



Revista Andaluza de Medicina del Deporte

Rev Andal Med Deporte. 2010;3(3):36-43

www.elsevier.es/ramd



Revisión

ARTÍCULO EN PORTUGUÉS

Priming, mindfulness e efeito placebo. Associação com a saúde, exercício físico e actividade física não programada. Uma revisão sistemática da literatura

D. Santos Teixeira^{a,b} e A. Labisa Palmeira^a

^aFaculdade de Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa. Portugal.

^bDepartamento de Ciências do Desporto. Instituto Superior de Ciências Educativas. Odivelas. Portugal.

Historia del artículo:

Recibido: el 24 de abril de 2012

Aceptado: el 27 de agosto de 2012

Palabras clave:

Actividad física.

Efecto placebo.

Priming.

RESUMEN

Priming, mindfulness y efecto placebo. Asociación con la salud, ejercicio físico y actividad física no programada. Una revisión sistemática de la literatura

Objetivos. Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura que tuvo como objetivo analizar la asociación del *priming*, *mindfulness* y el efecto placebo con la salud, el ejercicio y la actividad física no programada.

Métodos. Pesquisa de estudos em Pubmed e Psycinfo que implican la práctica de ejercicio estructurado y la actividad física en general, la influencia de las intervenciones sobre la base de *priming*, *mindfulness*, y un análisis del efecto placebo en la salud de los participantes.

Resultados. Se incluyeron cuatro estudios en esta revisión. Aunque con algunas limitaciones, la evidencia sugiere que los procesos psicológicos tal como el *priming* pueden influir en el comportamiento en las tareas motoras, y lograr beneficios en la composición corporal y en la presión arterial a través del efecto placebo. El *mindfulness* parece estar asociado a una facilitación de los cambios en las conductas de salud.

Conclusión. Parece haber una indicación de que el efecto placebo desempeña un rol importante en los beneficios para la salud resultantes de la práctica del ejercicio, sobre todo en términos de la composición corporal, presión arterial y beneficios psicológicos. El *priming* y el *mindfulness* pueden servir como instrumentos válidos en la modificación o facilitación de conductas en las personas, y parecen ser capaces de potenciar el efecto placebo en ciertas situaciones.

© 2012 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

ABSTRACT

Priming, mindfulness and placebo effect. Association with health, physical exercise and non-structured physical activity. A systematic review of the literature

Objectives. A systematic review of the literature was made that aimed to analyze the influence of priming, mindfulness and the placebo effect on health, exercise and non programmed physical activity.

Methods. A systematic research of studies was made in Pubmed and Psycinfo involving the practice of structured exercise and physical activity in general, the influence of interventions based on priming, mindfulness, and an analysis of placebo effect on participant's health.

Results. Four studies were included in this review. Despite some limitations there seem to exist evidence that subliminal psychological process such as priming can influence behaviour in motor tasks and bring benefits in body composition and blood pressure via the placebo effect. The mindfulness seems to be associated with a facilitation of healthy behavior change.

Conclusion. There seems to be an indication that placebo effect has an important role in health benefits which come from exercise, namely in terms of body composition assessment, blood pressure and psychological benefits. Priming and mindfulness may act as valid instruments facilitating and modifying people behavior's, and seem able to potentiate placebo effect in certain situations.

© 2012 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Correspondência:

D. Santos Teixeira.

Departamento de Ciências do Desporto.

Instituto Superior de Ciências Educativas.

Rua Bento de Jesus Caraça, 12 - Serra da Amoreira.

2620-379 Ramada, Portugal.

E-mail: diogo.sts.teixeira@gmail.com

Introdução

Na sociedade contemporânea, as alterações culturais e sociais manifestam-se muitas vezes de forma negativa para o ser humano. O afastamento do modo de vida característico do desenvolvimento da espécie, pode em certos casos manifestar-se de forma prejudicial para a saúde. O *Surgeon General* estima que 50% das causas de morte e comorbilidades actuais, estão relacionadas com comportamentos pouco saudáveis. Deste modo, e tendo em conta que apenas 10 a 15% da população dos países industrializados pratica exercício com a regularidade e intensidade necessária para ir ao encontro dos benefícios de saúde¹, que o tempo de lazer com actividade física tem diminuído gradualmente em ambos os géneros desde 1996², e que as pessoas que são fisicamente activas geralmente vivem mais tempo que as inactivas³, é necessário ter um olhar alargado e abrangente sobre a actividade física no sentido de alterar o rumo destes acontecimentos.

Vários estudos sugerem o local de trabalho como um espaço onde se deve aumentar as oportunidades de realização de exercício físico e actividades desportivas⁴⁻⁷, contribuindo para a saúde dos trabalhadores e aumentando a sua produtividade. A actividade realizada nestes contextos poderá ser um método de controlo e prevenção de doenças crónicas e lesões⁸. É também sugerido que é possível melhorar alguns parâmetros da composição corporal através do aumento da percepção do trabalho como exercício físico⁹, demonstrando que é possível realizar intervenções de baixo custo de modo a melhorar a saúde dos trabalhadores.

Uma meta-análise sobre intervenções no local de trabalho com base na actividade física, sugere que estas intervenções podem trazer resultados benéficos para a saúde dos trabalhadores, assim como para o local de trabalho¹⁰. No entanto, muitas vezes a quantidade de exercício realizada pelos trabalhadores em contexto laboral prova-se insuficiente para melhorar a condição física ou obter melhorias na saúde^{11,12}. Estes resultados estão muitas vezes associados à falta de motivação por parte dos trabalhadores, não conseguindo alcançar uma participação adequada ou alteração comportamental adequada¹². Existe também uma associação entre uma menor prática de actividade física de lazer em trabalhadores com actividades profissionais fisicamente árduas, que tenham frequentemente horas extraordinárias de trabalho. Os dados indicam ainda que trabalhadores com tarefas manuais, abaixo das qualificações académicas médias e de grupos sócio-económicos mais baixos, são os que têm menor probabilidade de iniciar actividades físicas de lazer. Trabalhadores não manuais, não casados e jovens têm uma maior participação em actividades físicas de lazer^{5,7}.

Tem sido sugerido que os programas construídos à medida das necessidades individuais dos trabalhadores e as abordagens menos organizadas têm tido maior sucesso¹². É recomendado intervenções incidentais dentro e à volta do trabalho, com uma abordagem multidisciplinar, holística, à base de teorias de mudança comportamentais contemporâneas, com ligação entre espaço de trabalho e definições externas, através da expansão de programas que se dirijam a uma cultura do local de trabalho, e do encorajamento a ajustamentos comportamentais na organização empresarial^{4,12}.

Com base nas recomendações para a actividade física e saúde pública em adultos², é possível compreender que algumas actividades profissionais conseguem ir ao encontro das recomendações sugeridas. Apesar disso, estas populações nem sempre apresentam valores de composição corporal adequados às recomendações para a saúde^{2,9}.

A Organização Mundial de Saúde¹³ define saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência

de enfermidade ou invalidez. Deste modo, e seguindo as recomendações dos estudos apresentados previamente, torna-se premente, encontrar novas abordagens no contexto laboral de modo a promover e aumentar os níveis de saúde e condição física.

O *mindfulness* tem sido sugerido como um método de diminuição do *stress*, que por sua vez contribui para um aumento positivo da percepção de saúde e comportamentos de saúde. É também suportada a ideia de que o *mindfulness* é útil na promoção de saúde física e psicológica¹⁴.

Brown e Ryan¹⁵, referem que o *mindfulness* é um estado de atenção *a* e consciência *de* aquilo que está a decorrer no presente. Deste modo um dos objectivos do *mindfulness* passa por manter o estado de consciência momento a momento, afastando o indivíduo de ligações a crenças, pensamentos ou emoções, desenvolvendo deste modo uma maior sensação de balanço emocional e bem-estar¹⁵. O *mindfulness* pode fortalecer os recursos internos do indivíduo optimizando a saúde, tanto na recuperação como prevenção do mau estar físico. Para além disso, mesmo nos casos de impossibilidade de tratamento, técnicas de meditação que alterem e refinem o estado de *awareness* podem modular a experiência subjectiva de dor ou melhorar a habilidade de lidar com ela e as limitações¹⁶. O *mindfulness* como estado, pode ser conceptualizado como um facilitador de um estado positivo de bem-estar^{15,17}, traço, devemos analisar como a base individual das diferenças de escalas de personalidade a partir da qual se podem desenvolver¹⁸. Como habilidade cognitiva, pode ser visto como um estilo descritivo do modo de pensar de determinado indivíduo¹⁹.

Sabendo que há uma associação entre a melhoria do bem-estar e a promoção e auto-regulação comportamental²⁰, o *mindfulness* pode actuar no sentido de desligar pensamentos automáticos, hábitos e comportamentos pouco saudáveis¹⁵.

Até à data, o *mindfulness* e os seus benefícios ao nível da atenção e consciência, vieram de estudos que demonstraram que o treino do *mindfulness* é relacionável com resultados positivos ao nível psicológico e físico²¹. No entanto os benefícios do *mindfulness* por si só no bem-estar necessitam ainda de ser examinados e sugere-se o seu estudo associado às questões da mudança de crenças e enquadramento mental com vista a melhoria da saúde^{9,5}.

Existe actualmente um conjunto extenso de literatura que sugere que o *priming* subliminar é um instrumento poderoso, havendo mesmo alguns estudos que demonstram que um *priming* subliminar pode alterar o comportamento das pessoas. Em estudos de *priming*, representações mentais relevantes são activadas de uma forma subtil e não invasiva em determinada fase da experiência, e depois, inconscientemente, efeitos não intencionados do receptor desta acção, são observados numa fase posterior^{22,23}. Pode-se dizer que o *priming* é a conservação da informação em memória inconsciente de forma a condicionar o comportamento seguinte²⁴. Este fenómeno cognitivo (*priming*) ocorre quando um *prime* (estímulo prévio) facilita o processamento de uma informação (alvo). A facilitação dessa resposta indica que *priming* ocorreu e que o *prime* foi bem realizado²⁵. É também sugerido que combinando um *prime* para um objectivo relevante, e um motivo para o perseguir, tornará o apelo persuasivo no objectivo bastante eficaz²².

Estudos com o *priming* demonstraram que é possível efectuar a activação através de estímulos externos relevantes (*primes*), de um conjunto de comportamentos sociais e físicos, sem que a pessoa tenha intenção disso ou consciência da influência exercida²³. Apesar dos efeitos do *priming* serem mais facilmente obtidos quando os sujeitos percebem facilmente a relação entre o *prime* e o estímulo alvo, é possível observar os

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085764>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085764>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)