

Perfil motivacional dos participantes de um programa de atividade física domiciliar durante a pandemia do COVID-19

Motivational profile of participants in a home physical activity program during the COVID-19 pandemic

Perfil motivacional de participantes en un programa de actividad física domiciliar durante la pandemia de COVID-19

Recebido: 08/08/2022 | Revisado: 27/08/2022 | Aceito: 30/08/2022 | Publicado: 07/09/2022

Hildo Leonardo Gonçalves Pinto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4381-0698>
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil
E-mail: hildo.leo@hotmail.com

Douglas Chagas dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1827-079X>
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil
E-mail: dougchagas13@gmail.com

Mateus Araújo da Costa Santana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7300-2563>
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil
E-mail: matheusacs27@gmail.com

Luiz Fernando Paulino Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5626-7738>
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil
E-mail: lfpribeiro@uesc.br

David Ohara

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0477-8234>
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil
E-mail: dhohara@uesc.br

João Paulo Pereira Rosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3989-899X>
Centro Universitário Mario Palmério, Brasil
E-mail: jpseipai@hotmail.com

Valdir de Aquino Lemos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9974-0049>
Educatie Faculdades, Brasil
E-mail: aquino.lemosv@gmail.com

Eduardo da Silva Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7931-3661>
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil
E-mail: esalves@uesc.com.br

Resumo

Introdução: Para promoção efetiva de atividades físicas com maiores níveis de adesão se faz necessário a compreensão de todos os fatores que podem influenciar na participação. **Objetivo:** Identificar o perfil motivacional dos participantes de um programa de atividade física domiciliar e os motivos pelos quais esses participantes procuraram o projeto. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caráter descritivo a partir do programa de atividades físicas remoto proposto durante a pandemia pelo projeto de extensão “Musculação UESC”. Um total de 125 inscritos foram contatados para realizarem uma entrevista via chamada para uma pré-avaliação de participação. Nessa pré-avaliação foram utilizados os instrumentos anamnese, PAR-Q, questionários de perfil motivacional (IMPRAF-54 e BREQ-3), todos adaptados em formulários online. Desses, 39 indivíduos concordaram em participar das entrevistas realizadas por um dos integrantes da equipe do Projeto de Extensão. **Resultados:** Os participantes apresentaram um perfil motivacional com maiores indicadores de motivação intrínseca e regulação identificada tipos de regulações comportamentais mais autodeterminadas. Os principais motivos reportados pelos participantes foram relacionados ao prazer e a saúde considerados como motivos mais intrínsecos. Foi observado uma tendência entre os homens em apresentar maiores escores de regulação identificada, e nos motivos maiores indicadores de competitividade e prazer. Os motivos de saúde e prazer foram correlacionados com regulação identificada, regulação integrada e regulação intrínseca, tipos de regulações mais autodeterminadas. E a idade foi correlacionada com a regulação identificada.

Conclusão: Os participantes de um programa de atividades físicas remoto durante a pandemia apresentam regulações comportamentais mais autodeterminadas e motivos intrínsecos.

Palavras-chave: Pandemia COVID 19; Exercício físico; Motivação.

Abstract

Introduction: For the promotion of physical activities with adherence adjustments, if necessary, understanding all levels of factors that can influence participation. **Objective:** To identify the motivational profile of participants in a physical activity program and the reasons for which participants seek the project. **Methodology:** This is a descriptive study based on the remote physical activity program proposed during the pandemic by “Musculação UESC” extension project. A total of 125 applicants were contacted to conduct an interview via call for a pre-assessment of participation. In this pre-assessment, the instruments an, PAR-Q, online motivational profiles (IMPRAF-54 and BREQ-3) were used, all adapted in form. Of these, 39 agreed to participate in the interviews carried out by one of the members of the Extension Project team. **Results:** the participants showed a motivational profile with the highest intrinsic motivation and the most self-determined types of behavioral regulations identified. The main reasons reported by the participants were related to pleasure and health considered as more intrinsic reasons. A trend was observed among men who were identified as having the highest Indicator Scores, presented and in which the greatest reasons for competition and pleasure. The reasons were correlated with the identified solutions, regulation and intrinsic regulation, of more self-determined regulations. And it was age correlated with the identified. **Conclusion:** The participants in a program of remote physical activities during a pandemic have more self-determined behavioral regulations and intrinsic motives.

Keywords: COVID 19 pandemic; Physical exercise; Motivation.

Resumen

Introducción: Para promover de manera efectiva las actividades físicas con mayores niveles de adherencia, es necesario comprender todos los factores que pueden influir en la participación. **Objetivo:** Identificar el perfil motivacional de los participantes de un programa de actividad física domiciliar y las razones por las cuales estos participantes buscaron el proyecto. **Métodos:** Se contactó a un total de 125 postulantes para realizar una entrevista vía llamada para una pre-evaluación de participación. En esta preevaluación se utilizaron los cuestionarios de anamnesis, PAR-Q y perfil motivacional (IMPRAF-54 y BREQ-3), todos adaptados a formularios en línea. De estas, 39 personas aceptaron participar en las entrevistas realizadas por uno de los miembros del equipo del Proyecto de Extensión. **Resultados:** Los participantes presentaron un perfil motivacional con indicadores más altos de motivación intrínseca e identificaron tipos de normas conductuales más autodeterminadas. Los principales motivos relatados por los participantes estaban relacionados con el placer y la salud considerados como motivos más intrínsecos. Se observó una tendencia entre los hombres a presentar puntuaciones más altas de regulación identificada, y en los motivos indicadores más altos de competitividad y placer. Los motivos de salud y placer se correlacionaron con la regulación identificada, la regulación integrada y la regulación intrínseca, tipos de regulación más autodeterminados. Y la edad se correlacionó con la regulación identificada. **Conclusión:** Los participantes en un programa de actividad física a distancia durante la pandemia tienen más regulaciones de comportamiento autodeterminadas y motivos intrínsecos.

Palabras clave: Epidemia por COVID 19; Ejercicio físico; Motivación.

1. Introdução

A prática regular de atividade física e de exercícios físicos são comportamentos desejáveis para benefícios à saúde de jovens, adultos e idosos (Bull et al., 2020). Entre os distintos benefícios destacam-se a melhora de condições físicas e psicossociais, além da redução dos sintomas de ansiedade, estresse, risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e mortalidade (Ribeiro et al., 2012; Carvalho, 2014; Pedersen; Saltin, 2015; Kraschnewski et al., 2016).

Apesar desses benefícios bem documentados, mais de um quarto da população mundial não segue as recomendações de prática de atividade física para saúde (Guthold et al., 2018). Além disso, mais de 3,2 milhões de mortes anuais são influenciadas por altos níveis de inatividade física (WHO, 2019), sendo que esse parâmetro já foi considerado a quarta causa principal de mortes em todo o mundo (Kohl et al., 2012). Indo mais além, no contexto do exercício físico foi observado que 50% das pessoas que iniciam um programa de exercícios tendem a desistir logo nos primeiros 6 meses (Wilson e Brookfield, 2009). Observou-se também que praticantes iniciantes possuem níveis mais baixos de motivação quando comparados com praticantes mais antigos, mesmo depois dos 6 meses iniciais (Rodgers et al., 2010).

De acordo com Sherwood e Jeffery (2000), são diversos os fatores que podem facilitar ou dificultar a prática regular de atividade física e exercício físico, tais como estado motivacional, nível de autoeficácia, histórico de aprendizagem,

habilidades de enfrentamento, características ambientais, acessibilidade, custos de programas de exercício, apoio social e disponibilidade de tempo. Com isso, a adesão e a manutenção a um programa de atividades físicas podem ser determinadas por questões sociais, psicológicas e comportamentais dos participantes (Marin et al., 2018; Teixeira et al., 2012; Marcos-Pardo; Martínez-Rodríguez e Gil-Arias, 2018).

Tradicionalmente, programas de atividades físicas e exercícios físicos propõem abordagens focadas apenas em variáveis fisiológicas, negligenciando a relevância de aspectos motivacionais e processos afetivos (Marcos-Pardo; Martínez-Rodríguez; Gil-Arias, 2018; Conroy e Berry, 2017). Contudo, trabalhos têm sido sugeridos instrumentos de avaliações para indicadores motivacionais para programas de atividade física que possam favorecer níveis mais elevados de adesão, considerando tanto fatores intrínsecos quanto extrínsecos que podem alterar a motivação do indivíduo (Guedes e Sofiati, 2015; Barbosa, 2005). Além disso, observa-se na literatura científica modelos teóricos comportamentais que se propuseram a investigar e discorrer sobre a influência de aspectos psicobiológicos na adesão e manutenção de comportamentos, como por exemplo, a prática regular de atividade física (Deci; Ryan, 1985; Deci; Ryan, 2000).

Dentre os modelos teóricos, destaca-se a “Teoria da Autodeterminação” (Self-Determination Theory – SDT) proposta por Deci; Ryan, 1985; Deci; Ryan, 2000. A SDT preconiza a autonomia como um dos principais determinantes no grau de motivação de um indivíduo, ou seja, níveis maiores de autonomia favorecem o que esses autores chamaram de “motivação autodeterminada” (Deci; Ryan, 2000). Além disso, a SDT sugere que a motivação de um indivíduo pode ser influenciada tanto por razões intrínsecas (motivação mais autodeterminada) como por razões extrínsecas (motivação menos autodeterminada) (Deci e Ryan, 2008). A partir disso, a SDT propõe três estados motivacionais, com diferentes tipos de regulações comportamentais, sendo algumas mais autodeterminadas e outras menos autodeterminadas.

A motivação autônoma ou intrínseca é quando um indivíduo adota um comportamento por satisfações próprias ou inerentes, como prazer, interesse ou diversão. As regulações comportamentais relacionadas a esse tipo de motivação são a regulação integrada (comportamento condiz com o estilo de vida do indivíduo) e a regulação identificada (quando um indivíduo está ciente dos valores, dos benefícios e da importância de um comportamento) (Ryan; Deci, 2007). A motivação extrínseca é identificada quando o envolvimento em um comportamento ocorre por razões instrumentais ou por fatores além da atividade em si, como obter recompensas sociais ou evitar desaprovações. É composta por regulações menos autodeterminadas, tais como, a regulação introjetada (atividade realizada por pressões internas e aspectos referentes a autoestima) e a regulação externa (comportamento controlado para obter recompensas externas ou evitar punições) (Ryan; Deci, 2007). Por fim, o último perfil é a amotivação, onde possui menor nível ou ausência de autodeterminação, pois o indivíduo não demonstra interesse em adotar o comportamento e quando tenta resulta em sentimentos negativos como desorganização, frustração, medo ou depressão (Ryan; Deci, 2007).

A pandemia do COVID-19, recentemente declarada pela Organização Mundial da Saúde, levou diversas secretarias municipais e estaduais de saúde a publicar documentos propondo o fechamento dos diversos espaços destinados a prática da atividade física (Pitanga et al. 2020). Além disto, o Ministério da Saúde elaborou um manual com diversas ações para evitar a disseminação da doença, sugerindo o isolamento social, recomendando que as pessoas permanecessem em casa (Pitanga et al. 2020). Como consequência, evidências atuais indicam que após as medidas de isolamento e restrição social para conter a pandemia, a população brasileira e mundial aumentou a adoção de comportamentos de riscos, caso da inatividade física e comportamento sedentário (Malta et al., 2020; Peçanha et al., 2020).

Mediante a esse contexto observa-se dados contraditórios na literatura, pois evidências demonstraram um maior interesse dos indivíduos para o envolvimento em atividades físicas e exercícios durante a pandemia, devido à valorização dos benefícios da prática, como também por uma maior disponibilidade de tempo (Ding et al., 2020). Contudo, paralelo a esse maior interesse observou-se também um maior comportamento sedentário em assistir televisão (Ding et al., 2020), e de acordo

o Sport England Survey 41% dos adultos entrevistados relataram níveis de atividade física inferiores comparados ao período anterior ao isolamento social e o lockdown (England, 2020).

Nesse sentido, estudos recentes apresentaram a relevância e os benefícios de programas de atividades físicas domiciliares, incentivando a implementação destes para minimizar os impactos negativos do contexto pandêmico (Mattioli; Puviani., 2020; Neto et al., 2020; Joy et al., 2020). Vale salientar, que estudos anteriores ao contexto pandêmico já demonstravam interesses em investigar esses tipos de programas, pois, apesar dos desafios da prescrição a distância, programas de atividade física domiciliares têm um potencial benefício em superar barreiras relacionadas a acessibilidade (Wilczynska et al., 2016).

O curso de Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), possui o projeto de extensão “Musculação” que tem como público-alvo os funcionários da instituição e a comunidade local. Os principais objetivos do projeto são promover aulas de diferentes modalidades de atividade físicas (aulas de musculação e treinamento funcional), bem como possibilitar e estimular maior autonomia dos participantes para prática dessas atividades. Por se tratar de um projeto de extensão, discentes do curso ministram as aulas como monitores estagiários, com isso não apenas os participantes do projeto são beneficiados com a prática das modalidades, mas também os discentes que adquirem experiência profissional. Devido as medidas de isolamento e distanciamento social para conter a pandemia de COVID-19, o projeto de extensão “Musculação” foi adaptado para um formato remoto e propôs um programa de atividade física domiciliar durante a pandemia e o período de quarentena.

Tendo em vista a importância de que os profissionais que prescrevem atividade física compreendam os parâmetros psicológicos e comportamentais, não se restringindo apenas aos parâmetros fisiológicos para a estruturação de programas de atividade física, o objetivo deste trabalho foi identificar o perfil motivacional dos participantes de um programa de atividade física domiciliar além dos motivos pelos quais esses participantes procuraram o projeto de extensão “Musculação” para a prática de atividade física.

2. Metodologia

Todos os procedimentos desse estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 94666418.0.0000.5526), da Universidade Estadual de Santa Cruz e estão de acordo com as normas brasileiras para pesquisas em seres humanos (Resolução nº 466/2012). Todos os voluntários assinaram um termo de livre consentimento para a participação no estudo.

2.1 Participantes

Tendo em vista o caráter não presencial da configuração do Projeto de Extensão Musculação, a divulgação foi realizada exclusivamente por meio das redes sociais (*Whatsapp*®, *Facebook*® e *Instagram*®). Propagandas em vídeo, pôsteres e mensagens de texto foram utilizadas para convidar as pessoas a preencherem um formulário de inscrição na Plataforma Google Formulários. Durante o período destinado a esta etapa (18/08/2020 e 24/09/2020), 125 pessoas acessaram e responderam ao formulário de cadastro (75,4% do sexo feminino). Posteriormente, todos os respondentes foram contatados e, 39 pessoas (76,9% do sexo feminino) concordaram em participar de uma entrevista para a avaliação motivacional e de atividades físicas. Cabe destacar que não houveram critérios de exclusão, sendo possível a participação de quaisquer indivíduos que tivessem manifestado interesse na ocasião do preenchimento do formulário de inscrição.

2.2 Formulário de inscrição

O formulário de inscrição era composto por questões relacionadas à informações gerais como nome completo, sexo, data de nascimento e a seguinte pergunta de resposta obrigatória “Quais seus interesses e sua disposição em participar de um projeto de extensão de forma remota por meio de redes sociais (*Youtube*®, *Whatsapp*® e *Instagram*®), com orientações sobre atividade física e saúde, possibilidades de exercícios domiciliares e palestras (“*Lives*” no *Instagram*®) com profissionais da saúde como nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta e profissionais de educação física?”

2.3 Entrevista

As entrevistas foram realizadas por um dos integrantes da equipe do Projeto de Extensão, via chamada de *Whatsapp*® ou pelo número do celular, para preenchimento dos questionários adaptados Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física de 54 itens (IMPRAF-54) e a terceira versão do *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3) na Plataforma Google Formulários. A duração média das entrevistas foi de aproximadamente 20 minutos. Inicialmente os entrevistados foram informados pelos avaliadores sobre as características e objetivos dos questionários além de receberem orientações de como respondê-los. Após essas explicações os participantes iniciaram o preenchimento dos formulários, enquanto os pesquisadores aguardaram em chamada para confirmar o preenchimento completo do formulário ou, caso houvesse, sanar eventuais dúvidas dos participantes.

2.4 Anamnese

Anamnese foi usada para obter informações sociodemográficas dos participantes, se possuíam alguma comorbidade ou alguma observação sobre seu quadro de saúde em uma sequência de 28 questões, além do preenchimento obrigatório do *Physical Activity Readiness* (PAR-Q) com o intuito de avaliar se alguns participantes tinham a necessidade de realizar consultas médicas ou testes de aptidão física antes de iniciar o programa de exercícios. O preenchimento também foi realizado por meio da plataforma *Google Forms*®.

2.5 Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)

Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física - IMPRAF-54 (Balbinotti; Barbosa, 2006), é um instrumento que tem como objetivo avaliar os motivos para prática de atividade física, a partir de seis domínios motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. As respostas são apresentadas em escala tipo Likert graduada em cinco pontos, em que um significa “isto me motiva pouquíssimo” e cinco “isto me motiva muitíssimo”. Cada dimensão é analisada a partir da soma dos valores de todas as questões referente a dimensão. É composto por 54 itens, sendo que 48 perguntas são agrupadas nos seis domínios preconizados pelo questionário, ou seja, cada domínio possui oito questões. O restante das questões (seis) é apresentado ao final do questionário para uma escala de verificação, tendo em vista validar a atenção do participante durante o preenchimento.

Cada uma dessas seis questões repetidas é retirada de cada dimensão, em que se deve subtrair os valores apresentados nas mesmas questões, e após isso soma-se os todos seis valores finais após a subtração, caso o valor dessa soma for superior a sete significa que os resultados do questionário são pouco confiáveis (Balbinotti; Barbosa, 2006). Consequentemente os participantes que apresentam esse caso anterior explicado devem ser excluídos. Esse inventário foi validado nos estudos de Barbosa (2005) e Balbinotti; Barbosa (2006).

2.6 Behavioral regulation in exercise questionnaire (BREQ-3)

O BREQ-3 questionário tem como objetivo avaliar o perfil motivacional relacionado às regulações comportamentais e nível de autodeterminação para prática de exercícios, tendo como referencial teórico metodológico a teoria da autodeterminação (Wilson et al., 2006).

É composto por 23 questões com as respostas apresentadas em uma escala do tipo Lickert de cinco pontos que variam de zero “não é verdade para mim” à quatro “muito verdadeiro para mim”. As questões buscam investigar os três tipos de perfil motivacional: motivação autônoma, motivação controlada e amotivação. Vale destacar que o BREQ-3 foi traduzido e validado para a realidade brasileira (Guedes e Sofiati, 2015).

A motivação autônoma é obtida a partir da pontuação média das questões referentes a regulação intrínseca (quatro itens, exemplo, “Porque eu acho que o exercício é divertido”), regulação identificada (três itens, “Eu valorizo os benefícios do exercício”) e da regulação integrada (quatro itens, “Porque acredito que o exercício físico é consistente com meus valores”). A motivação extrínseca é calculada por meio da pontuação média da regulação introjetada (quatro itens, “Sinto-me culpado quando não faço exercício”) e regulação externa (quatro itens, “Sinto-me pressionado pelos meus amigos / família para fazer exercício”). O estado de amotivação é avaliado a partir de 4 itens (“Não vejo por que devo fazer exercícios”).

2.7 Programa de atividades físicas domiciliar

Em decorrência do distanciamento social para contenção da pandemia do COVID-19, os participantes acompanharam um programa remoto de atividade física domiciliar por meio de vídeo aulas disponibilizadas nas redes sociais *YouTube*® e *Instagram*®. A periodicidade das postagens foi semanal ao longo das 12 semanas do Programa. Os vídeos tinham duração que variaram entre 04:58 a 18:49 minutos de acordo com a natureza dos exercícios, os quais foram estruturados de maneira progressiva e visando trabalhar a resistência muscular localizada, equilíbrio, força, flexibilidade, mobilidade e aptidão cardiorrespiratória dos praticantes (Garber et al., 2011). Vale destacar que o motivo para tal discrepância na duração dos vídeos foi devido aos conteúdos abordados, pois alguns vídeos tinham caráter apenas ilustrativo e demonstrativo dos exercícios, enquanto outros além das demonstrações continham explicações biomecânicas e fisiológicas.

A análise descritiva foi conduzida usando a média \pm desvio padrão de todas as variáveis examinadas. A distribuição dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro Wilk. O teste Teste t para amostras independentes foi utilizado na comparação dos valores médios das variáveis entre homens e mulheres. A correlação entre as variáveis foi analisada mediante a utilização do Coeficiente de Correlação de Spearman. O nível de significância adotado foi de 5% e todas as análises foram realizadas no software IBM SPSS Version 25.0 (SPSS Inc., Armonk, NY, USA).

3. Resultados

A Tabela 1 mostra as características gerais dos participantes do estudo.

Tabela 1. Características gerais dos participantes do programa domiciliar de atividade física.

| | Geral (n = 39) | Mulher (n = 30) | Homem (n = 9) |
|-------------------------------|----------------|-----------------|---------------|
| Idade (anos) | 30,8 ± 12 | 32,6 ± 12,1 | 25,8 ± 10,1 |
| Estatura (m) | 1,68 ± 0,9 | 1,64 ± 0,7 | 1,80 ± 0,6 |
| Peso (kg) | 73,3 ± 17,1 | 68 ± 11,6 | 90,3 ± 21,4 |
| IMC (kg/m²) | 25,7 ± 4,7 | 25,1 ± 4 | 27,7 ± 6,5 |

IMC = Índice de Massa Corpórea. Fonte: Elaborada pelos autores (2022).

A Tabela 2 mostra o perfil motivacional dos participantes do estudo. O perfil motivacional de regulação identificada das mulheres foi significativamente menor em comparação com os homens.

Tabela 2. Perfil motivacional para a prática do exercício físico (BREQ – 3) dos participantes do programa domiciliar de atividade física.

| | Geral (n = 39) | Mulher (n = 30) | Homem (n = 9) | P |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|-------|
| Amotivação | 0,12 ± 0,28 | 0,1 ± 0,26 | 0,18 ± 0,34 | 0,147 |
| Regulação Externa | 0,89 ± 0,98 | 0,94 ± 1,05 | 0,71 ± 0,71 | 0,311 |
| Regulação Introjetada | 2,05 ± 1,17 | 1,86 ± 1,2 | 2,7 ± 0,8 | 0,185 |
| Regulação Identificada | 3,06 ± 0,64 | 2,99 ± 0,7 [#] | 3,31 ± 0,25 | 0,009 |
| Regulação Integrada | 2,39 ± 1,05 | 2,3 ± 1,07 | 2,71 ± 0,94 | 0,685 |
| Motivação Intrínseca | 3,06 ± 0,87 | 3,09 ± 0,92 | 2,93 ± 0,74 | 0,500 |
| Índice de Auto-Determinação | 12,81 ± 5,7 | 12,8 ± 6,03 | 12,83 ± 4,64 | 0,473 |

[#] = diferente dos homens. Fonte: Elaborada pelos autores (2022).

A Tabela 3 mostra as dimensões motivacionais dos participantes do estudo. Nesta tabela, fica em evidência que a competitividade e o prazer das mulheres são significativamente menores em comparação com os homens.

Tabela 3. Dimensões motivacionais (IMPRAF – 54) dos participantes do programa domiciliar de atividade física.

| | Geral (n = 39) | Mulher (n = 30) | Homem (n = 9) | P |
|-----------------------------|----------------|-------------------------|---------------|-------|
| Controle do estresse | 28,6 ± 8,4 | 28,4 ± 8,8 | 29,4 ± 7,6 | 0,811 |
| Saúde | 37 ± 3,5 | 36,7 ± 3,4 | 37,8 ± 4 | 0,703 |
| Sociabilidade | 19,3 ± 9,9 | 17,1 ± 9 | 26,4 ± 10 | 0,928 |
| Competitividade | 11,1 ± 6,4 | 10,1 ± 4 [#] | 14,6 ± 9,7 | 0,004 |
| Estética | 29,1 ± 7,8 | 28 ± 6,5 | 32,7 ± 10,7 | 0,82 |
| Prazer | 33,7 ± 4,8 | 33,1 ± 5,2 [#] | 35,8 ± 2,8 | 0,038 |

= diferente dos homens. Fonte: Elaborada pelos autores (2022).

A Tabela 4 mostra os valores de R da correlação de Pearson entre as variáveis do estudo. Nesta tabela, foram encontradas correlações positivas com o motivo “Saúde” e “Prazer” com a regulação identificada, regulação integrada e regulação intrínseca, ou seja, os três tipos de motivações mais autônomas e autodeterminada.

Tabela 4. Valores de R da correlação de Pearson entre as variáveis do estudo.

| | Idade | Peso | IMC | Cont. Est | Saúde | Sociabilidade | Competitividade | Estética | Prazer | Amotivação | Reg. Ext | Reg. Int | Reg. Ide | Reg. Inte | Mot. Int | IAD |
|------------------------|-------|-------|--------------------|-----------|-------|---------------|--------------------|-------------------|--------------------|------------|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Idade | - | -0,25 | 0,28 | -0,14 | 0,04 | -0,11 | -0,21 | -0,21 | -0,10 | -0,07 | 0,15 | 0,02 | 0,41 [#] | 0,30 | 0,29 | 0,24 |
| Peso | - | - | 0,85 ^{##} | -0,04 | 0,10 | 0,07 | 0,07 | -0,06 | 0,01 | 0,27 | -0,01 | 0,15 | 0,27 | -0,07 | -0,13 | -0,12 |
| IMC | - | - | - | -0,14 | 0,09 | -0,12 | -0,11 | -0,19 | -0,13 | 0,25 | 0,09 | 0,05 | 0,36 [#] | 0 | -0,06 | -0,07 |
| Cont. Est | - | - | - | - | 0,22 | 0,28 | 0,27 | 0,35 [#] | 0,55 ^{##} | -0,05 | 0,04 | 0 | 0,07 | -0,04 | 0,03 | 0 |
| Saúde | - | - | - | - | - | 0,22 | 0,24 | 0,22 | 0,45 ^{##} | 0 | 0,16 | 0,21 | 0,35 [#] | 0,34 [#] | 0,36 [#] | 0,23 |
| Sociabilidade | - | - | - | - | - | - | 0,53 ^{##} | 0,18 | 0,17 | 0,24 | 0,24 | 0,12 | -0,14 | -0,07 | -0,20 | -0,28 |
| Competitividade | - | - | - | - | - | - | - | 0,32 [#] | 0,27 | 0,02 | 0,12 | 0,15 | -0,35 [#] | -0,01 | -0,11 | -0,17 |
| Estética | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,51 ^{##} | -0,09 | -0,03 | 0,04 | 0 | 0,16 | -0,17 | 0 |
| Prazer | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,14 | -0,15 | 0,17 | 0,30 | 0,39 [#] | 0,35 [#] | 0,38 [#] |
| Amotivação | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,26 | 0,08 | -0,02 | -0,29 | -0,21 | -0,46 ^{##} |
| Reg. Ext | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,46 ^{##} | 0,16 | -0,07 | -0,13 | -0,55 ^{##} |
| Reg. Int | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,39 [#] | 0,26 | 0,09 | -0,19 |
| Reg. Ide | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,61 ^{##} | 0,39 [#] | 0,38 [#] |
| Reg. Inte | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,66 ^{##} | 0,76 ^{##} |
| Mot. Int | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0,81 ^{##} |
| IAD | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

IMC = Índice de Massa Corporal; Cont. Est = Controle do Estresse; Reg. Ext = Regulação externa; Reg. Int = Regulação Introjetada; Reg. Ide = Regulação Identificada; Reg. Inte = Regulação Integrada; Mot. Int = Motivação Intrínseca; IAD = Índice de auto-determinação. [#] = p < 0,05; ^{##} = p < 0,01. Fonte: Elaborada pelos autores (2022).

4. Discussão

O presente trabalho teve como finalidade investigar o perfil motivacional dos participantes de um programa de atividade física domiciliar durante a pandemia da COVID19. Os principais motivos que levaram os participantes a procurarem o projeto de extensão “Musculação” incluem as dimensões de “saúde” e “prazer”. Além disso, os participantes apresentaram um perfil motivacional com maiores indicadores de motivação intrínseca e regulação identificada. Dessa forma nossos resultados demonstram que os participantes do programa de atividade física domiciliar apresentam regulações comportamentais mais autodeterminadas por motivos intrínsecos ligados ao cuidado da saúde e prazer em praticar atividade física.

A SDT acredita que a motivação de um indivíduo pode ser influenciada tanto por razões intrínsecas (motivação mais autodeterminada) como por razões extrínsecas (motivação menos autodeterminada) (Deci e Ryan, 2008). A partir disso, a teoria preconizou três estados motivacionais com diferentes tipos de regulações comportamentais, sendo algumas mais autodeterminadas e outras menos autodeterminadas (Deci; Ryan, 2000; Deci; Ryan, 1985). A motivação autônoma ou intrínseca é quando um indivíduo adota um comportamento por satisfações próprias ou inerentes, como prazer, interesse, diversão. As regulações comportamentais relacionadas a esse tipo de motivação são a regulação integrada (comportamento condiz com o estilo de vida do indivíduo) e a regulação identificada (quando um indivíduo está ciente dos valores, dos benefícios e da importância de um comportamento (Deci e Ryan, 2008).

Os resultados dessa pesquisa revelaram que os participantes (n= 39) apresentam um perfil motivacional com maiores indicadores de motivação intrínseca e regulação identificada, ou seja, regulações comportamentais mais autodeterminadas. Tendo como base os princípios da SDT, esses resultados sugerem que esses indivíduos atribuem valores e interesses pessoais a prática de atividade física como prazer, diversão, e sugere também que estão cientes da importância e dos benefícios para a saúde desse comportamento (Ryan; Deci, 2007). Salienta-se que durante nossas pesquisas por artigos com propostas e objetivos semelhantes ao nosso, não foram identificados estudos com o mesmo perfil de participantes nas amostras. Um estudo anterior conduzido em uma amostra composta principalmente por estudantes universitários também constatou em seus resultados maiores relatos de regulação identificada, porém não foram identificadas diferenças entre os gêneros para esse tipo de regulação (Duncan et al., 2010).

Com base na revisão conduzida por Teixeira et al (2012), a busca por saúde e aptidão física em um programa de exercícios pode refletir preocupações positivas, como o bem-estar, ganho de funcionalidade para as atividades diárias, redução de dores osteomusculares, sentir mais energia e vitalidade. Acredita-se que na possibilidade de que pandemia possa ter influenciado o resultado para regulação introjetada e motivo saúde reportado, pois os indivíduos poderiam estar mais preocupados com cuidados a saúde devido ao contexto de surto viral.

Exercícios domiciliares supervisionados remotamente mostraram-se uma estratégia boa e viável em indivíduos saudáveis para reduzir déficits de saúde, inclusive durante o isolamento social devido a pandemia (Schwendinger e Pocecco, 2020; Safiyari-Hafizi et al., 2016). Com a pandemia a prática de exercícios físico ficou mais restrita, levando com que as pessoas buscassem outras alternativas e outros motivos para praticá-lo, principalmente a saúde.

A análise por sexo revelou que apenas a regulação identificada apresentou diferença estatística significativa ($p=0,009$), evidenciando que os homens apresentam maiores escores para esse tipo de regulação comportamental. Em uma revisão sistemática, Teixeira e colegas (2012) analisaram estudos que identificaram associações negativas entre a regulação externa e manutenção de comportamento em homens que praticam atividade física e sugerem que homens ativos podem responder não tão bem a pressões externas e sociais. Além disso, outras evidências sugerem que mulheres apresentam um perfil motivacional com associações entre regulação introjetada e comportamento para prática de exercícios (Wilson et al., 2004; Duncan et al., 2010). A partir dessas discussões, é possível que haja uma tendência para os homens apresentarem maiores níveis e tipos de

motivações e regulações autônomas. Entretanto, Li (1999) ao avaliar a motivação de estudantes universitários, os resultados da análise por sexo revelaram que as mulheres relataram níveis mais altos de motivação intrínseca e regulações autônomas, contrapondo as discussões anteriores.

Além do perfil motivacional, buscou-se identificar os “motivos” que levaram os participantes a procurarem o projeto, sendo estes, considerados como outro aspecto motivacional individual de grande relevância para os profissionais que orientam a atividade física (ribeiro et al., 2012). De acordo com Deci e Ryan (2000) os motivos são os resultados que os indivíduos estão buscando para se engajarem um comportamento. Os motivos para participação de alguma atividade representam os objetivos e conteúdos individuais que levaram um indivíduo a realizá-la, podendo ser intrínsecos (como prazer), mas também podem ser extrínsecos (reconhecimento social, aparência) (Weman-Josefsson; Lindwall; Ivarsson, 2015; Ingledeu; Markland; Ferguson, 2009).

O IMPRAF-54 preconiza seis dimensões motivacionais que são classificadas como motivos para prática de atividades físicas, sendo estes, “controle do estresse”; “saúde”; “sociabilidade”; “competitividade”; “estética”; e “prazer” (Balbinotti; Barbosa, 2006). Foi observado nos achados do presente estudo, que os participantes reportaram maiores indicadores para a dimensão “saúde e “prazer”, enquanto que a “competitividade” foi a dimensão com menos relatos. Esses dados convergem com outros estudos, como o de Romero et al (2017) em que identificou esses mesmos motivos (saúde e prazer) como os principais motivadores entre os participantes de sua amostra. De acordo as análises de Marin et al (2018) o prazer é uma variável motivacional com associações que podem influenciar na participação de programas de exercícios e Teixeira et al (2012) sugere que o prazer em praticar uma atividade física ou exercício potencializa a persistência e gera sentimentos positivos pela prática, como confiança e satisfação.

Com relação a comparação entre os sexos, foram encontrados resultados semelhantes tanto em relação aos motivos mais relatados, quanto ao menos relatado. Contudo, foi observado uma diferença estatística significativa entre os gêneros para os domínios “competitividade” e “prazer”, em que os homens apresentaram maiores escores para ambos motivos. Estudos anteriores identificaram em suas análises que praticantes de diferentes modalidades de atividades físicas são motivados por diferentes motivos, por exemplo os estudos de Marin et al (2018) e Fisher et al (2016) observaram que os participantes de Crossfit, em sua maioria homens, tinham em maiores níveis os domínios de “prazer” e “competitividade”, enquanto que praticantes de outras modalidades relataram valores mais altos para motivos relacionados à saúde, evitar problema de saúde e controle de peso. Além disso, Romero et al (2017) ao propor um programa de atividades físicas com diferentes modalidades, constatou algumas diferenças, como por exemplo: os praticantes de esportes apresentaram maiores indicadores para as dimensões “sociabilidade” e “competitividade” do que praticantes de yoga e condicionamento físico.

Com relação as correlações, foram encontradas correlações positivas com o motivo “Saúde” e “Prazer” com a regulação identificada, regulação integrada e regulação intrínseca, ou seja, os três tipos de motivações mais autônomas e autodeterminada. Uma hipótese para essa questão é distinção entre motivos intrínsecos e extrínsecos, sendo que a saúde é classificada como um motivo intrínseco (Teixeira et al., 2012). Os motivos considerados intrínsecos e autônomos são aqueles relacionados a satisfação das necessidades psicológicas básicas, por exemplo busca por afiliação, crescimento pessoal, saúde, enquanto os motivos considerados extrínsecos estão mais relacionados a questões controladoras externas, como relacionados ao corpo, como controle de peso, estética, reconhecimento social (Teixeira et al., 2012).

Em relação a idade, nossas análises de correlação demonstraram uma correlação positiva entre a idade e a regulação identificada, isso sugere a possibilidade de que praticantes mais velhos e com o passar da idade valorizam mais a prática de atividades físicas pelo reconhecimento de seus valores e benéficos, tendo como base as características desse tipo de regulação (Ryan; Deci, 2007). Contudo, salienta-se que esse achado não deve ser interpretado como uma relação de causa e efeito, haja vista que a análise de correlação não se propõe em identificar relações desse tipo. Outros autores também sugerem com base

em seus resultados, a hipótese de que indivíduos mais jovens exibem maior preocupação com os resultados da atração interpessoal, enquanto os indivíduos mais velhos exibem maior preocupação com os resultados de saúde (Molanorouzi; Khoo; Morris, 2015).

Essa pesquisa, bem como outras (Romero et al., 2017; Ribeiro et al., 2012; Rodrigues et al., 2019; Marcos-Pardo; Martínez-Rodríguez e Gil-Arias, 2018) se dedicaram a avaliar aspectos motivacionais de participantes de programas de atividades física, com isso, contribuem com discussões e reflexões pertinentes para os profissionais da prescrição do exercício e para os que abordam orientações para prática de atividades, tendo em vista que para a promoção de atividade física de modo efetivo é necessário a compreensão clara dos fatores que podem influenciar na participação (Rhodes et al., 2017; Neto et al., 2020). Identifica-se que intervenções desse tipo foram propostas e mostraram resultados positivos para maiores níveis de percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas, como também para aderência ao programa e até mesmo para alterações na composição corporal (Marcos-Pardo; Martínez-Rodríguez e Gil-Arias, 2018).

Salienta-se que foi constatado uma desproporção entre homens e mulheres na participação do projeto, houve uma predominância do sexo feminino, o que deve ser considerado como uma limitação dos nossos resultados, sendo assim necessário uma cautela para extrapolação e conclusão das nossas análises por sexo.

5. Conclusão

Concluimos que os participantes do programa de atividade física domiciliar oferecida pelo projeto de extensão “Musculação” da UESC durante a pandemia da COVID-19 apresentam regulações comportamentais mais autodeterminadas por motivos intrínsecos ligados ao cuidado da saúde e prazer em praticar atividade física. Nessa perspectiva, sugere-se que projeções futuras e pesquisas não se restrinjam apenas as análises fisiológicas dos indivíduos, mas também proponham intervenções fundamentadas em teorias comportamentais para posteriormente avaliar os impactos e a efetividade desses tipos de intervenções, principalmente na adesão e aderência dos participantes.

Referências

- Balbinotti, M. A. A.; & Barbosa, M. L. L. (2006). Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Barbosa, M. L. L. (2006). Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carvalho, J. (2014). Pode o exercício físico ser um bom medicamento para o envelhecimento saudável?. *Acta Farmacêutica Portuguesa*, 3(2), 125-133.
- Conroy, D. E., & Berry, T. R. (2017). Automatic affective evaluations of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 45(4), 230-237. doi: 10.1249/JES.0000000000000120
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). “Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains”: Correction to Deci and Ryan (2008). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0708-5591.49.3.262>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Motivation and self-determination in human behavior. NY: Plenum Publishing Co.
- Ding, D., del Pozo Cruz, B., Green, M. A., & Bauman, A. E. (2020). Is the COVID-19 lockdown nudging people to be more active: a big data analysis. *British journal of sports medicine*, 54(20), 1183-1184. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102575>
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
- ENGLAND S (2020). New exercise habits forming during coronavirus crisis. London, UK: Sport England.

- Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., & Steele, J. (2017). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(9), 1227-1234.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & 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. <https://doi.org/10.7916/D8CR5T2R>
- Guedes, D., & Sofiati, S. (2015). Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 20(4), 397-397. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and health*, 23(7), 807-828. <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied psychology: health and well-being*, 1(3), 336-355. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x>
- Joy, L. (2020). Staying active during COVID-19. *American College of Sports Medicine-Exercise Is Medicine*. Disponível em: https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories. Acesso em: 21 de jan de 2021.
- Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Li, F. (1999). The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 97-115. <https://doi.org/10.1080/10413209908402953>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. D. A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B. D., ... & Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
- Marcos-Pardo, P. J., Martínez-Rodríguez, A., & Gil-Arias, A. (2018). Impact of a motivational resistance-training programme on adherence and body composition in the elderly. *Scientific Reports*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19764-6>
- Marin, D. P., Polito, L. F. T., Foschini, D., Urtado, C. B., & Otton, R. (2018). Motives, motivation and exercise behavioral regulations in CrossFit and resistance training participants. *Psychology*, 9(14), 2869. doi: 10.4236/psych.2018.914166
- Mattioli, A. V., & Ballerini Puviani, M. (2020). Lifestyle at time of COVID-19: How could quarantine affect cardiovascular risk. *American Journal of lifestyle medicine*, 14(3), 240-242. <https://doi.org/10.1177/1559827620918808>
- Mazo, G. Z., Meurer, S. T., & Benedetti, T. R. B. (2009). Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicologia para América Latina*, (18), 0-0.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- de Oliveira Neto, L., Elsangedy, H. M., de Oliveira Tavares, V. D., Teixeira, C. V. L. S., Behm, D. G., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2020). # TrainingInHome-Home-based training during COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: physical exercise and behavior-based approach. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 19(2), 9-19. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.4006>
- Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-4. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0114>
- Rhodes, R. E., Lubans, D. R., Karunamuni, N., Kennedy, S., & Plotnikoff, R. (2017). Factors associated with participation in resistance training: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(20), 1466-1472. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096950>
- Ribeiro, J. A. B., Cavalli, A. S., Cavalli, M. O., Pogorzelski, L. D. V., Prestes, M. R., & Ricardo, L. I. C. (2012). Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34, 969-984. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400012>
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., Machado, S., & Monteiro, D. (2019). The role of dark-side of motivation and intention to continue in exercise: A self-determination theory approach. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 585-595. <https://doi.org/10.1111/sjop.12582>
- Rodgers, W. M., Hall, C. R., Duncan, L. R., Pearson, E., & Milne, M. I. (2010). Becoming a regular exerciser: Examining change in behavioural regulations among exercise initiates. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 378-386. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.007>

- Romero, B. F., Castanho, G. K. F., Chiminazzo, J. G. C., Barreira, J., & Fernandes, P. T. (2017). Motivação e atividade física: os projetos de extensão na Universidade. *Pensar a Prática*, 20(1). <https://doi.org/10.5216/rpp.v20i1.44134>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1, 19.
- Schwendinger, F., & Pocecco, E. (2020). Counteracting physical inactivity during the COVID-19 pandemic: Evidence-based recommendations for home-based exercise. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3909. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113909>
- Safiyari-Hafizi, H., Taunton, J., Ignaszewski, A., & Warburton, D. E. (2016). The health benefits of a 12-week home-based interval training cardiac rehabilitation program in patients with heart failure. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 561-567. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.031>
- Sherwood, N. E., & Jeffery, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annual review of nutrition*, 20, 21.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Weman-Josefsson, K., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0226-0>
- Wilczynska, M., Lubans, D. R., Cohen, K. E., Smith, J. J., Robards, S. L., & Plotnikoff, R. C. (2016). Rationale and study protocol for the 'eCoFit' randomized controlled trial: Integrating smartphone technology, social support and the outdoor physical environment to improve health-related fitness among adults at risk of, or diagnosed with, Type 2 Diabetes. *Contemporary Clinical Trials*, 49, 116-125. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2016.06.013>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(1), 81-91. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609136>
- Wilson, K., & Brookfield, D. (2009). Effect of goal setting on motivation and adherence in a six-week exercise program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 89-100. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671894>
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., & Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>
- World Health Organization. (2012). Physical inactivity: a global public health problem. 2010. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/.