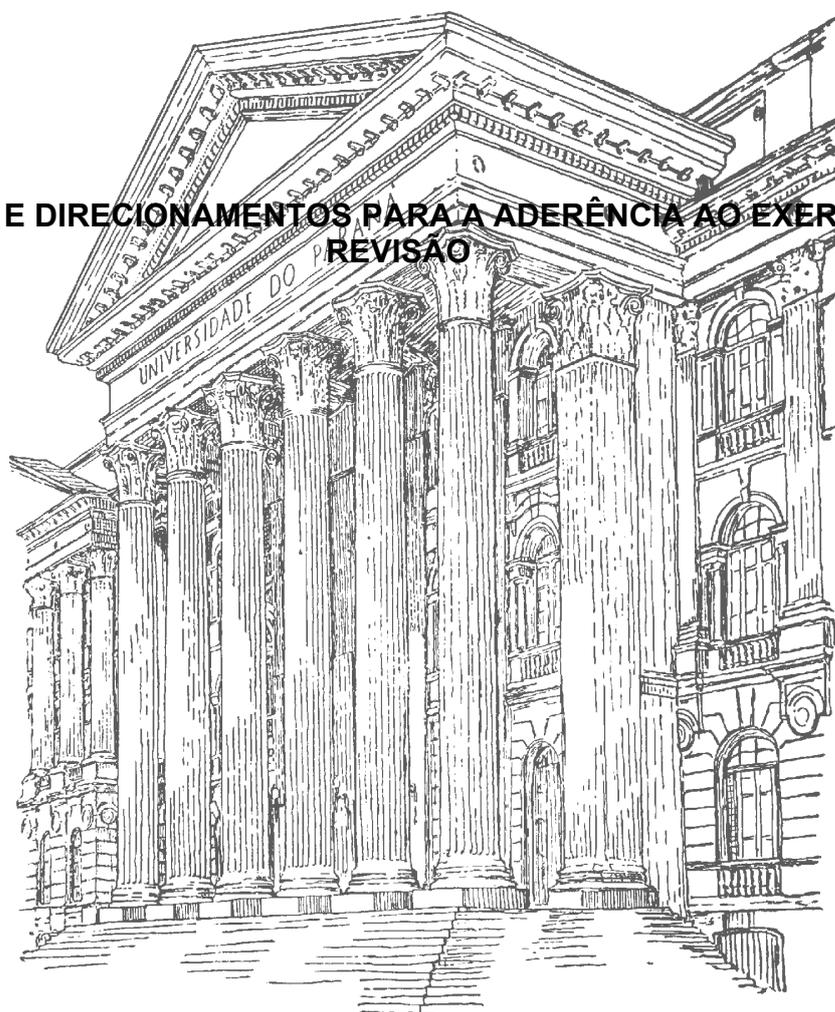


**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
JEFERSON APARECIDO DA SILVA**

**ADESÃO E DIRECIONAMENTOS PARA A ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO:
REVISÃO**



**CURITIBA
2020**

JEFERSON APARECIDO DA SILVA

**ADESÃO E DIRECIONAMENTOS PARA A ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO:
REVISÃO**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr. Ragami Chaves Alves.

CURITIBA
2020

Dedico este trabalho aos meus maiores incentivadores: “Meu pai, minha Mãe e meus Irmãos”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus...

Agradeço a meus pais, Eloi e Sueli, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço a meus amigos, Luiz e Daniela, que sempre estiveram presentes nos momentos difíceis e alegres.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo investigar os fatores relacionados a adesão e aderência ao exercício, bem como verificar alternativas que possam direcionar uma melhor continuidade à um estilo de vida mais ativo. Foram selecionados artigos nas bases de dados Pubmed, Researchgate e Scielo, com artigos científicos publicados entre 1990 a 2020 com as palavra-chave aderência; adesão; desistência; motivação, exercício, atividade física, afeto e suas respectivas traduções para o inglês. Os estudos demonstram que os principais motivos que contribuem para a procura por exercícios são o bem-estar, saúde, preocupação com a estética, melhora do estresse e socialização. Estratégias de trabalho que englobam mudanças de comportamento, acompanhamento profissional e as preferências individuais com equilíbrio em relação a obtenção de resultados parecem ser mais efetivas para a continuidade. Concluímos que por se tratar de um tema de relevância e os fatores de adesão e aderência serem multifatoriais, mais estudos precisam ser realizados para a melhor compreensão e direcionamento dos profissionais de educação física.

Palavras-chave: Aderência; adesão; desistência; motivação, exercício, atividade física, afeto

ABSTRACT

This work aims to investigate the factors related to adherence and adherence to exercise, as well as to verify alternatives that can direct a better continuity to a more active lifestyle. Articles were selected from the Pubmed, Researchgate and Scielo databases, with scientific articles published between 1990 and 2020 with the keyword adherence; accession; withdrawal; exercise, exercise, physical activity, affection and its English translations. Studies show that the main reasons that contribute to the search for exercise are well-being, health, concern with aesthetics, improvement of stress and socialization. Work strategies that include changes in monitoring, professional monitoring and privileged individuals with balance in relation to results that seem to be effective for continuity. We concluded that because it is a company theme and the factors of adherence and adherence are multifactorial, more studies need to be carried out to better understand and guide physical education professionals.

Keywords: Adherence; accession; wuthdrawal; motivation; exercise; physical activity; affection

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 Objetivo (s)	8
2. METODOLOGIA	9
3. DESENVOLVIMENTO	10
4. CONCLUSÕES	17
REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

Apesar dos diversos benefícios da prática de exercícios físicos e aumento do acesso de informações relacionados a saúde, o número de pessoas que são fisicamente inativas ainda é grande, o estilo de vida com acúmulo de atividades laborais e a cultura de inatividade em algumas faixas etárias são apontadas como as grandes causas para esse fenômeno.

As diferentes possibilidades para a prática de exercícios, como em academias, parques, praças, ruas e até mesmo em casa e com maior facilidade de acesso profissional seja por meio presencial ou em consultorias online viabilizam a prática, embora esse acesso e o reconhecimento da importância seja amplamente observado, e isso tem feito mais pessoas se exercitarem, o que em partes, resolve a questão da adesão, porém não necessariamente a aderência ao exercício. Como apenas a participação sustentada do exercício pode proporcionar benefícios substanciais à saúde e ao condicionamento físico, são necessárias recomendações para melhorar a adesão à atividade física (Robison & Rogers, 1994).

Saber os motivos que levam as pessoas a treinar e quais os afastam é fundamental para desenhar uma linha de trabalho que favoreça a aderência e desta forma promova maiores benefícios por um longo prazo. Por esse motivo o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores que levam a desistência e verificar alternativas que possam favorecer a aderência ao exercício físico.

2. METODOLOGIA

O estudo consistiu em uma revisão de literatura, buscando identificar os principais elementos envolvidos na adesão e aderência ao exercício. Para a realização da busca bibliográfica foram utilizadas as bases de dados da Pubmed, Researchgate e Scielo, com artigos científicos publicados entre 1990 a 2020 com as palavra-chave aderência; adesão; desistência; motivação, exercício, atividade física, afeto e suas respectivas traduções para o inglês.

Após a busca dos artigos, foram descartadas publicações que tinham como foco a aderência ao exercício relacionado a doenças ou processos de reabilitação. Separamos por tópicos para uma melhor compreensão dos estudos. Inicialmente são apresentados dados sobre a adesão ao exercício. Nos tópicos seguintes são descritos os motivos da aderência e desistência, trazendo também um tópico com alternativas encontradas na literatura como forma de fidelizar o indivíduo à um estilo de vida mais ativo.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. ADESÃO AO EXERCÍCIO.

Atualmente há dois componentes básicos que integram o problema da inatividade física, as baixas taxas de engajamento inicial e as altas taxas de abandono (Ekkekakis et al., 2006). Seguindo uma ordem cronológica dos problemas vamos iniciar com as diferentes razões que levam as pessoas a começar a fazer exercícios, para de Liz & Andrade (2016) a busca por sensações de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente oferece são importantes interesses entre os praticantes. Esses resultados encontrados pelos autores são semelhantes aos verificados por (Castro et al., 2010), segundo o estudo a adesão ao exercícios é estimulada por diferentes situações, tais como interesses ligados ao gosto, prazer, à melhora do condicionamento físico e/ou da estética corporal. Ainda segundo os autores o cuidado com uma doença que ainda não se manifestou também impulsiona a adesão ao exercício, mostrando a relevância da preocupação com a saúde e no cuidado corporal a longo prazo.

Entre os diversos estudos que verificaram os motivos que levam as pessoas a deixarem uma vida sedentária e começar a se exercitar, na grande maioria dos casos os resultados se assemelham. Para (Castro et al., 2010) os principais motivos de aderência são pela busca a saúde, aparência idealizada, socialização, melhoria da condição física, bem-estar e prazer proporcionado pela prática. Resultados semelhantes foram verificados (Medeiros et al., 2017) além dos motivos relacionados a saúde, aptidão física e bem-estar, a insatisfação corporal também foi encontrada. Esse último parece ter correlação direta com o bem-estar e ser um forte componente na decisão de começar uma rotina de exercícios físicos.

Vale ressaltar que os programas que utilizam estratégias de mudança de comportamento podem ser mais eficazes para a adoção inicial do exercício e a adesão a curto prazo (Robison & Rogers, 1994). Segundo os autores a partir deste momento o sucesso a longo prazo na manutenção da atividade física exige intervenções em vários níveis que forneçam reforço contínuo para superar as barreiras ambientais, sociais e culturais à mudança de comportamento. Essa continuidade é de extrema importância, pois é sabido que os exercícios só promovem resultados expressivos tanto no componente estético e saúde, através de uma intervenção contínua.

3.2. ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO

Uma das grandes dificuldades dos centros de exercícios, academias, grupos de prática ao ar livre de modalidades específicas e mesmo a iniciativa individual de se exercitar é construir um modelo de rotina de treinamento que gere continuidade. A aderência é o primeiro grande desafio para quem inicia a jornada de treinos.

Assim como na adesão, a aderência ao exercício apresenta diferentes motivos, porém esses elementos quase se confundem na sua descrição entre adesão vs aderência. Dentre as características observadas para a continuidade do exercício os achados de Castro et al. (2010) sugerem que são mais facilmente encontrados entre os indivíduos que aderem à prática de exercícios físicos, aqueles que dispõem de bom nível econômico e de escolaridade, adultos e casados. Mesmo assim a condição econômica parece não ser suficiente para deixar o número de ativos elevado. Na pesquisa realizada por (de Sá e Souza & da Silva Duarte, 2005) com estudantes adolescentes, mesmo com características de classes mais altas, onde 66,3% pertenciam à classe econômica A1 e A2, o número de participantes insuficientemente ativos no grupo estudado foi de 61,6%, e 26,2% classificados como sedentários. Quando analisado por sexo, os rapazes se mostram mais ativos que moças, ainda segundo os autores o avançar da série escolar tem correlação direta com o declínio no nível de prática de atividades físicas.

Assim como o nível de estudo e o econômico, outro fator externo da aderência, aqueles que não estão relacionado diretamente ao treinamento, que popularmente é correlacionado como um obstáculo para a aderência é a distância do local de treinamento do indivíduo, todavia acredita-se que quanto mais perto o local de treinamento da residência ou do trabalho, maiores são as chances de continuidade. Esse pensamento popular não se confirmou no estudo de (Cabral-de-Oliveira et al., 2012) os pesquisadores verificaram a influência da distância entre o centro de atividades e a residência de 796 participantes. Os resultados apontam que uma maior distância não teve influência negativa na aderência ao treinamento. Para os autores essa não interferência da distância pode ter sido influenciada pela qualidade de

atendimento e/ou falta de outros centros de exercícios são fatores que podem ter influenciado nos resultados.

No que tange aos motivos internos da aderência, ou seja, aqueles que sofrem influência direta do treinamento, podemos destacar interesses relacionados ao bem-estar pessoal, à prevenção de doenças, ao condicionamento físico. (Castro et al., 2010) Esses resultados se assemelham aos encontrados por (de Liz & Andrade, 2016) em seu estudo pode verificar que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática.

Talvez esse significado de prazer com a atividade física possa categorizar os ambientes de academia também como espaços de lazer, para Fermino et al. (2010) as academias configuram-se assim, não só como locais da prática dos interesses físico-esportivos mas também de outros conteúdos, como os sociais. Essa interação com outras pessoas favorece a aderência, principalmente em indivíduos idosos. Além disso, a empatia com o professor e a metodologia de trabalho do mesmo parece ter forte correlação com a permanência (Castro et al., 2010)

Essa informação é de fundamental importância e dá uma relevância ainda maior para o profissional de educação física na promoção da permanência do indivíduo em atividade, já que a metodologia de trabalho exerce papel importante nessa fase inicial, seria de grande validade ajustar as intensidades e protocolos conforme cada aluno, mesmo que isso venha inicialmente interferir no resultado, principalmente corporal. Por isso é fundamental proporcionar experiências agradáveis como forma de evitar a desistência do treinamento.

O estudo de (Hsin et al., 2013) verificou a contribuição da percepção subjetiva do esforço, resposta afetiva e hipertensão em sessões de Tai Chi Chuan no pós exercício, um dos achados da pesquisa, sugere que a resposta afetiva positiva ao exercício tem potencial de ser utilizado como estratégia para contribuir na continuidade, haja visto que o exercício oferece melhores benefícios quando realizado no longo prazo.

Esses resultados também são apresentados por (Con et al., 2015) para os autores, as baixas intensidades são percebidas como menor esforço e este fato contribuiu para a produção de respostas afetivas mais prazerosas. Além da satisfação a prática do exercício, a capacidade de autonomia na execução também parece ser favorável, bons níveis de aptidão funcional influenciam positivamente o bem-estar psicossocial, possivelmente por meio da mediação da autoeficácia física. Este último,

por sua vez, estimula a adesão à atividade benéfica. Isso geraria um “ciclo virtuoso” que facilitaria a adesão ao exercício a longo prazo. (Carlos & Sanchez, n.d.). Ainda segundo, o maior tempo de prática possibilita um maior nível de aptidão funcional, fato que contribui diretamente a confiança e autonomia dos indivíduos a se exercitarem. Nesse contexto parece que indivíduos mais bem condicionados estão mais propensos a ter um estilo de vida mais ativo. (Carlos & Sanchez, n.d.)

Nesse contexto, considerar as diferenças individuais em gosto e o próprio condicionamento é imprescindível na prescrição do treinamento, porém isso gera outro desafio que pode ser um potencial desmotivador, o de alcançar os resultados. Isso coloca em conflito a relação da percepção de prazer com a atividade e os protocolos necessários para devidas melhorias. Afinal a auto seleção da modalidade e intensidade que traga prazer pode fazer com que os estímulos fiquem abaixo do necessário, praticar exercícios com intensidade inferior à recomendada pode desacelerar o acúmulo de benefícios, causar frustração e, eventualmente, levar ao abandono. Da mesma forma, o exercício em uma intensidade maior do que a recomendada pode levar ao abandono devido a esforço excessivo, aversão ou lesão (incluindo a possibilidade de um evento cardíaco). (Ekkekakis et al., 2006). De fato, essa linha é extremamente tênue e um dos grandes desafios dos profissionais.

Porém, se por um lado os aspectos físicos e a dosagem da intensidade possuem influência na motivação, a depender dos resultados positivos ou negativos, o aspecto social parece ter benefícios na continuidade, para (Telles et al., 2016) o aspecto social é um fator para a aderência, a constância e a regularidade na prática de exercícios ocorrem por motivos associados à busca da saúde física e mental. Talvez isso justifique alguns objetivos, como diversão, socialização (Gon et al., 2010), além de apresentar benefícios como bem-estar, disposição para fazer tarefas diárias e controle do estresse (de Liz & Andrade, 2016), isso provavelmente contribui para que a imagem de exercício físico não somente como componente estético perde força, dando espaço para uma visão mais ampla no quesito saúde.

Outra linha de trabalho que sugere bons resultados é a intervenção de exercícios baseados em comportamento, o uso de estratégias de mudança de comportamento, supervisão por um instrutor de fitness experiente e exercícios que sejam agradáveis e divertidos podem melhorar a adoção e a adesão aos programas de exercícios prescritos. (Garber et al., 2011).

É provável que mudanças no ambiente social e físico que apoiam a atividade física sejam essenciais para garantir a manutenção, cabe ressaltar que é de fundamental importância se levar em consideração não só a mudança de comportamento e frequência de treinamento, mas também a evolução fisiológica como fator importante a aderência (Robison & Rogers, 1994)

3.3. ALTERNATIVAS PARA CONTINUIDADE

Esta categoria refere-se a caminhos encontrados na literatura como alternativas para a continuidade no exercício. Pode-se dizer que os motivos que levam as pessoas a iniciarem um estilo de vida mais ativo, são semelhantes aos que a fazem permanecer, isso já deixa mais direcionado o formato de estratégia para solucionar tal questão.

O prazer pela atividade é um dos fatores que viabilizam não só a continuidade, mas também a adesão. (Con et al., 2015). A baixa intensidade demonstrou um afeto mais prazeroso, em comparação às demais intensidades, podendo ser uma estratégia promissora para a prescrição inicial de programas de exercícios com pesos, de acordo com as teorias comportamentais, as quais apontam que respostas afetivas prazerosas contribuem para o engajamento inicial em programas de exercícios físicos, esses resultados também foram encontrados por (Rose & Parfitt, 2012) o estudo realizado com mulheres sedentárias, a percepção afetiva sobre o exercício foi favorável quando elas utilizavam intensidades auto selecionadas. Segundo os autores a auto eficácia e competência, assim como a familiarização com o exercício proporcionou melhores experiências nas participantes. Isso indica que uma estratégia bem dosada no sentido de intensidade e complexidade inicial podem ter respostas positivas. Esse ajuste das intensidades podem ser realizados por meio de percepção do esforço, ela modula diretamente as respostas afetivas e isto envolve a integração de múltiplos componentes (físicos, emocionais e psicológicos) (Con et al., 2015). Essa boa percepção juntamente com a capacidade de autonomia no exercício e nas tarefas diárias parece ser uma boa combinação.

Esses achados corroboram com (Barros & laochite, 2012) e reforçam a importância da autoeficácia. A combinação de experiências diretas, experiências

vicárias, persuasão social e estados emocionais e fisiológicos podem ser atribuídos a melhores níveis de continuidade. Além de vivenciar boas experiências durante a prática o incentivo social parece exercer importante papel na manutenção.

Outro aspecto que é amplamente investigado é a interação social do exercício, haja visto que os objetivos psicológicos marcam importante presença nos objetivos das pessoas. Alguns estudos sugerem que interação social e intervenções com foco na mudança de comportamento são mais efetivas a longo prazo (Garber et al., 2011).

Outro fator que também é muito atribuído como uma das justificativas mais presentes nos desistentes é, estabelecer um estilo de vida mais ativo dentro da rotina de trabalho atual. As tarefas diárias parecem afastar as pessoas da adesão, encontrar meios de se conectar com o exercício ainda é um grande desafio. Por isso fazer com que os ambientes em que se passa maior parte do dia seja uma ponte entre o indivíduo e o exercício tem sido uma boa estratégia. Esse tipo de intervenção comportamental/social tem se mostrado satisfatório em relação a adesão e aderência. Segundo estudo de (Gonçalves Dias, 2006) essa interação trabalho exercício é uma boa estratégia. a utilização de pausas durante a jornada de trabalho parece favorecer a adesão em exercícios físicos fora das horas de trabalho, como apresentado no estudo, onde 51,9% dos participantes atribuíram a essa prática de continuidade nos próximos 6 meses. Isso mostra que as mudanças no ambiente social e físico que apoiam a atividade física sejam essenciais para garantir a manutenção (Robison & Rogers, 1994)

Outro fator que parece ser importante é acompanhamento profissional, modulado conforme as individualidades e uma organização que leve em consideração aspectos físicos e preferências, mas sem deixar de lado as alterações no condicionamento, estético e saúde. A entrega de resultados tem papel fundamental na manutenção. Exercícios realizados em centros de treinamento auxiliam na retenção a curto e longo prazo, além de promover maior adesão do em comparação com exercícios em casa. Os resultados também mostraram que exercícios moderados de longa duração retiveram mais sujeitos, mas tiveram pouca influência na adesão (Cox et al., 2003).

Além do atendimento convencional das academias, a possibilidade de acompanhamento personalizado pode ser uma alternativa para conseguir o equilíbrio entre os interesses, preferências e adequação das intensidades sem causar demora excessiva no aparecimento dos resultados ou risco aumentado de lesão. A supervisão

de um personal trainer leva a maiores valores de força de 1RM inicial, seleção de maiores intensidades de treino e maiores classificações de valores de esforço percebidos durante o exercício de resistência. (Ratamess et al., 2008). Todos esses fatores mostram que a aderência ao exercício é multifatorial, e é por isso que uma abordagem holística que considera o regime de exercícios, mas também aspectos psicossociais, físicos, ambientais e culturais, deve ser utilizada para promover a adesão a exercícios a longo prazo (Carlos & Sanchez, n.d.)

No geral o princípio da individualidade se aplica não somente as questões físicas, mas em todo o contexto e ambiente em que o indivíduo está inserido. Assim, de acordo com as recomendações, "cada pessoa deve reconhecer que começar lentamente com uma atividade que seja agradável e aumentar gradualmente a frequência e a duração da atividade são fundamentais para a adoção e manutenção do comportamento de atividade física" (Ekkekakis et al., 2006).

4. CONCLUSÕES

A proposta do presente trabalho foi trazer uma discussão sobre um tema emergente que é pouco abordado na literatura. Fizemos uma busca mais ampla a fim de verificar os elementos condicionantes à adesão e aderência ao exercício. Esses dois conceitos são semelhantes e dependentes, afinal é necessário adesão para se obter aderência. Necessariamente para obter resultados por meio do exercício físico é preciso ter continuidade.

Os estudos demonstram que os principais motivos que contribuíram para a procura por exercícios são o bem-estar, saúde, preocupação com a estética, melhora do estresse e socialização. Os fatores para a continuidade à prática são os mesmos descritos para a adesão. Intervenções que utilizam mudanças de comportamento, acompanhamento profissional e programas de treinamento que levem em consideração as preferências de modalidade e intensidade parecem ter maior efetividade tanto na adesão, quanto para a aderência.

Além das preferências individuais, a iniciação e continuidade no exercício deve também considerar os aspectos relacionados ao treinamento, para que os resultados positivos possam ser motivadores e fazer com a prática continue no longo prazo. Considerar e compreender que a aderência ao exercício é multifatorial direciona o profissional e melhores práticas de atendimento, levando em consideração o conceito de saúde biopsicossocial. Por se tratar de um tema de relevância em questão de saúde, políticas públicas e ser de caráter multifatorial, sugerimos que novas pesquisas necessitam ser realizadas para compreender e direcionar melhor os profissionais de educação física.

REFERÊNCIAS

- Barros, M. B., & laochite, R. T. (2012). **Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos** *Self-efficacy for physical activity in adults*. 8(2), 32–41.
- Cabral-de-Oliveira, A. C., Ramos, P. S., & de Araújo, C. G. S. (2012). **Distance from home to exercise site did not influence the adherence of 796 participants**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 98(6), 553–558. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2012005000039>
- Carlos, J., & Sanchez, J. (n.d.). **Long-Term Adherence To Exercise: The Relationship With Functional Fitness And Personal Motivation Among Community-**. 193–206.
- Castro, M. S., Silva, N. L., Monteiro, W., Palma, A., & Resende, H. G. (2010). **Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio – Brasil** *Practitioners ' reasons for remaining in physical exercise programs offered*. 6, 23–33.
- Con, E., Sobre, P., Respuestas, L. A. S., Perceptuales, A. Y., Follador, L., & Físico, E. (2015). **Exercícios Com Pesos Sobre As Respostas Afetivas E Perceptuais**. 21, 200–205.
- Cox, K. L., Burke, V., Gorely, T. J., Beilin, L. J., & Puddey, I. B. (2003). **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 (Sedentary Women Exercise Adherence Trial)**. *Preventive Medicine*, 36(1), 17–29. <https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1134>
- de Liz, C. M., & Andrade, A. (2016). **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, 38(3), 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>
- de Sá e Souza, G., & da Silva Duarte, M. de F. (2005). **Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes**. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 11(2), 104–108.
- Ekkekakis, P., Lind, E., & Joens-Matre, R. R. (2006). **Can self-reported preference for exercise intensity predict physiologically defined self-selected exercise intensity?** *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 81–90. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599334>

- Fermino, R. C., Pezzini, M. R., & Reis, R. S. (2010). **Reasons for physical activity practice and body image among health clubs users.** *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 16(1), 18–23. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922010000100003>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). **Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise.** *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Gon, M. P., Federal, U., Grande, R., Jo, B., Alchieri, C., Federal, U., & Grande, R. (2010). **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas.** 2006, 125–134.
- Gonçalves Dias, Â. (2006). **A contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho.** *Fitness & Performance Journal*, 5(5), 325–332. <https://doi.org/10.3900/fpj.5.5.325.p>
- Hsin, C., Chao, N., Okano, A. H., André, P., Savir, H., Alves, E. A., Cyrino, E. S., Fernando, L., Junior, D. F., Costa, E. C., Física, E., Londrina, U. E. De, Educação, C. De, & De, D. (2013). **Artigo Original Percepção subjetiva do esforço , resposta afetiva e hipotensão pós-exercício em sessão de Tai Chi Chuan.** 133–140.
- Medeiros, T. H., Caputo, E. L., & Domingues, M. R. (2017). **Insatisfação corporal em frequentadoras de academia.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66(1), 38–44. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000148>
- Ratamess, N. A., Faigenbaum, A. D., Hoffman, J. R., & Kang, J. (2008). **Self-selected resistance training intensity in healthy women: The influence of a personal trainer.** *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 103–111. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815f29cc>
- Robison, J., & Rogers, M. A. (1994). **Adherence to Exercise Programmes: Recommendations.** *Sports Medicine*, 17(1), 39–52. <https://doi.org/10.2165/00007256-199417010-00004>
- Rose, E. A., & Parfitt, G. (2012). **Exercise experience influences affective and motivational outcomes of prescribed and self-selected intensity exercise.** *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(2), 265–277.

<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01161.x>

Telles, T. C. B., Araruna, L. C., Almeida, M. S., & Melo, A. K. (2016). **Adesão E Aderência Ao Exercício: Um Estudo Bibliográfico.** *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 6(1). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6725>