telefone: (83) 3216-7791. E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

Consentimento Livre e Esclarecido

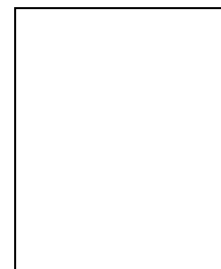
Eu _____, após ter recebido todos os esclarecimentos e ciente dos meus direitos, concordo em participar desta pesquisa, bem como autorizo a divulgação e a publicação de toda informação por mim transmitida, exceto dados pessoais, em publicações e eventos de caráter científico. Desta forma, assino este termo, juntamente com o pesquisador, em duas vias de igual teor, ficando uma via sob meu poder e outra em poder do(s) pesquisador (es).

Recife: Data: _____

Assinatura do sujeito Assinatura do pesquisador

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)

Espaço para impressão dactiloscópica



Assinatura da Testemunha