



## INFLUÊNCIA DE PREDITORES MOTIVACIONAIS NA ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

*Influence of motivational predictors on adherence and adherence to the practice of physical exercises*

Francine Costa<sup>1</sup>  
Bruna Manoel<sup>2</sup>

### RESUMO

Descrever os preditores motivacionais positivos e negativos que influenciam na adesão e aderência à prática de exercícios físicos com base na Teoria da Autodeterminação. Critérios de inclusão e exclusão de artigos, inclusão: (1) estudos entre 01 de janeiro de 1995 e 31 de dezembro de 2019, (2) artigos com influência de um ou mais preditores motivacionais na aderência a prática de exercícios físicos em curto ou longo prazo, (3) estudos de campo, (4) artigos em língua inglesa, espanhol e portuguesa. Exclusão: (1) artigos de revisão bibliográfica, monografias, dissertações, teses, artigos de opinião de especialistas e/ou pontos de vista, resumos, capítulos de livro, (2) artigos de validação de instrumentos, (3) artigos que abordassem a aderência ao desporto com a amostra de atletas, (4) artigos que não deixasse claro quais os preditores foram significativos para a aderência a prática do exercício físico, (5) artigos que abordassem os preditores motivacionais da TAD sem o contexto da aderência ao exercício físico e vice versa, (6) os artigos em duplicidade nas bases revisadas, (7) artigos que não mencionavam período de duração. Estudo de revisão sistemática nas bases *PubMed*, *Scencedirect*, *Doaj* e *Google acadêmico*. Em geral a determinação dos preditores positivos foram: Motivação intrínseca (20-90,47%) e regulação identificada (08- 38,09%). Houve estudos com mais de um preditor. Em três estudos foi determinada a regulação integrada, 14,28%, dois em longo prazo e um em curto prazo. Concluiu-se que a *motivação intrínseca* e a *regulação identificada* foram os preditores de maior influência positiva para a aderência à prática de exercícios físicos.

**Palavras-chave:** Teoria da Autodeterminação; exercício físico; atividade física; aderência.

### ABSTRACT

Describe the positive and negative motivational predictors that influence adherence and adherence to physical exercise based on the Theory of Self-Determination. Inclusion and exclusion criteria for articles, inclusion: (1) studies between January 1, 1995 and December 31, 2019, (2) articles with the influence of one or more motivational predictors on adherence to physical exercise in the short or long term (3) field studies, (4) articles in English, Spanish and Portuguese. Exclusion: (1) bibliographic review articles, monographs, dissertations, theses, expert opinion articles and / or points of view, abstracts, book chapters, (2) instrument validation articles, (3) articles that addressed the adherence to sport with the sample of athletes, (4) articles that did not make it clear which predictors were significant for adherence to physical exercise, (5) articles that addressed the motivational predictors of ADT without the context of adherence to physical exercise and vice versa, (6) articles in duplicate in the revised bases, (7) articles that did not mention a period of duration. Systematic review in the *PubMed*, *Scencedirect*, *Doaj* and *Google academic* bases. In general, the determination as positive predictors were: Intrinsic motivation (20-90.47%) and identified regulation (08-38.09%). There have been studies with more than one predictor. In three studies, integrated regulation was determined, 14.28%, two in the long term and one in the short term. We concluded that the intrinsic motivation and the regulation identified were the predictors of the greatest positive influence for adherence to physical exercise.

**Keywords:** : Theory of Self-Determination; physical exercise; physical activity; adherence.



<sup>1</sup> Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Criciúma, SC, Brasil. E-mail: [costafrancine@hotmail.com](mailto:costafrancine@hotmail.com)

<sup>2</sup> Bacharel em Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Criciúma, SC, Brasil. E-mail: [bruna-manoel@hotmail.com](mailto:bruna-manoel@hotmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5362-0914>



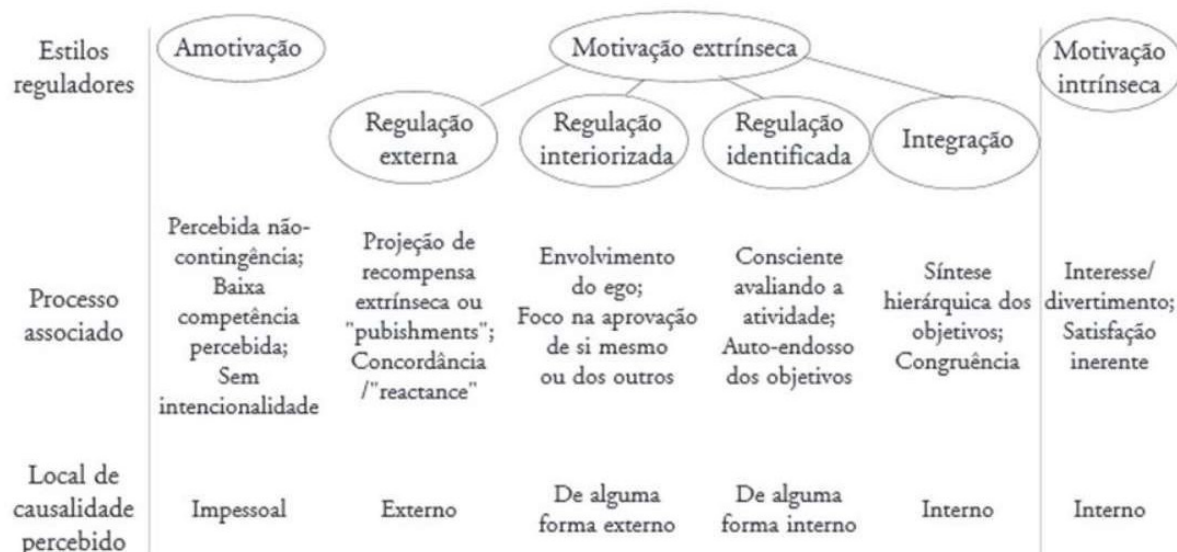
## 1 INTRODUÇÃO

A adesão ao exercício físico é determinada por Saba (2001) como o ingresso inicial à prática e necessitando um prazo de aproximadamente seis meses para ser considerado como aderente ao processo da prática regular. Outro aspecto relevante a ser considerado é a regularidade, ou seja, é preciso haver regularidade para poder determinar a aderência à prática, sendo que a cada interrupção no processo da prática, retorna-se à adesão inicial.

A aderência ao exercício físico é uma das subáreas da psicologia do exercício e, segundo os estudos de revisão de Gauvin e Spence (1995) citado por Gouveia (2001), essa subárea líder ou o número de publicações de artigos entre 1990 a 1994, foi de 38% em relação às outras subáreas, acrescido dos aspectos de aderência, a persistência e o abandono das práticas regulares de exercício físico também são fatores associados ao estudo da psicologia do exercício. Ao investigar tais fatores, percebem-se os aspectos motivacionais como norteadores das pesquisas na área, assim, a psicologia do exercício relaciona-se diretamente aos processos de aderência, e este por sua vez com a motivação (GOUVEIA, 2001).

Para compreender a reciprocidade entre aderência e motivação, a Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985), tem sido base de muitos estudos na área da atividade física, tais como: Fernandes, 2003; Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005; Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2006; Ntoumanis, 2001; Frederick & Ryan, 1993; Ryan, Frederick, Leps, Rubio & Sheldon, 1997; Gonçalves e Acheri, 2010. A partir dos estudos da TAD, os aspectos motivacionais passaram ser diferenciados e não mais compreendidos de forma global, na qual o tipo ou a qualidade de motivação de uma pessoa, seria mais importante do que a total quantidade de motivação prevista em estudos relacionados à saúde mental, desempenho em determinadas atividades, resolução de problemas e aprendizagem (RYAN e DECI, 2008).

Figura 01 - Taxonomia da TAD (traduzida por Balbinotti e Capozzoli, 2008)



Fonte: Balbinotti e Capozzoli, 2018, p. 64



De maneira macro, a TAD tem a finalidade de analisar e distinguir os comportamentos que emanam da própria vontade do indivíduo; isso pela experiência de liberdade e autonomia daqueles comportamentos que são acompanhados pela experiência de pressão e controle de algo externo (DECI e RYAN, 2000), denominadas como *motivação autônoma* e *motivação controlada* (RYAN e DECI, 2008).

A *motivação autônoma* compreende a *motivação intrínseca* e a *extrínseca*, caracterizada pela motivação em que as pessoas se identificam com o valor de uma atividade e internalizam no seu *self*, além disso, ao motivarem-se de forma autônoma, as pessoas experimentam da sua própria vontade (DECI e RYAN, 2008).

A *motivação controlada* pode ocorrer por *regulação externa*, ou seja, quando o indivíduo é submetido às condições de reforço e punição, conforme a escola behaviorista, acaba fazendo por obrigação ou por *regulação introyetada* em que o comportamento humano é regulado inicialmente por motivos externos e logo é internalizada pelo indivíduo, que responde em comportamentos pressionados pelo desejo de aprovação, evasão da vergonha ou elevação de autoestima, sempre em busca de aceitação num grupo social ou consigo mesmo (DECI e RYAN, 2008).

Compreende-se, também, que a forma de motivação extrínseca (de fora para dentro) pode ser autônoma. Segundo Balbinotti e Capozzoli (2008), aspectos motivacionais extrínsecos não possuem caráter negativo e, dependendo do contexto, podem acabar sendo internalizados no *self* do indivíduo, tornando parte de sua própria vontade, como na recuperação do infarto, onde o indivíduo é conscientizado da necessidade de mudança nos hábitos de vida e passa a adotá-los como tal, caracterizando um motivo extrínseco capaz de garantir a manutenção de um comportamento, e, segundo Deci e Ryan (2008), esse seria um exemplo de *motivação autônoma, extrínseca* do tipo *regulação identificada*.

Na motivação extrínseca de caráter autônomo e *regulação integrada*, o indivíduo utiliza de identificação de comportamentos por meio de autoexame, internaliza e congrue com outros valores e necessidades próprias, integrando ao seu *self*. Portanto, compreende-se que uma *motivação autônoma, extrínseca por de regulação identificada* precede uma *motivação autônoma, extrínseca por regulação integrada* (DECI e RYAN, 2000).

Embora os estudos relativos especificamente à aderência ao exercício físico tenham iniciado na década de 80 nos EUA, muitos autores têm se dedicado a esse processo (MOUTÃO, 2005) na perspectiva de contribuir neste paradigma, (DECI e RYAN 2000) colaboram, consideravelmente, descrevendo que as necessidades psicológicas básicas que sustentam os preditores motivacionais da TAD, são a capacidade de autonomia, competência (saber fazer) e relacionamento (DECI e RYAN, 2000).

Pode-se, então, compreender que a relação dos processos de aderência com a motivação é inevitável, já que essa última é uma variável crítica para a aderência regular ao exercício físico, como também os processos motivacionais nessa inter-relação, portanto há necessidade que as pesquisas tenham caráter longitudinal para atender essa reciprocidade entre aderência e motivação (SILVA *et al.*, 2010).



Este estudo pretende descrever por meio de uma revisão sistemática, os estudos realizados com base na TAD, a partir de janeiro de 1995 a dezembro de 2019, que abordam especificamente a influência positiva ou negativa de um ou mais preditores motivacionais na aderência à prática de exercícios físicos a curto e em longo prazo.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo realizou o trajeto de buscas nas bases de dados Science Direct, Doaj, Pub Med e Google Acadêmico.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: (1) estudos publicados no período entre 01 de janeiro de 1995 e 31 de dezembro de 2019, (2) artigos que abordassem a influência positiva e/ou negativa de um ou mais preditores motivacionais na aderência à prática de exercícios físicos em curto ou longo prazo, com base na TAD independente da população, (3) estudos de campo, e (4) artigos em língua inglesa, espanhol e portuguesa.

Quanto aos critérios de exclusão, foram determinados os seguintes: (1) artigos de revisão bibliográfica, monografias, dissertações, teses, artigos de opinião de especialistas e/ou pontos de vista, resumos, e capítulos de livro, (2) artigos de validação de instrumentos, (3) artigos que abordassem a aderência ao desporto com a amostra de atletas, (4) artigos dos quais o resumo não deixasse claro quais os preditores foram significativos para a aderência a prática do exercício físico, (5) artigos que abordassem os preditores motivacionais da TAD, sem o contexto da aderência ao exercício físico e vice-versa, e (6) os artigos em duplicidade nas bases revisadas.

Inicialmente foram colocadas e combinadas as palavras – chaves: *self determination Theory, Physical Activity, Exercise, Adherence*, em cada base de dados, de acordo com a estrutura do seu software, utilizando os operadores AND, OR e ORAND, conforme demonstra o Quadro 01. As palavras-chave junto aos seus respectivos operadores foram lançadas no resumo, e no corpo do texto dos manuscritos.

Quadro 1 - Bases de Dados Eletrônicas, Descritores e Operadores Utilizados nas Buscas.

Base de dados	Descritores	Operadores
1- Pub med 2- Sciencedirect 3- Doaj 4- Google Acadêmico	1- self-determination theory, physical activity, exercise, adherence* 2- self-determination theory, physical activity, exercise, adherence** 3- self-determination theory, exercise*** 4- self-determination theory, physical activity, exercise, adherence****	and, or, and/not and and, or
* <i>palavras no texto integral.</i> ** <i>palavras no texto integral, apenas revistas, área psicologia.</i> *** <i>todos os campos para ambos.</i> **** <i>todas as palavras, frase exata: self determination theory, physical activity, exercise, adherence, no título.</i>		

Em seguida, foram realizadas as leituras dos títulos e dos resumos dos artigos provenientes da primeira busca, para a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente, foram realizadas as leituras dos artigos na íntegra para aplicar novamente os critérios de inclusão,



sobretudo, com maior atenção ao critério (2) que trata do ponto central de análise dessa revisão, e também verificar os estudos em duplicidade.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

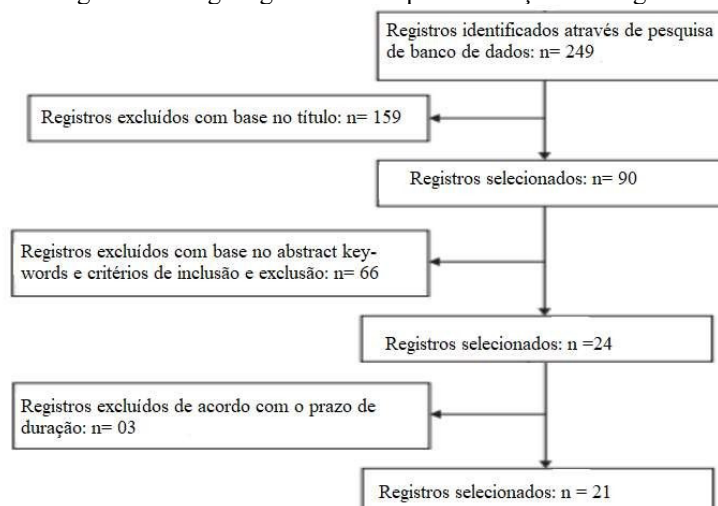
Após o sistema de buscas, foram encontrados duzentos e quarenta e nove (249) trabalhos inicialmente nas bases Science Direct, Doaj, Pub Med, e Google Acadêmico as seguintes quantidades de estudos respectivamente: noventa e oito (98) Science Direct, oitenta (80) Doaj, dezesseis (16) Pub Med e cinquenta e cinco (55) Google Acadêmico.

Com a aplicação dos critérios de exclusão, durante a leitura dos resumos e dos títulos, foram retirados sessenta e dois (62) da Science Direct, sessenta (60) do Doaj, sete (7) do Pub Med e trinta (30) do Google Acadêmico. Portanto, restaram noventa (90) estudos para a análise da etapa de leitura.

Foram realizadas as leituras dos noventa (90) artigos. Para a aplicação do critério (2) de inclusão e para a verificação dos estudos em duplicidade. Sendo assim, a partir da aplicação do critério (2), excluiu-se: vinte e sete (27) estudos do Science Direct, quinze (15) estudos no Doaj, três (3) estudos no Pub Med e vinte e um (21) estudos no Google Acadêmico. Contudo, a partir desse critério, houve a necessidade de criar um sétimo (7º) critério de exclusão, que tratou da retirada de estudos que após a leitura não informassem o tempo de duração do programa de intervenção, pois dessa forma, não seria possível constatar se estudo era de adesão ou de aderência. A partir desse critério, foram excluídos, três (3) estudos, um da plataforma (1) Doaj e dois (2) do Google acadêmico.

A partir disso, restaram: nove (9) Science Direct, quatro (4) no Doaj, seis (6) no Pub Med e dois (2) no Google acadêmico, restando vinte e um (21) artigos que configuraram a amostra dessa revisão, e que foram submetidos a análise mais aprofundada a respeito dos preditores motivacionais de influência positiva e negativa para a adesão e a aderência à prática de exercícios físicos em curto e em longo prazo.

Figura 02 - Organograma das etapas de seleção de artigos.





Dos 21 estudos revisados, 33,3% estão relacionados a intervenções para a prática de exercícios em curto prazo, revelando os preditores motivacionais para a adesão. Para os estudos referente à aderência, foram listados 14 estudos representando 66,7% da amostra. Conforme demonstra a Tabela 01.

Tabela 01 - Estudos em relação à adesão e à aderência no tempo de duração do programa de exercício físico.

Tempo de duração do programa de exercício	Autor/Ano de publicação	Total (%)
Aderência em longo prazo	Wilson e Rodgers/2004	66,7%
	Silva <i>et al</i> /2008	
	Silva <i>et al</i> /2009	
	Duncan <i>et al</i> /2010	
	* Rodgers <i>et al</i> /2010	
	Silva <i>et al</i> /2010	
	Rahman <i>et al</i> /2011	
	Silva <i>et al</i> /2011	
	Verloigne <i>et al</i> /2011	
	Meurer <i>et al</i> /2012	
	Springer <i>et al</i> /2013	
	Kinnafick <i>et al</i> /2014	
	Saavedra <i>et al</i> /2014	
	Pereira Rosa <i>et al</i> /2015	
Adesão em curto prazo	Edmunds <i>et al</i> /2007	33,3%
	Fortier <i>et al</i> /2007	
	Milne <i>et al</i> /2008	
	Mazo <i>et al</i> /2009	
	Schneider & Kwan/2013	
	Seghers <i>et al</i> /2014	
Zamarripa <i>et al</i> /2018		

\* o resumo não deixa claro o período, deixando subentendido que possa ser a longo prazo.

A tabela 01 mostra os estudos em relação à adesão e à aderência no tempo de duração do programa de exercício físico, ou seja, longo ou curto prazo. Observa-se que a aderência à prática de exercícios físicos em longo prazo foi alvo de 66,7% dos estudos comparado aos 33,3% dos programas de exercícios físicos em curto prazo.

Tabela 02 - Estudos dessa revisão, autores, ano de publicação e características das amostras.

Autor	Ano da Publicação	Tamanho da amostra	Características da amostra
Wilson & Rodgers	2004	232	mulheres com média de idade= 20,86 anos e imc saudável (mimc=22,1kg/m <sup>2</sup> ).
Edmunds <i>et al</i>	2007	49	ambos os sexos, sedentários, sobrepesos e/ou obesos, entre 16 a 73 anos. (m idade=44,9 anos e m imc=38,75kg/m <sup>2</sup> ).
Fortier <i>et al</i>	2007	120	ambos os sexos com idade entre 20 a 67 anos (m idade=47,3 anos).
Milne <i>et al</i>	2008	60	mulheres com idade maior ou igual a 18 anos (m idade=55,1 anos),no prazo de 24 meses do diagnóstico de câncer de mama.
Silva <i>et al</i>	2008	259	mulheres com sobrepeso e moderadamente obesas, com idades entre 25 e 50 anos (e pré- menopausa) IMC entre 25 e 40 kg / m <sup>2</sup>
Silva <i>et al</i>	2009	239	mulheres em pré-menopausa, não grávidas, sem doenças crônicas entre 25 a 50 anos (m imc= 31,5kg/m <sup>2</sup> ).



Continuação...

Autor	Ano da Publicação	Tamanho da amostra	Características da amostra
Mazo <i>et al</i>	2009	42	idosos sedentários de ambos os sexos, entre 60 a 87 anos.
Silva <i>et al</i>	2010	239	mulheres em pré-menopausa, obesas e/ou sobrepeso (m idade= 38 anos, m imc= 31,5 kg/m <sup>2</sup> )
*Rodgers <i>et al</i>	2010	1572	seis grupos de ambos os sexos. menor média de idade=22,9 anos maior média de idade= 50,36 anos.
Duncan <i>et al</i>	2010	1054	praticantes regulares de exercício físico de ambos os sexos (média de idade= 24,15 anos).
Rahman <i>et al</i>	2011	293	sedentários de ambos os sexos entre 18 a 83 anos (média de idade= 54,49 anos)
Silva <i>et al</i>	2011	221	mulheres (m idade= 37,6 anos e m imc= 31,5kg/m <sup>2</sup> ).
Verloigne <i>et al</i>	2011	177	adolescentes de ambos os sexos, maiores de 12 anos, sobrepesos e ou obesos, nenhuma causa endógena da obesidade e quociente de inteligência normal (qi>70, m idade= 15,1 anos, m imc= 35,9kg/m <sup>2</sup> ).
Meurer <i>et al</i>	2012	104	idosos participantes do programa de exercícios físicos floripa ativa entre 60 e 88 anos (média de 67,5 anos).
Schneider & Kwan	2013	192	adolescentes saudáveis (ou seja, não- deprimido e capaz de exercer a prática de exercícios físicos, sem restrições) com faixa etária entre 14 e 16 anos (idade m = 14,78 anos, dp = 0,45; 54,7% do sexo masculino, 62% brancos, 21% latino, 10% asian, 4% multi-racial, 5% outros).
Springer <i>et al</i>	2013	12	adultos de ambos os sexos entre 29-73 anos fisicamente ativos e praticantes regulares de exercício físico por pelo menos 03 anos.
Kinnafick <i>et al</i>	2014	15	mulheres fisicamente inativas entre 34 a 60 anos.
Seghers <i>et al</i>	2014	1272	adolescentes, 547 meninos e 725 meninas com média de idade de 11,42 anos (dp =0,47). 1081 adolescentes com peso normal (85%), 156 com excesso de peso (12,3%) e 35 obesos (2,8%).
Saavedra <i>et al</i>	2014	27	crianças obesas e sedentárias com média de 10,4 anos de idade (18 meninos e 09 meninas).
Pereira Rosa <i>et al</i>	2015	94	Voluntários de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos sendo um protocolo completo de 21 grupo de abandono de 73 de ambos os sexos
Zamarripa <i>et al</i>	2018	530	40,2% homens e 51,8% mulheres, residentes na região metropolitana de Monterrey, Nuevo Leon (México) e foram recrutados por amostragem por conveniência. A maioria da amostra tinha menos de 30 anos (49,8%), seguida de 30 a 44 anos (24,2%), 45 a 59 anos (18,4%) e 60 anos ou mais (7,6%).

\* estudo de comparação entre 02 grupos: iniciantes x praticantes regulares de exercício físico. os iniciantes foram divididos em 04 grupos (n s= 60, 134, 38 e 84) e os praticantes regulares foram divididos em 02 grupos (n s= 202 e 1054), totalizando 06 grupos e um n final de 1572.



Tabela 03 - Preditores motivacionais da TAD para adesão à prática de exercícios físicos em curto prazo.

<b>Autor/ano</b>	<b>Preditor (s) +</b>	<b>Preditor (s) -</b>	<b>Tipo de exercício físico submetido</b>
Edmunds <i>et al</i> /2007	motivação intrínseca regulação identificada	Não analisado	*programa de exercício de referência
Fortier <i>et al</i> /2007	regulação integrada motivação intrínseca	Não analisado	de acordo com GLTEQ
Milne <i>et al</i> /2008	motivação intrínseca regulação identificada	Não analisado	** aeróbio e resistidos ** bike, remo, trampolim e step. Musculação para os grandes grupos musculares com séries de 10 a 15 repetições.
Mazo <i>et al</i> /2009	motivação intrínseca regulação integrada	Não analisado	*** aulas de ginástica de 60 min, 3x/semana *** ênfase em diferentes qualidades físicas: força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação e resistência aeróbia.
Schneider &Kwan/2013	motivação intrínseca	Não analisado	30 min. em bicicleta ergométrica, com controle de fct a cada 03 min. além do controle de intensidade mediante das sessões, sendo uma acima do limiar ventilatório e outra abaixo do limiar ventilatório (variação de intensidade).
Seghers <i>et al</i> /2014	motivação intrínseca	Não analisado	esportes de lazer e atividades diárias.
Zamarripa <i>et al</i> /2018	motivação intrínseca	Não analisado	bicicleta, nadar ou qualquer outra atividade desde que seja tão intenso quanto as atividades supracitadas.

GLLTEQ: *godin leisure time exercise questionnaire* N.A: não analisado. TAD: teoria da autodeterminação

\* são programas de exercícios iniciais para sedentários prevendo adesão regular.

Nenhum estudo analisou preditores motivacionais negativos da TAD, tais como a *motivação e regulação externa*, para a aderência à prática de exercícios físicos em curto prazo.

Tabela 04 - Preditores motivacionais da TAD para a aderência à prática de exercícios físicos em longo prazo.

<b>Autor/ano</b>	<b>Pre + aelp</b>	<b>Pre – aelp</b>	<b>Tipo de exercício submetido</b>
Kinnafick <i>et al</i> /2014	Motivação intrínseca	Não analisado	Caminhada
Saavedra <i>et al</i> /2014	Motivação intrínseca	Não analisado	Atividades desportivas variadas por 90 minutos. (230 sessões em três anos)
Springer <i>et al</i> /2013	Motivação intrínseca*****	Não analisado	Amostra fisicamente ativa sendo utilizado a técnica de análise pela *****groundedtheory.
Meurer <i>et al</i> /2012	Motivação intrínseca	Não analisado	Aulas de ginástica realizadas 3x/semana, com duração de 60 minutos, enfatizando as diferentes qualidades físicas, principalmente, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação e resistência aeróbia.
Rahman <i>et al</i> /2011	Motivação intrínseca	Regulação Introjeteada	*programa de exercício de referência.
Silva <i>et al</i> /2011	Motivação intrínseca	Não analisado	Aleatório acima de 03 met's
Verloigne <i>et al</i> /2011	Regulação identificada Motivação intrínseca **Regulação introjeteada	Motivação	***programa de tratamento em internato.





Continuação...

Autor/ano	Pre + aelp	Pre – aelp	Tipo de exercício submetido
Rodgers <i>et al</i> /2010	Motivação intrínseca	Regulação Externa	Programa do gi: exercícios aeróbios, bike, caminhada e outros cardios 3x/semana.
Duncan <i>et al</i> /2010	Regulação Identificada Regulação introjetada	Não analisado	****musculação, esporte, caminhada, e equipamentos de cardio.
Pereira Rosa <i>et al</i> /2015	Motivação intrínseca 11,8% Motivação introjetada 6,5%	Não analisado	Treinamento aeróbico, treinamento de força, treinamento com corrente, mínimo 90 min. Por sessão
Silva <i>et al</i> /2008	Motivação intrínseca	Não analisado	situações para aumento do gasto calórico, como academias ou informais, sem supervisão.
Silva <i>et al</i> /2010	Motivação intrínseca Regulação identificada	Regulação Externa	***** <i>seven-day</i>
Silva <i>et al</i> /2009	Motivação intrínseca Regulação identificada	Não analisado	Aleatório acima de 03 met's (de moderado a vigoroso)
Wilson e Rodgers <i>et al</i> /2004	Motivação intrínseca Regulação identificada	Não analisado	n.d

pre: preditor / aelp: aderência ao exercício físico a longo prazo / r.in: regulação integrada / r.ex: regulação externa / n.a: não analisado / n.d: não disponível / tad: teoria da autodeterminação / gi: grupo de intervenção

\* são programas de exercícios iniciais para sedentários prevendo adesão regular. / \*\*pouca significância na conclusão do estudo como preditor positivo. / \*\*\*a amostra ficou isolada e era submetida a: 04hs/sem de exercícios resistidos, 2hs/sem de educação física na escola e 2hs/dia de jogos e atividades antes e depois da escola. / \*\*\*\*qualquer um desses no qual o indivíduo tivesse praticado 2x/sem nos últimos 06 meses. / \*\*\*\*\*foi estruturado um programa segundo blair et al, 1985, e o estilo de vida foi mensurado por um questionário elaborado pelo próprio corpo de autores do estudo. / \*\*\*\*\*também conhecida como a teoria fundamentada dos dados, de caráter indutivo, a qual analisa os dados sistematicamente e qualitativamente, na busca da compreensão do comportamento do indivíduo para determinada tarefa. \*\*\*\*\*esse estudo não cita diretamente a motivação intrínseca, porém determina que seja necessário o processo de internalização a partir da satisfação das necessidades psicológicas básicas: relacionamento interpessoal, autonomia e competência.

De maneira geral, para ambas as amostras de exercícios em curto e em longo prazo, observa-se uma superioridade nas citações para a determinação como preditores positivo à adesão e à aderência à prática de exercícios físicos da: *motivação intrínseca* (20 -90,47%) e *regulação identificada* (08- 38,09%), vale ressaltar que alguns estudos apresentaram mais de um preditor.

A *regulação integrada* embora esteja mais próxima da motivação intrínseca, segundo Deci e Ryan (2000), é citada em 03 (14,28%), sendo dois deles na aderência aos exercícios em curto prazo e um para exercícios em longo prazo. Nesses 14,28%, a *regulação integrada* vem acompanhada pela *motivação intrínseca* e pela *regulação identificada*, ou seja, não houve estudos que trouxeram *regulação integrada* isoladamente.

Os preditores negativos para a aderência ao exercício físico em longo prazo foram analisados em três pesquisas. Foram citados a *regulação externa* nos estudos de Rodgers *et al.* (2010) e Silva *et al.* (2010), a *regulação introjetada* no estudo de Rahman *et al.* (2011), e a motivação no estudo de Verloigne *et al.* (2011). Ressalta-se nesse caso que, a análise dos



preditores motivacionais negativos para a aderência à prática regular de exercícios físicos em todos os 21 estudos da revisão foi de 14,28% em longo prazo.

Ressalta-se que entre os anos de 1995 a 2004 não houve muitos estudos que tratassem da psicologia do exercício, pois estava integrada à psicologia do esporte. Por esse motivo o primeiro estudo somente aparece no ano de 2004.

A descrição do preditor de *motivação intrínseca* pode ser determinante para a aderência, extremamente positivo, tanto para exercício físico de curto quanto em longo prazo, na maior parte dos estudos (90,47%), já que a *motivação intrínseca* é a forma mais plena de motivação autônoma, gerando uma conduta de total autodeterminação para execução da tarefa a qual o indivíduo se propõe a fazer regularmente, conforme a descrição de Deci e Ryan (2008).

Portanto, compreende-se que a vontade própria do indivíduo em realizar determinada tarefa é o ponto de partida para a aderência à prática de exercícios físicos, porém é importante ressaltar que se faz necessário passar por um processo de “internalização” na qual os agentes envolvidos devem corroborar com as necessidades de competência, relação social e exercício físico. Esse preditor (*motivação intrínseca*) traz a questão do prazer em praticar exercícios num efeito automático do qual não seja necessária a ação de nenhum agente externo, conforme Deci e Ryan (2000).

Esse processo de internalização passa pela sequência dos preditores dispostos na taxonomia de Deci e Ryan (2000), a teoria determina que, o pleno prazer intrínseco, capaz de integrar a rotina do indivíduo após o processo de internalização, é proporcionado pelo preditor motivacional intrínseco. Somente nesse nível que ocorre o comportamento autônomo pleno.

O processo de internalização, para chegar ao nível total de motivação intrínseca, foi evidenciado nesse estudo, partindo da investigação de Deci e Ryan (2000), na qual se baseiam em três necessidades básicas que auxiliam os indivíduos a tomadas de decisão, as quais seguem: a competência, a autonomia e o relacionamento, conexão a um grupo de pessoas ou uma organização.

É importante enfatizar que, de acordo com Deci e Ryan (2000), é muito difícil mensurar o preditor de *regulação integrada* pela semelhança com o comportamento intrínseco. É provável que seja justamente por esse motivo que esse preditor não apareceu isolado em nenhum dos estudos, sendo acompanhado ou da regulação identificada ou da própria *motivação intrínseca*, enfatizando mais uma vez a ocorrência do processo de internalização para a promoção da prática regular de exercícios físicos até que se conclua o comportamento totalmente autodeterminado.

Outra relevância apontada nesse estudo foi a diversidade populacional nos estudos que determinaram a *motivação intrínseca* isoladamente ou acompanhada da *regulação integrada* e da *regulação identificada*. A mistura populacional presente nos estudos que apontaram esses preditores isoladamente ou em conjunto, compreendeu desde adultos saudáveis de ambos os sexos, até os públicos de caráter especial como adolescentes obesos, mulheres portadores de câncer de mama, crianças com sobrepeso e obesas e idosos ativos fisicamente. Essa diversidade reafirma que o prazer pela prática independe da idade e da condição física em que o indivíduo



se encontra, para iniciar seu processo de autodeterminação para que a prática de exercícios físicos passe a fazer parte da sua rotina cotidiana. Ou seja, a *motivação intrínseca*, bem como a *regulação integrada e identificada* é prevalente para a aderência a prática de exercícios físicos em longo prazo, independente da faixa etária, da aptidão física e da composição corporal que o indivíduo possui.

Devido a delimitação do presente estudo estar direcionada à verificação somente dos preditores da TAD, muitos estudos revisados apontaram outras informações importantes a serem considerados em novas pesquisas, como as necessidades psicológicas (autonomia, competência e relacionamento) da Teoria de Autodeterminação, apontando novos caminhos para a compreensão da adesão e da aderência e das barreiras à prática de exercício físico. Nesse caso, somente o estudo de Springer *et al.* (2013) enfatizou a necessidade dos suprimentos dessas necessidades, incluindo-as inclusive no título do seu estudo. As conclusões de Springer *et al.* (2013), obtém um cruzamento de informações essenciais para a compreensão do processo de aderência à prática de exercícios físicos; sobretudo em longo prazo; com os demais estudos revisados, em relação a macro estrutura da TAD que vai além da determinação dos seis preditores motivacionais.

Foram identificados cinco (5) estudos após o ano de publicação de Springer *et al.* (2013), demonstrando que a temática sobre a motivação pela TAD foi alvo de interesse no meio acadêmico. Seghers *et al.*, (2014) investigou a TAD em adolescentes com peso normal em esportes de lazer e atividades diárias. Zamarripa *et al.*, (2018), em homens e mulheres residentes Metropolitana de Monterrey, atividades que não fossem tão intensas, ambos em exercícios de curto prazo. Kinnafick *et al.*, (2014), investigou a teoria em mulheres fisicamente inativas em exercícios de caminhada. Saavedra *et al.* (2014), em crianças obesas e sedentárias em atividades desportivas variadas. Pereira Rosa *et al.*, (2015), em voluntários de ambos o sexo, em exercícios de treinamento aeróbico, de força, treinamento com corrente, ambos investigaram a TAD em exercícios de longo prazo.

Além dos programas de exercícios, pesquisas quanto ao comportamento motivacional durante os estágios da aderência ao exercício segundo a TAD, e a relação com outras teorias motivacionais também devem ser consideradas para novas descobertas quanto aos aspectos motivacionais para a aderência a prática regular de exercícios físicos.

#### 4 CONCLUSÃO

A *motivação intrínseca* e a *regulação identificada* são os preditores que influenciam positivamente a adesão e aderência à prática de exercícios físicos tanto de curto quanto de longo prazo, em diferentes perfis populacionais tais como: mulheres, jovens, adultos, adolescentes, crianças e idosos sedentários ou não, e obesos ou não, além de outras condições especiais.

A *regulação integrada* também colabora positivamente para a aderência pelo fato da extrema proximidade com a motivação intrínseca, embora tenha sido pouco citada nos estudos da revisão. Aponta-se essa ocorrência pela dificuldade de instrumentos de mensuração deste



preditor. Embora Duncan *et al.* (2010) tenha elaborado em seu instrumento a averiguação deste preditor, sua análise metodológica efetiva ainda é ínfima. Para os profissionais de Educação Física é de extrema importância compreender de onde parte a motivação para a prática de exercícios já que o resultado de qualquer objetivo almejado pelo indivíduo depende única e exclusivamente da aderência regular.

O estudo evidencia que a aderência depende da vontade própria do indivíduo que deverá executar a rotina de exercícios físicos com prazer pela prática (*motivação intrínseca*). Quando isso não ocorre espontaneamente é necessário internalizar gradativamente essa nova tarefa no seu ciclo cotidiano de vida, numa tomada de consciência que perpassa desde a *motivação* até chegar novamente no nível intrínseco, finalizando o processo de internalização, e estabelecendo o comportamento totalmente autodeterminado.

Portanto, deve-se avaliar que tipo de nível motivacional (segundo a TAD), o indivíduo possui antes da prática de exercícios físicos; para que o profissional de Educação Física possa prescrever um programa de exercícios físicos que leve sucessivamente o indivíduo a aproximar-se dos preditores motivacionais de influência positiva na aderência à prática dos mesmos, proporcionando uma fidelização mais consistente e permanente, de longo prazo, e engendrando assim melhores benefícios a sua saúde e a longevidade. Essa relação da prescrição de exercícios com os preditores também deve ser alvo de futuras pesquisas na área da psicologia do exercício.

## REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A.; CAPOZZOLIC, J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

DECIE, L.; RYAN, R. M. Self Determination Theory: A Macro theory of Human Motivation, Development, and Health. **Canadian Psychology**, v. 49, n. 3, p. 182– 185, 2008.

DUNCAN, L. *et al.* Exercise motivation: a cross section analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. **Journal: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, n. 1, p. 2-9, 2008.

EDMUNDS, J. *et al.* Adherence and well being in over weight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 722-740, 2007.

FORTIER, S. *et al.* A self determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 741-57, 2007.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. **PsicoUSF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

GOUVEIA, M. J. Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e atividade física. **Análise Psicológica**, v. 1, p. 5-14, 2001.



MAZOG, Z. *et al.* Motivação de idosos para a aderência a programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, v. 1, n. 18, 2009.

MILNEH, M. *et al.* Impact the combine dresistance and aerobic exercise program on motivational variable sinbreast cancer survivor:a randomized controlled trial. **Annals Behavioral Medicine**, v. 36, n. 2, p.158-166, 2008.

MOUTÃO, J. M. R. P. **Motivação para a prática de exercício físico: estudos dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios.** Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. (dissertação de mestrado em psicologia do desporto e do exercício), VilaReal, Portugal 167 p. 2005.

RAHMANR, J. *et al.* Change sinne ed satisfaction and motivation orientation as predictors of psychological and behavioral out comes in exercise referral. **Psychol Health**, v. 26, n. 11, p. 1521-39, 2011.

RODGERS, W. M. *et al.* Becoming a regular exerciser:Examining change in behavioral regulation samong exercise initiates. **Psychology of Sport and exercise**, v. 11, n. 5, p. 378-386, 2010.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 1, n. 25, p. 54–67, 2000.

SILVAM, N. *et al.* Exercise autonomo us motivation predicts 3- years weight lossin women. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 43, n. 4, p.728-737, 2011.

SILVAM, N. *et al.* Helping over weight women become more active: Need support and motivational regulations for different forms of physical activity. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 1, n. 11, p.591- 601, 2010.

SABA, F. **Aderência: A prática do exercício físico em academias.** SãoPaulo: Manole, 2001.

SILVAM, N. *et al.* Using self determination theory to promote physical activity and weight control:a randomized controlled trial in women. **Journal Behavioral Medicine**, v. 33, n. 2, p.110-22, 2009.

VERLOIGNEM, B. *et al.* Self- Determined motivation to wards physical activity in adolescent streated for obesity:an observational study. Journal: International Journal of **Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 1, p. 97-101, 2011.

WILSONP, M.; RODGERS, W. M. There lation ship between perceived autonomy support,exercise regulation sand behavioral intention sin women. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 3, p.229-42, 2004.

Submetido em 05/08/2020

Aceito em 04/12/2020

Publicado em 01/2021