

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

INGRIDY THAIS DELLA BETTA BERNARDI

**AUTODETERMINAÇÃO EM BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: COMO FATORES
MOTIVACIONAIS INFLUENCIAM A ADESÃO AO EXERCÍCIO
NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS**



**CURITIBA, PR
2025**

INGRIDY THAIS DELLA BETTA BERNARDI

AUTODETERMINAÇÃO EM BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: COMO FATORES
MOTIVACIONAIS INFLUENCIAM A ADESÃO AO EXERCÍCIO
NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado como requisito parcial para a
conclusão do Curso de Especialização em
Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
Orientador: Prof. Dra. Edina Maria de Camargo.

CURITIBA, PR
2025

AGRADECIMENTOS

Concluir este trabalho representa não apenas o encerramento de um ciclo acadêmico, mas também a soma de muitos esforços, aprendizados e apoios ao longo da jornada.

Agradeço à Universidade Federal do Paraná e a todos os professores do curso de pós-graduação, que contribuíram de forma significativa para minha formação, especialmente aqueles que incentivaram a reflexão crítica e o olhar sensível sobre a prática profissional.

A minha orientadora Edina, agradeço pela orientação atenta e pela disponibilidade em cada etapa do processo.

Sou grata também à minha família e amigos, que estiveram ao meu lado com palavras de apoio, paciência e compreensão em especial, nos momentos de cansaço e incerteza.

Por fim, agradeço a mim mesma, por não ter desistido diante das dificuldades, e por seguir acreditando que o conhecimento transforma primeiro a nós, depois o mundo ao nosso redor.

RESUMO

Introdução: Mesmo tendo reconhecidos os benefícios do exercício físico para a saúde física e mental, mais de 25% da população global não atinge os níveis recomendados de atividade física, índice que chega a 47% no Brasil. Essa disparidade evidencia a necessidade de compreender os fatores motivacionais e psicológicos que influenciam a adesão sustentável ao exercício. **Objetivo:** Analisar, com base na Teoria da Autodeterminação (TAD), como fatores motivacionais e de bem-estar psicológico influenciam a adesão ao exercício físico nos últimos dez anos, destacando o papel das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB: autonomia, competência e relacionamento). **Metodologia:** Revisão de escopo seguindo diretrizes PRISMA, com buscas nas bases SciELO, PubMed e Portal CAPES (2014–2024). Foram incluídos estudos originais que abordavam motivação, NPB e adesão ao exercício, excluindo revisões e populações específicas. A seleção envolveu triagem independente por dois revisores, resultando em 11 estudos analisados. **Resultados:** A motivação intrínseca foi o preditor mais consistente de adesão (9/11 estudos), associada a maior prazer e persistência. A satisfação das NPB mediou essa relação, com destaque para o suporte à autonomia por instrutores e apoio social. Motivações extrínsecas tiveram efeitos limitados, exceto quando internalizadas. Diferenças etárias e de gênero influenciaram os motivadores: jovens priorizaram prazer e autoimagem, enquanto idosos focaram em saúde. O comportamento passado e o prazer durante a prática aumentaram significativamente a adesão. **Considerações finais:** Os achados reforçam a TAD, destacando que ambientes que satisfazem as NPB promovem motivação autônoma e adesão duradoura. Estratégias de intervenção devem integrar aspectos psicológicos e contextuais, com abordagens personalizadas. Limitações incluem a predominância de estudos transversais e viés de gênero. Recomenda-se futuras pesquisas longitudinais e transculturais.

Palavras chave: Autodeterminação, bem-estar psicológico, adesão ao exercício.

ABSTRACT

Introduction: Despite the well-documented benefits of physical exercise for physical and mental health, over 25% of the global population fails to meet recommended physical activity levels—a figure that rises to 47% in Brazil. This disparity highlights the need to understand the motivational and psychological factors that influence sustained exercise adherence. **Objective:** To analyze, based on the Self-Determination Theory (SDT), how motivational factors and psychological well-being have influenced exercise adherence over the past ten years, with an emphasis on the role of Basic Psychological Needs (BPN: autonomy, competence, and relatedness). **Methodology:** Scoping review following PRISMA guidelines, with searches conducted in SciELO, PubMed, and CAPES Portal databases (2014–2024). Included were original studies addressing motivation, BPN, and exercise adherence, while reviews and studies with specific populations were excluded. Study selection involved independent screening by two reviewers, resulting in the inclusion of 11 studies. **Results:** Intrinsic motivation was the most consistent predictor of adherence (9 out of 11 studies), associated with greater enjoyment and persistence. Satisfaction of BPN mediated this relationship, especially autonomy support from instructors and social support. Extrinsic motivations had limited effects, except when internalized. Age and gender differences influenced motivational factors: young adults prioritized enjoyment and self-image, while older adults focused on health. Past behavior and enjoyment during exercise significantly increased adherence. **Final Considerations:** The findings support SDT, emphasizing that environments that satisfy BPN foster autonomous motivation and long-term adherence. Intervention strategies should integrate psychological and contextual aspects with personalized approaches. Limitations include the predominance of cross-sectional studies and gender bias. Longitudinal and cross-cultural research is recommended.

Keywords: Self-determination, psychological well-being, exercise adherence

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. METODOLOGIA.....	9
3. DESENVOLVIMENTO.....	17
4. CONCLUSÕES.....	23
REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se do conhecimento ampliado no que tange o exercício físico e seus benefícios, tanto na saúde física quanto mental, mas, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), mais de 25% da população mundial não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física que possivelmente objetivariam esses benefícios. No Brasil, esse número é ainda mais expressivo, chegando a 47%, segundo dados do Vigitel (2023).

Essa disparidade entre os benefícios reconhecidos da prática de exercícios físicos e os baixos índices de adesão revela uma lacuna importante na literatura: entender os fatores que dificultam a manutenção do comportamento ativo ao longo do tempo. Nesse contexto, destaca-se a relevância de compreender fatores motivacionais e de bem-estar psicológico associados ao comportamento de se exercitar, uma vez que a autodeterminação, conforme a Teoria da Autodeterminação (TAD), está ancorada na satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), e comumente amplia a percepção de bem-estar psicológico, como evidenciado por Melo et al. (2014).

Nos últimos dez anos, a relação entre prática regular de exercícios físicos e saúde mental ganhou destaque na literatura científica, especialmente pelo papel do bem-estar como catalisador de mudanças comportamentais. Estudos demonstram que a atividade física promove a liberação de neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina, que estão diretamente associados à regulação do humor e à sensação de prazer (Silveira et al., 2013), além de reduzir marcadores inflamatórios relacionados a transtornos psiquiátricos (Fernandes et al., 2012).

Ao citar motivação, utiliza-se da TAD, desenvolvida por Ryan e Deci (2000), a qual compreende diferentes formas de regulação motivacional. A motivação pode ser intrínseca, quando impulsionada por interesses pessoais, ou extrínseca, quando condicionada por fatores externos (Deci & Ryan, 2008).

Contudo, o que permanece pouco esclarecido na literatura é como esses diferentes tipos de motivação se articulam com o bem-estar para influenciar a adesão ao exercício físico em diferentes perfis populacionais. Essa questão orienta o problema de pesquisa deste estudo, que busca compreender os mecanismos motivacionais mais eficazes na manutenção do comportamento ativo.

Evidências apontam que fatores motivacionais intrínsecos, como a autodeterminação e a motivação autorregulada, estão associados não apenas à persistência na prática, mas também à promoção de elevados níveis de bem-estar físico e psicológico (Guedes et al., 2018). Essa sinergia entre motivação e bem-estar sugere um ciclo virtuoso: quanto maior a percepção de benefícios emocionais, maior tende a ser a adesão à prática (Costa et al., 2019).

A TAD sustenta a satisfação de três dimensões fundamentais: autonomia, competência e relacionamento; como promotoras da internalização de comportamentos relacionados ao exercício. Ambientes que favorecem essas dimensões promovem maior engajamento e satisfação, ao passo que sua ausência pode levar à frustração psicológica (Ryan & Deci, 2017; Standage & Ryan, 2020).

Nesse cenário, o presente estudo justifica-se pela necessidade de consolidar evidências sobre como os fatores motivacionais e de bem-estar psicológico interagem na adesão ao exercício físico, com base nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação, oferecendo subsídios para a elaboração de estratégias mais eficazes e sensíveis às diferentes realidades populacionais.

2. METODOLOGIA

Neste estudo, optou-se, como estratégia metodológica, a revisão de escopo, utilizando das diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis), visando garantir um processo transparente e rigoroso na seleção e análise dos estudos. O objetivo desta investigação se dá em compreender de que forma fatores motivacionais influenciam a adesão ao exercício físico ao longo da última década, fornecendo uma visão abrangente e fundamentada sobre essa relação.

Estratégia de Busca

A busca pelos estudos foi realizada em três bases de dados: SciELO, PubMed e o Portal de Periódicos da CAPES. A estratégia de busca foi elaborada com a combinação de descritores controlados e termos livres, garantindo maior sensibilidade na identificação dos estudos relevantes. Os descritores foram selecionados com base no Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (Decs) aplicados da seguinte forma: ("Satisfaction"[MeSH Terms] OR "Emotional Wellbeing") AND ("Motivation"[MeSH Terms] OR "Self-Determination") AND ("Patient Compliance"[MeSH Terms]) AND ("Physical Activity"[MeSH Terms] OR "Exercise"[MeSH Terms] OR "Physical Training"). Também foram incluídos termos livres, com intenção de ampliar a busca em algumas bases: ("Satisfaction" OR "Emotional Wellbeing") AND ("Motivation" OR "Self-Determination") AND ("Patient Compliance") AND ("Physical Activity" OR "Exercise" OR "Physical Training").

A busca foi conduzida considerando o intervalo de tempo dos últimos dez anos, garantindo a inclusão de estudos contemporâneos que refletem o cenário atual da relação entre motivação e adesão ao exercício físico e visando alinhar-se ao objetivo do estudo que foi de fazer esta análise neste período específico.

Crítérios de Inclusão e Exclusão

Para assegurar que apenas estudos relevantes fossem incluídos na revisão, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão consideraram:

- Estudos publicados entre 2014 e 2024;
- Estudos disponíveis em inglês, português ou espanhol;
- Pesquisas originais que investigaram a influência entre motivação,

autodeterminação e adesão ao exercício;

- Estudos que avaliaram desfechos relacionados ao bem-estar emocional e satisfação em contexto de prática física regular.

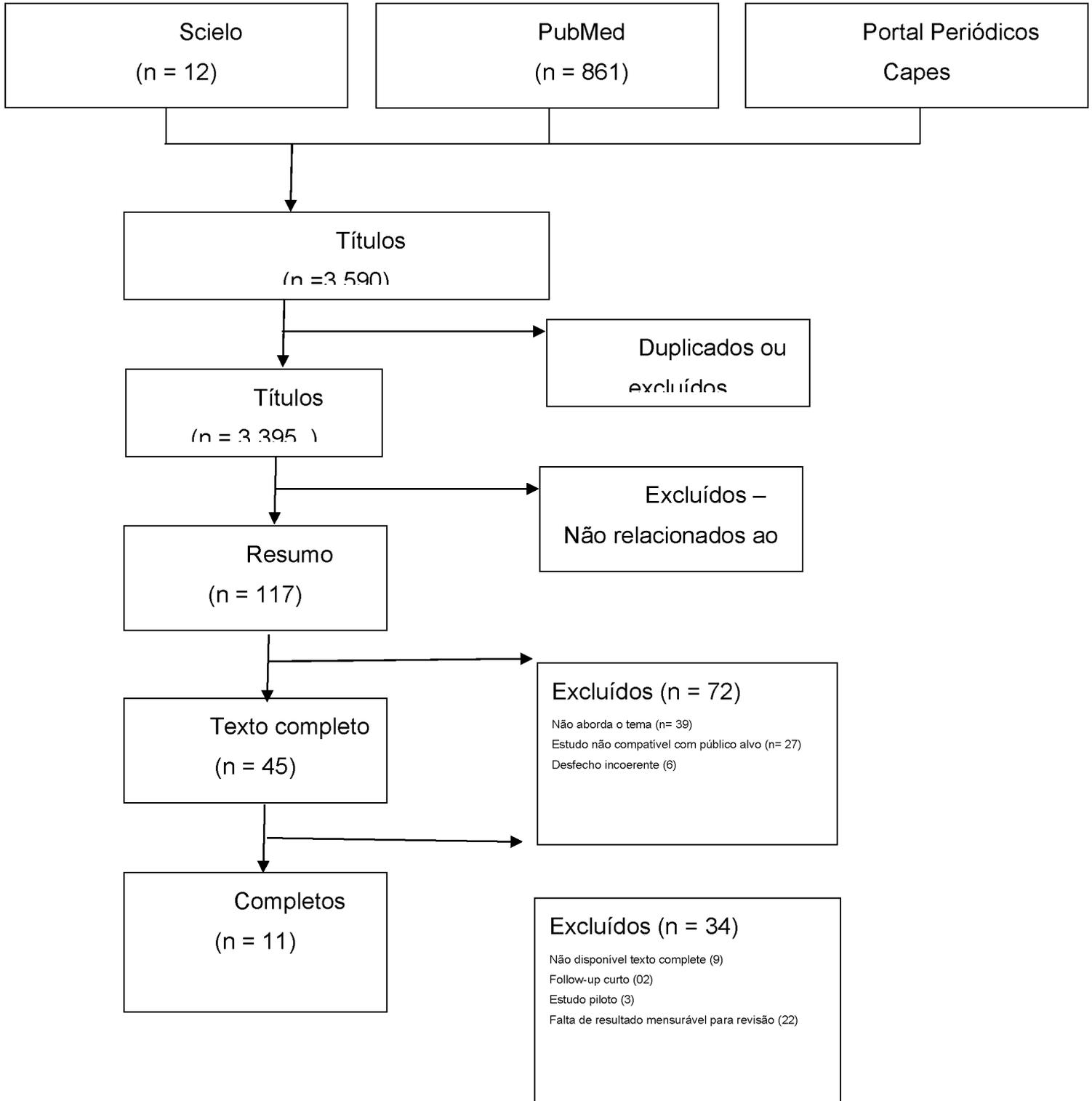
Por outro lado, foram excluídos:

- Revisões narrativas, sistemáticas e meta-análises;
- Estudos duplicados nas bases de dados;
- Trabalhos que não abordassem diretamente os fatores motivacionais e a adesão ao exercício físico;
- Estudos realizados com populações específicas (exemplo: pacientes com condições clínicas raras, atletas de alto rendimento) que pudessem comprometer a generalização dos achados.

Procedimentos de Seleção e Extração de Dados

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas. Inicialmente, todas as referências identificadas nas bases de dados foram importadas para o Rayyan (aplicativo), no qual foram removidos os estudos duplicados oriundos das bases de dados utilizadas, utilizou-se do aplicativo para gerenciar o processo seguinte de triagem e seleção dos artigos. Dois revisores independentes realizaram a primeira triagem baseada na leitura dos títulos e resumos, descartando artigos que claramente não atendiam aos critérios estabelecidos.

Os artigos considerados potencialmente elegíveis passaram por uma leitura completa dentro da plataforma Rayyan, onde os critérios de inclusão e exclusão foram aplicados de forma mais detalhada. Em casos de discordância entre os revisores, um terceiro especialista foi consultado para garantir um processo de seleção justo e coerente.



AUTOR	ANO	PAIS	IDADE	SEXO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	TAMANHO DA AMOSTRA	INSTRUMENTO	RESULTADOS
Rodrigues, F., Teixeira, DS, Neiva, HP, Cid, L., Monteiro, D.	2020	Portugal	18-53 anos	Masculino (46,2%) e feminino (53,8%)	Longitudinal observacional 10 academias em 6 meses de acompanhamento.	Examinar efeitos de comportamento passado e motivação na adesão ao exercício.	437	Questionário de comportamento interpessoal no exercício; Escala de satisfação e frustração; questionário de exercício de regulação comportamental; medida de intenção; Adesão por meio de registros computadorizados.	Comportamento passado foi o maior preditor de adesão futura ($\beta = 0.92$, $p < 0.01$), explicando 85% da variância. Motivação autônoma associou-se positivamente com intenção ($\beta = 0.36$) e adesão futura. Comportamentos de apoio percebidos predisseram satisfação das necessidades psicológicas ($\beta = 0.72$) e motivação autônoma. A intenção mediou parcialmente a relação entre comportamento passado e futuro ($\beta = 0.10$). Motivação autônoma associou-se positivamente à adesão. Comportamentos de apoio predisseram satisfação das NPB.
De Vries et al.	2017	Holanda	20,86 anos	20,8% feminino e 79,2% masculino	Ensaio randomizado controlado de 6 semanas	Investigar como a exposição ao exercício e as experiencias durante a prática influenciam o bem- estar de estudantes universitários com fadiga, determinando o tempo mínimo de intervenção necessário para observar efeitos significativos.	99	Escala de exaustão emocional UBOS; escala de avaliação de fadiga Fas; questionários de autorrelato; registro de adesão; escala de experiencia do exercício; formulário de avaliação dos treinadores.	Adesão média de 79% às sessões (14,3/18); efeitos significativos observados em: Fadiga: redução após 2 semanas Energia: aumento após 3 semanas Satisfação: melhora após 4 semanas Desapego psicológico potencializou os benefícios (redução de estresse e fadiga, aumento de energia) Prazer durante o exercício não mostrou efeitos significativos Grupo exercício apresentou 38% maior redução na fadiga comparado ao controle ($p < 0,001$).
Lages, S.M.R.N et al	2015	Brasil	18 a 35 anos	68,2% mulheres e 31,8% homens	Transversal analítico	Investigar a associação entre motivação, autoestima e	110	Escala de motivação para atividade física; escala de autoestima e	Os resultados apontam que os aspectos psicológicos, particularmente a motivação intrínseca (prazer e satisfação na atividade) e a autoestima (especialmente a imagem corporal), são

						composição corporal na adesão à atividade física em universitários		avaliação antropométrica.	determinantes mais relevantes para a prática regular de exercícios físicos do que as características físicas entre universitários. Estes resultados sugerem que programas de promoção da atividade física nesta população devem priorizar o desenvolvimento de experiências prazerosas e o fortalecimento da autoimagem positiva.
Gjestvang, C et al	2021	Noruega	36,4+-11,3 anos	Homens e mulheres	Longitudinal prospectivo	Investigar fatores psicossociais associados à adesão regular a exercícios em iniciantes de academia.	25	Questionário de escalas (autoeficácia, apoio social, motivos para exercício, satisfação com a vida); dados de participação autorrelatada.	Os resultados revelam que a adesão contínua a exercícios físicos em academias depende fundamentalmente de fatores psicológicos e sociais. O prazer na prática mostrou-se o principal motivador, aumentando em 84% a probabilidade de permanência, seguido pela autoconfiança (73%) e pelo apoio social. Apesar do entusiasmo inicial (51,8% de adesão nos primeiros 3 meses), a taxa caiu para 37% após um ano, com apenas 17% mantendo a rotina regularmente. Curiosamente, a qualidade da infraestrutura da academia não influenciou significativamente esses resultados. Estes achados destacam a importância de estratégias que foquem no aspecto lúdico da atividade física e no desenvolvimento de redes de apoio, em vez de investimentos apenas em equipamentos ou instalações. Programas que cultivem o prazer no exercício e fortaleçam a autoeficácia dos praticantes podem ser mais eficazes para garantir a manutenção da prática a longo prazo.
Gabay et al.	2023	Israel	37,08 média	Masculino e feminino	transversal	Investigar fatores que influenciam a adesão à atividade física a sua relação com a qualidade de vida em estagiários veteranos, iniciantes e abandonados.	460	Questionário SRHI, escala EARS, WHOQOL.	Estagiários veteranos apresentaram maior frequência semanal e maior força de hábito. Treino de resistência teve maior adesão comparado com aeróbico/flexibilidade. Participantes >45 anos priorizaram objetivos de saúde, enquanto mulheres focaram mais em tonificação corporal. Antiguidade no treino correlacionou-se levemente com qualidade de vida.

Moreno Murcia e Borges	2020	Espanha	32,80 anos	250 homens e 451 mulheres	Transversal	Investigar a relação entre estilo interpessoal do instrutor, necessidades psicológicas básicas e motivos para a prática de exercícios em contextos de fitness.	701	Escalas validades de suporte a autonomia, estilo controlador, necessidades psicológicas básicas e motivos da prática.	O suporte a autonomia foi mais valorizado que o estilo controlador. NPB predisseram positivamente o suporte a autonomia. Motivos como a saúde e habilidade foram os mais valorizados e associados ao suporte a autonomia, enquanto reconhecimento social predisse o estilo controlador.
Kazak, z	2018	Turquia	18 a 40 anos	193 mulheres e 208 homens	transversal	Examinar diferenças nos objetivos contextuais de motivação, afeto e metas de realização conforme perfis de satisfação das necessidades psicológicas básicas em ambientes de exercício	401	Questionário de metas de conquista 2x2 para esporte; escala de necessidades psicológicas básicas no exercício; questionário de regulação comportamental no exercício-2 e escala de afeto positivo e negativo.	Três perfis de satisfação das NPB foram identificados muito satisfeito (123), Satisfeito (184) e Moderadamente Satisfeito (94). O primeiro grupo apresentou pontuações mais altas em motivação intrínseca, afeto positivo e metas de abordagem de domínio e desempenho, enquanto o último, teve maiores níveis de a motivação, regulação externa e afeto negativo. Correlações significativas foram observadas entre a satisfação das NPB e formas autodeterminadas de motivação, além de associações positivas com afeto positivo e negativas com afeto negativo.
Kinnafick, F. E; Thougersen N, C; Duda, J. L.	2014	Reino Unido	34 a 60 anos	mulheres	Estudo de caso longitudinal qualitativo	Explorar os processos motivacionais envolvidos na transição de um estilo de vida fisicamente inativo para ativo, bem como os componentes de abandono em um programa de	15	Entrevistas semiestruturadas realizadas em 4 momentos, pré, meio, pós e 6 meses de acompanhamento.	Foram identificados três perfis de participantes: (a) não adesão (n=4), caracterizado por falta de internalização do comportamento, insatisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação) e dependência de motivação controlada; (b) lapso e retomada (n=4), com satisfação das necessidades de competência e relação durante o programa, mas autonomia apenas no momento da retomada, além de motivação inicial introjetada (culpa) que evoluiu para regulação identificada; e (c) adesão (n=7), com internalização do comportamento, satisfação das três necessidades

						caminhada, com base na TAD.			psicológicas e motivação autônoma (identificada e intrínseca). A satisfação das necessidades de competência e relação foi crucial nos estágios iniciais, enquanto a autonomia tornou-se central para a manutenção a longo prazo. O apoio social foi um fator determinante para a adesão, especialmente durante a fase de caminhada independente.
Rodrigues, F., et al	2023	Portugal	65 a 80 anos	60 homens e 149 mulheres	Transversal	Investigar as associações entre motivação intrínseca e extrínseca do exercício, NPB, satisfação com a vida e atividade física em adultos mais velhos.	209	Questionário de conteúdo de metas para exercício, escala de NPB, escala de satisfação com a vida e relato autorreferido de frequência semanal.	A motivação intrínseca correlacionou-se positivamente com as necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e atividade física. A motivação extrínseca não apresentou associação significativa com esses fatores. A satisfação das NPB mediou a relação entre motivação intrínseca e satisfação com a vida. O modelo estrutural mostrou ajuste aceitável. A motivação intrínseca e a satisfação das NPB são determinantes para o bem-estar e adesão ao exercício em idosos.
Rodrigues, F., et al	2020	Portugal	18 a 65 anos	230 mulheres e 345 homens	Longitudinal	Examinar os lados brilhantes e escuros da motivação como preditores de prazer, intenção e persistência no exercício, testando a invariância do modelo entre gêneros.	575	Questionário de comportamento interpessoal, escala de satisfação e frustração de necessidade psicológicas básicas, questionário de regulação comportamental no exercício, escala de prazer na atividade física, itens de intenção de continuar exercitando e registros de presença em academias.	A motivação autônoma correlacionou-se positivamente com o prazer, intenção e persistência, enquanto a motivação controlada teve efeitos negativos. O prazer foi o preditor mais forte de persistência. A satisfação das NPB mediou a relação entre comportamentos de apoio e motivação autônoma. O modelo estrutural mostrou ajustes aceitáveis e invariância entre gêneros. Concluiu-se que ambientes de apoio e prazer são cruciais para adesão a longo prazo ao exercício.
Zhou e Krishnan	2018	Estados Unidos	36,84	60,9% mulheres e 39,1% homens	Transversal quantitativo	Examinar a influência de fatores psicográficos	532	Escalas validadas e adaptadas para medir consciência da saúde, crenças orientadas para	A motivação intrínseca foi o preditor mais significativo da manutenção do exercício a qual influenciou positivamente o bem-estar físico e psicológico. Fatores extrínsecos não tiveram efeito significativo na

						relacionados a saúde e comunicação em mídias sociais na manutenção do exercício e no bem-estar		a saúde, motivação intrínseca, atividade em mídias sociais, apoio social online, manutenção do exercício e bem-estar.	manutenção, enquanto a consciência da saúde e as crenças orientadas para a saúde influenciaram indiretamente a manutenção via motivação intrínseca.
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

3. DESENVOLVIMENTO

A amostra total da revisão abrangeu estudos publicados entre 2014 e 2023, com perfis etários entre 18 e 80 anos e abrangência internacional. Predominaram os estudos transversais (6 de 11), com amostras variando de 15 a 701 participantes. A maioria das pesquisas incluiu ambos os sexos, com predominância feminina (65,9%).

A motivação autônoma foi identificada como preditor direto da adesão e atuou como mediadora de variáveis como intenção e prazer. Já a motivação controlada e extrínseca apresentou efeitos neutros ou negativos na maioria dos estudos. Em alguns contextos, motivações extrínsecas, como saúde e estética, também foram relacionadas à adesão.

Em 7 dos 11 estudos, a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) foi associada à motivação autônoma e à manutenção da prática de exercício. Estudos longitudinais evidenciaram variações na relevância das NPB conforme o tempo de prática.

O estilo interpessoal do instrutor, com foco em suporte à autonomia, foi associado à maior adesão e à satisfação das NPB. O apoio social também apareceu como fator relevante, especialmente entre iniciantes e mulheres.

Foram observadas diferenças nos motivadores de acordo com a faixa etária: adultos jovens priorizaram prazer e autoimagem, enquanto idosos se motivaram principalmente por saúde e bem-estar.

O comportamento passado foi identificado como forte preditor de adesão futura ($\beta = 0.92$), e o prazer durante a prática aumentou em 84% a chance de permanência. Outros fatores como energia, autoestima e sensação de progresso também se mostraram relevantes para a continuidade do comportamento.

3.1 MOTIVAÇÃO

3.1.1 Motivação Intrínseca e Extrínseca

A motivação intrínseca se mostrou fortemente preditora da adesão neste estudo, totalizando 9 dos 11 selecionados. Com isso, se faz necessário entender que esse tipo de motivação é definido em Ryan e Deci (2020) como algo inerente, de

prazer e interesse, ou atividades feitas por si só, algo de dentro para fora. Ou seja, trata-se de uma motivação que não depende de fatores externos, como recompensas ou pressões, mas sim de uma vontade genuína de realizar determinada ação pelo simples fato dela ser prazerosa ou despertar curiosidade. Esse tipo de motivação tende a gerar maior envolvimento, constância e satisfação com a prática, justamente por estar conectada com aquilo que a pessoa valoriza ou gosta de fazer (Silva et al., 2018; Teixeira et al., 2012), o que favorece uma adesão mais duradoura e sustentável ao longo do tempo. Quando a atividade é guiada por esse sentimento interno, a adesão se torna mais natural e constante, refletindo diretamente na melhoria do desempenho e no prazer associado à prática. Esse contexto é fundamental para compreender a prevalência da motivação intrínseca nos estudos analisados, evidenciando sua relevância para a adesão ao exercício físico. Dessa forma, entender e promover a motivação intrínseca pode ser um caminho eficaz para favorecer o engajamento duradouro em comportamentos relacionados ao exercício físico (Silva et al., 2018; Teixeira et al., 2012).

Mas também não se pode deixar de observar com atenção os achados que predizem sobre a motivação extrínseca. Ryan e Deci (2020) trazem essa motivação como sendo direcionada a comportamentos que se expandem para além de suas satisfações inerentes, ou seja, são realizados com base em recompensas externas ou em pressões do ambiente. Dito isso, os autores subdividem a motivação extrínseca em quatro tipos distintos: a regulação externa, que é guiada por recompensas ou punições; a regulação introjetada, marcada por pressões internas como culpa ou obrigação; a regulação identificada, onde a pessoa reconhece o valor da atividade e a assume como importante; e, por fim, a regulação integrada, na qual a atividade está totalmente alinhada com os valores e identidade do indivíduo, embora ainda seja extrínseca. Salienta-se que indivíduos que praticam exercícios por motivos externos (regulação externa e introjetada) tendem a ter comportamentos mais controlados, gerando menos autodeterminação para praticar exercício (RYAN; DECI, 2000), e isso pode gerar prejuízo para a saúde mental.

Em alguns dos estudos analisados, especialmente em populações de adultos mais velhos, como achados em Gabay et al. (2023), observou-se que a motivação para aderir ao exercício físico estava mais associada à busca por saúde e manutenção da autonomia. Esses fatores, apesar de inicialmente considerados como motivações extrínsecas, podem ser internalizados ao longo do tempo, tornando-se parte do

sistema de valores pessoais do indivíduo. De acordo com Sheldon et al. (2003), a internalização de motivos extrínsecos ocorre quando a pessoa reconhece o valor da atividade e a integra à sua identidade, o que pode gerar níveis de motivação mais autônomos. Essa transição é especialmente relevante em contextos em que a cultura e os valores sociais influenciam o comportamento. Por exemplo, em culturas coletivistas, como evidenciado por Soltani et al. (2023), a prática de atividade física pode estar atrelada a normas sociais, senso de responsabilidade com a família e expectativas do grupo, funcionando como um suporte indireto à adesão. Ainda nesse sentido, Cheval et al. (2022) destacam que metas extrínsecas, como estética ou reconhecimento social, quando alinhadas a valores internos e pessoais, também podem promover engajamento duradouro, especialmente quando não há pressão externa. Assim, mesmo que nem toda motivação extrínseca leva automaticamente à adesão de longo prazo, o processo de internalização e a influência do meio sociocultural têm papel central na transformação da experiência motivacional.

3.1.2 Autodeterminação

A adesão à prática de exercícios se conecta com fatores motivacionais, para isso a TAD, introduzida por Ryan e Deci (2000), nos respalda de forma teórica e científica como analisar, interpretar e compreender essa amplitude motivacional envolvida na adesão, e permanência à atividade física.

Se fazendo necessário compreender que a TAD, vai desde motivação intrínseca, que é algo inerente e une-se aos gostos, preferências e singularidades, e a extrínseca, que por vezes é mais controlada e em sua forma ampla oriundas de fatores externos para existir, Ryan e Deci (2000). Entendendo essa ideia proposta pela teoria, sua relação com este estudo se dá no tanger de que a autodeterminação, tende a ser mais acentuada e mantida quando ocorre uma satisfação das NPB, citadas nesta teoria.

Essas necessidades incluem a Autonomia; quando o sujeito tem certo grau de controle e escolha sobre suas ações; a competência; que perante suas atitudes, se sente capaz e eficaz; e o relacionamento; que diz sobre conexão com o outro e vínculos criados em suas ações. Como os autores pontuam, a satisfação das NPB, é um fator essencial na busca de comportamentos sustentáveis que visem o bem-estar psicológico como um todo, (RYAN; DECI, 2000).

A relação entre a teoria e o exercício vem sendo pontuada dos últimos anos, com maior fervor, uma vez que o suporte a autonomia, alinhado com sentimento de pertencimento e conexão interpessoal, tender a mostrar-se positiva ao promover uma motivação mais autodeterminada, conseqüentemente gerando maior prazer com a prática, o que culmina em uma adesão mais sustentada (Ryan & Deci, 2000; Teixeira et al., 2020).

Em um total de 11 estudos, 7 se destacaram no que tange ao relacionado à mediação encontrada nas NPB para a motivação, focalizando, em especial, no poder gerado pela autonomia nos processos de adesão e manutenção. Esse dado reforça a importância de compreender que não é apenas a prática em si que importa, mas sim a forma como o ambiente e a proposta da atividade dialogam com os aspectos internos do sujeito. Para nos respaldar desse achado, Standage e Ryan (2020) apontaram que o ambiente para a atividade física, se for um facilitador para atender às NPB dos sujeitos, direciona a uma melhor internalização. Isso ocasiona, sequencialmente, uma melhora no bem-estar, promovendo não apenas o início da prática, mas a permanência nela ao longo do tempo, se tornando um facilitador importante da motivação autônoma.

Também trouxeram para a discussão, com embasamento em análises de estudos randomizados, que a satisfação gerada pelo suprimento das NPB ocasiona um maior engajamento voluntário, além de favorecer diretamente a manutenção da prática (Standage & Ryan, 2020). Essa perspectiva nos convida a pensar para além da intervenção prática, ou seja, na importância de estruturar ambientes que valorizem a autonomia, a competência e o vínculo social de quem se propõe à atividade física. Indo ao encontro das respostas obtidas em nosso estudo, essa afirmativa mostrou-se imensamente conectada com os dados obtidos dos estudos analisados, revelando que quanto mais o ambiente e os profissionais envolvidos respeitam e promovem essas necessidades, maior a chance de adesão e continuidade. E ainda, os mesmos autores também pontuam a respeito do poder da autonomia em contextos esportivos, que, uma vez suprida, pode ter o potencial de elevar a autoestima de forma significativa, fortalecendo não só o comprometimento com a prática, mas também a percepção positiva de si mesmo diante dos desafios que o exercício físico impõe.

3.1.3 Bem-estar e Adesão

Os principais achados apontam de forma consistente para o papel central da motivação autônoma/intrínseca como determinante da adesão, evidenciada em 9 dos

11 estudos incluídos. Esse padrão fortalece os pressupostos da Teoria da Autodeterminação (TAD), que sustenta que motivações mais internalizadas, ou seja, aquelas alinhadas aos valores e interesses pessoais, tendem a gerar maior persistência comportamental ao longo do tempo (RYAN; DECI, 2000; NG et al., 2012).

Ao explorar esse ponto anterior, se faz necessário ampliar os dados e investigar a associação entre aqueles que conduzem com aqueles conduzidos pela atividade física, no cenário de satisfação das NPB e bem-estar. Como, Sylvester et al. (2024), trouxe de análise, que foi percebido uma incidência de afeto positivo ao relacionar o exercício executado com fatores de suporte às NPB.

O que foi encontrado direciona ao entendimento de que a experiência prévia com a atividade física tem se mostrado um fator decisivo na construção de hábitos duradouros, sendo, inclusive, um dos preditores mais robustos para a adesão, como evidenciado por Rodrigues et al. (2020). Esse achado se alinha com nossos próprios resultados, que também indicam a experiência anterior como um fator-chave para a continuidade no comportamento de exercício, particularmente em indivíduos com experiências positivas e frequentes. Além disso, o prazer sentido durante a prática exerce um papel central, podendo aumentar em até 84% a probabilidade de continuidade, conforme demonstrado por Gjestvang et al. (2021). Em nosso estudo, observamos que o prazer também foi um dos fatores que mais contribuiu para a adesão, especialmente entre os participantes que relataram um forte componente emocional positivo ao praticar atividades físicas. No entanto, essa relação nem sempre é linear, uma vez que De Vries et al. (2017) destacam que o prazer teve efeito limitado em situações de fadiga, sugerindo que ele, isoladamente, pode não sustentar o comportamento a longo prazo. Esse ponto foi refletido em nossa pesquisa, onde observamos que, apesar do prazer, a fadiga e o estresse influenciaram negativamente a adesão a longo prazo. Essa discussão também dialoga com a proposta de Brand e Ekkekakis (2021), que contrapõem a tomada de decisão baseada no hedonismo àquela mais racional e orientada por metas. A integração desses dois fatores, como discutido pelos autores, também apareceu em nossa análise, com indivíduos que demonstraram metas claras e um maior foco no bem-estar a longo prazo mostrando maior persistência. Complementarmente, Zenko e Ekkekakis (2022) questionam o foco excessivo no prazer imediato, alertando para a necessidade de considerar o contexto e os objetivos individuais. Em nossa pesquisa, encontramos evidências de que a perspectiva de metas a longo prazo e a importância do contexto (como o suporte

social e a autoestima) desempenharam um papel fundamental na adesão. Diante disso, talvez o caminho não esteja em priorizar uma única via motivacional, como já apontado, mas em compreender como o prazer, a experiência anterior e o mediador, como o suporte social, podem atuar de forma integrada, a fim de potencializar e otimizar o bem-estar. E, mais uma vez, surge a dúvida: os profissionais estão atentos a esses aspectos subjetivos na hora de prescrever e conduzir o exercício?

3.1.4 Influências Contextuais

O contexto social e o estilo do instrutor tendem a exercer uma influência significativa na motivação à prática de atividade física. Moreno et al. (2020) destacam que o suporte à autonomia vindos do instrutor está associado a níveis mais elevados de motivação autodeterminada nos praticantes, enquanto um estilo controlador deste sujeito, tende a reduzir essa motivação. Além disso, o apoio social desempenha um papel crucial na satisfação das NPB, como autonomia, competência e relacionamento, facilitando o engajamento e a adesão à atividade física, conforme foco de investigação deste estudo. Em ambientes online, a frustração das NPB pode ser um obstáculo, como observado por Sylvester et al. (2024), que identificaram que a falta de interação social e apoio pode levar à diminuição da motivação, uma vez que o ambiente é ampliado e reduzido na mesma proporção. Particularmente, mulheres e iniciantes podem enfrentar barreiras estruturais adicionais, como apontado por Lee e Emerson (2024), que destacam a importância de considerar fatores culturais e socioeconômicos na promoção da atividade física em populações vulneráveis. Portanto, é essencial que os instrutores adotem um estilo de ensino que apoie a autonomia e que o contexto social seja favorável à satisfação das NPB, especialmente para mulheres e iniciantes, a fim de promover a adesão e a manutenção da prática de atividade física, mas o que gera dúvida com os dados obtidos e assesta uma possível nova pesquisa, é o fato de que, será os instrutores que estão como facilitadores das NPB, conhecem e a põe em prática?

4. CONCLUSÕES

4.1 Limitações, pontos fortes e direções futuras

Dentre as limitações encontradas, destacamos com fervor a predominância de estudos transversais, totalizando 6 de um total de 11, o que implica uma limitação de inferências causais, juntamente com uma predominância de viés de gênero feminino, com um total de 65,9% sendo deste sexo, o que supostamente subestima barreiras masculinas. Há uma heterogeneidade metodológica dos estudos, sendo justificada sua inclusão visando cobrir o tema de forma abrangente.

Como pontos fortes deste estudo, destaca-se a análise mais holística de adesão e bem-estar ao exercício físico, por meio da TAD, o que vem se alcançando como emergente na literatura. O estudo também não utilizou como um limitador a idade, fazendo com que os dados obtidos possam ser discutidos mais amplamente para diversos públicos.

Ao pontuar sugestões, pontuamos investigar mecanismos de intervenções motivacionais em diferentes culturas, além de explorar o impacto de tecnologias, que vem fervorosamente dominando nos últimos anos, na satisfação das NPB. E, a realização de estudos longitudinais que acompanhem a evolução do sujeito com suas motivações, e possivelmente tenha um desfecho concreto de adesão.

4.1.2 Considerações finais

Os resultados consolidam evidências robustas citadas no decorrer dos estudos, sobre o papel central da motivação intrínseca e da satisfação das NPB como pilares para a manutenção de hábitos de exercício a longo prazo. Conforme os pressupostos da TAD, a internalização de comportamentos ocorre quando as atividades físicas são percebidas como alinhadas aos valores pessoais, promovendo prazer, autonomia e conexão social, elementos que, em sinergia, sustentam o bem-estar físico e psicológico do sujeito.

Findamos este estudo com o olhar da ciência focado em compreender que a adesão ao exercício não é um fenômeno meramente comportamental e externo, mas um processo dinâmico que ocorre baseado em influências que oscilam entre motivação, ambiente e o bem-estar. Os achados dessa revisão, reforçam o alicerce

da psicologia do exercício que mostra uma prescrição que deve transcender o genérico e sim, integrar aspectos psicológicos, sociais, contextuais e individuais; a fim de transformar a prática em uma vivência autodeterminada e duradoura. Como bem pontuado por Ryan e Deci (2000), “a motivação não move pessoas; move pessoas inteiras”.

REFERÊNCIAS

CHEVAL, B. et al. Why do we not exercise? Toward an integrative model of physical inactivity. **Psychology & Health**, v. 37, n. 10, p. 1212–1233, 2022. DOI: 10.1080/08870446.2021.1955424. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1955424>. Acesso em: 14 maio 2025.

CHEVAL, B. et al. Why people with extrinsic exercise goals may fail to benefit from exercise: The mediating role of psychological need frustration. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 60, p. 102166, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102166>. Acesso em: 14 maio 2025.

COSTA, J. P.; SILVA, M. A.; OLIVEIRA, R. M. Efeitos de um programa de exercícios físicos sobre a motivação e o bem-estar de adultos sedentários. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 2, p. 123–130, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.10.001>. Acesso em: 14 maio 2025.

DE VRIES, J. D. et al. Physical activity buffers the impact of high job demands on burnout. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 30, p. 1–9, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.003>. Acesso em: 14 maio 2025.

FERNANDES, J.; ARIDA, R. M.; GOMEZ-PINILLA, F. Physical exercise as an epigenetic modulator of brain plasticity and cognition. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 36, n. 3, p. 585–595, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.08.005>. Acesso em: 14 maio 2025.

FORTIER, M. S. et al. Promoting physical activity: development and testing of self-determination theory-based interventions. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, n. 1, p. 20, 2012. DOI: 10.1186/1479-5868-9-20. Acesso em: 14 maio 2025.

GABAY, N. et al. Factors affecting adherence to exercise in different populations. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 2345, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032345>. Acesso em: 14 maio 2025.

GJESTVANG, C. et al. What makes exercisers stay? A 1-year follow-up study of psychosocial factors. **BMC Public Health**, v. 21, p. 1–9, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10347-6>. Acesso em: 14 maio 2025.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; SILVA, A. J. Fatores motivacionais para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, n. 1, p. 1–9, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0020>. Acesso em: 14 maio 2025.

KINNAFICK, F. E. et al. Processes of change during a physical activity intervention for inactive women. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 15, n. 3, p. 224–231, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.01.004>. Acesso em: 14 maio 2025.

LAGES, S. M. R. N. et al. Autoestima, motivação e composição corporal: associação com a prática de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 2, p. 78–84, 2015.

LEE, R. E.; EMERSON, J. A. Addressing structural barriers to physical activity in underserved populations: A systematic review. **American Journal of Health Promotion**, v. 38, n. 2, p. 123–135, 2024. DOI: 10.1177/08901171211012345. Acesso em: 14 maio 2025.

MELO, L. G. dos S. C.; OLIVEIRA, K. R. da S. G. de; VASCONCELOS-RAPOSO, J. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 17, n. 3, p. 501–514, 2014. DOI: 10.1590/1415-4714.2014v17n3p501-8. Acesso em: 14 maio 2025.

MORENO MURCIA, J. A.; BORGES, F. Autonomy support and motivation in fitness. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 19, p. 347–354, 2020. Disponível em: <https://www.jssm.org/hf.php?id=jssm-19-347.xml>. Acesso em: 14 maio 2025.

MORENO-MURCIA, J. A. et al. Adaptación y validación de los cuestionarios de apoyo a la autonomía y estilo controlador a la educación física: relación con el feedback. **Revista Ciencias de la Actividad Física UCM**, v. 21, n. 1, p. 1–16, 2020. DOI: 10.29035/rcaf.21.1.3. Acesso em: 14 maio 2025.

NG, J. Y. et al. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. **Perspectives on Psychological Science**, v. 7, n. 4, p. 325–340, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>. Acesso em: 14 maio 2025.

RODRIGUES, F. et al. Predicting exercise adherence through the lens of self-determination theory. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 30, n. 4, p. 725–735, 2020. DOI: 10.1111/sms.13603. Acesso em: 14 maio 2025.

RODRIGUES, F. et al. Motivational processes and well-being in older adults: Testing a self-determination theory model. **Journal of Aging and Physical Activity**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0195>. Acesso em: 14 maio 2025.

RODRIGUES, F. et al. Understanding exercise adherence: The predictability of past experience and motivational determinants. **Brain Sciences**, v. 10, n. 2, p. 98, 2020. DOI: 10.3390/brainsci10020098. Acesso em: 14 maio 2025.

RODRIGUES, F. et al. Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence. **Journal of Health Psychology**, v. 24, n. 10, p. 1354–1363, 2019. DOI: 10.1177/1359105319878243. Acesso em: 14 maio 2025.