

Fatores motivacionais associados à aderência à prática de exercícios físicos e suas implicações para a atuação do profissional de Educação Física: Uma revisão de literatura

Motivational factors associated with adherence to physical exercise and their implications for the practice of Physical Education professionals: A literature review

Factores motivacionales asociados a la adherencia a la práctica de ejercicio físico y sus implicaciones para la actuación del profesional de Educación Física: Una revisión de la literatura

Recebido: 07/04/2026 | Aceito: 12/04/2026 | Publicado: 13/04/2026

Kamila Jeniffer Souza da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8169-1779>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: kamilajeniffers@gmail.com

Paula Adriana dos Santos de Fontes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6583-4490>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: paulasfontes19@gmail.com

Resumo

A prática regular de exercícios físicos é essencial para a promoção da saúde; no entanto, a baixa adesão ainda representa um desafio significativo. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais associados à aderência à prática de exercícios físicos, bem como suas implicações para a atuação do profissional de Educação Física. Trata-se de uma revisão integrativa de abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, incluindo estudos publicados entre 2016 e 2026. Os resultados evidenciam que a motivação autodeterminada, especialmente a motivação intrínseca, está positivamente associada à continuidade da prática; além disso, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, como autonomia, competência e relacionamento, bem como experiências afetivas positivas, apoio social e autoeficácia, demonstraram influência significativa na adesão ao exercício físico. Ademais, observou-se que intervenções baseadas na Teoria da Autodeterminação, associadas ao suporte oferecido por profissionais de Educação Física, contribuem para maior engajamento e persistência. Conclui-se, portanto, que a adesão ao exercício físico é um fenômeno multifatorial, sendo fundamental a adoção de estratégias que considerem aspectos psicológicos e sociais para promover a manutenção da prática e a melhoria da saúde.

Palavras-chave: Motivação; Exercício Físico; Adesão ao Exercício; Teoria da Autodeterminação; Educação Física.

Abstract

Regular physical exercise is essential for health promotion; however, low adherence remains a significant challenge. In this context, this study aimed to analyze the motivational factors associated with adherence to physical exercise, as well as their implications for the role of Physical Education professionals. This study is an integrative literature review with a qualitative approach, conducted through searches in PubMed, SciELO, and the Virtual Health Library, including studies published between 2016 and 2026. The results indicate that self-determined motivation, particularly intrinsic motivation, is positively associated with exercise adherence; furthermore, the satisfaction of basic psychological needs, such as autonomy, competence, and relatedness, along with positive affective experiences, social support, and self-efficacy, showed a significant influence on adherence. In addition, interventions based on Self-Determination Theory, combined with the support provided by Physical Education professionals, contribute to greater engagement and persistence. It is therefore concluded that adherence to physical exercise is a multifactorial phenomenon, highlighting the importance of strategies that consider psychological and social aspects to promote long-term adherence and health improvement.

Keywords: Motivation; Exercise; Exercise Adherence; Self-Determination Theory; Physical Education.

Resumen

La práctica regular de ejercicio físico es fundamental para la promoción de la salud; sin embargo, la baja adherencia sigue siendo un desafío significativo. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar los factores motivacionales asociados a la adherencia al ejercicio físico, así como sus implicaciones para la actuación del profesional de Educación Física. Se trata de una revisión integrativa de enfoque cualitativo, realizada mediante búsquedas en las bases de datos PubMed, SciELO y Biblioteca Virtual en Salud, incluyendo estudios publicados entre 2016 y 2026. Los resultados evidencian que la motivación autodeterminada, especialmente la motivación intrínseca, se asocia positivamente con la continuidad de la práctica; además, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, como autonomía, competencia y relación, junto con las experiencias afectivas positivas, el apoyo social y la autoeficacia, mostraron una influencia significativa en la adherencia. Asimismo, se observó que las intervenciones basadas en la Teoría de la Autodeterminación, combinadas con el apoyo de profesionales, favorecen el compromiso y la persistencia. Se concluye, por lo tanto, que la adherencia al ejercicio físico es un fenómeno multifactorial, siendo fundamental considerar aspectos psicológicos y sociales para promover la continuidad de la práctica y la mejora de la salud.

Palabras clave: Motivación; Ejercicio Físico; Adherencia al Ejercicio; Teoría de la Autodeterminación; Educación Física.

1. Introdução

A prática regular de exercícios físicos é amplamente reconhecida como fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, sendo considerada um dos principais comportamentos associados à melhoria da qualidade de vida (Lee et al., 2012). A literatura científica demonstra ainda que a prática sistemática de exercícios está associada a melhorias na aptidão cardiorrespiratória, no desempenho muscular, no controle da composição corporal e na saúde mental (Warburton & Bredin, 2017). Em consonância com essas evidências, a OMS recomenda que adultos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física moderada ou entre 75 e 150 minutos de intensidade vigorosa, incluindo exercícios de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias da semana (Organização Mundial de Saúde, 2020).

Apesar das recomendações internacionais e dos benefícios amplamente documentados, os níveis de inatividade física permanecem elevados em escala global. Estimativas indicam que aproximadamente um quarto da população adulta mundial não atinge os parâmetros mínimos recomendados, configurando a inatividade como importante fator de risco para o desenvolvimento de agravos crônicos e aumento da mortalidade. Soma-se a esse cenário a dificuldade de manutenção da prática ao longo do tempo, uma vez que muitos indivíduos iniciam programas de exercício, mas apresentam baixa aderência e descontinuidade precoce (Sperandei, Vieira & Reis, 2016).

No Brasil, o panorama segue a mesma tendência preocupante. Estudos epidemiológicos apontam que níveis insuficientes de atividade física continuam elevados, configurando relevante desafio de saúde pública (Malta et al., 2021). Dados recentes do Vigitel evidenciam que parcela expressiva da população adulta não atinge as recomendações mínimas semanais, com desigualdades regionais e socioeconômicas que impactam diretamente o acesso e a permanência na prática regular (Ministério da Saúde, 2023).

Entre os fatores determinantes da manutenção do comportamento ativo, a motivação assume papel central. Sob a perspectiva da Teoria da Autodeterminação, a motivação refere-se aos processos que iniciam, direcionam e sustentam as ações humanas (Deci & Ryan, 2000). No contexto do exercício físico, quando a prática está associada ao interesse pessoal, à satisfação e à identificação com valores individuais, observa-se maior probabilidade de continuidade e engajamento duradouro (Teixeira et al., 2012). Nesse cenário, o profissional de Educação Física exerce função estratégica ao criar ambientes que favoreçam o suporte à autonomia, o que tem sido associado a maiores níveis de engajamento, persistência e bem-estar entre praticantes (Ntoumanis et al., 2020).

Apesar do avanço das investigações sobre motivação e prática de exercícios físicos, ainda são escassas revisões que sistematizem, de forma específica, as contribuições da Educação Física para a promoção da motivação autodeterminada e da

aderência à prática regular (Ntoumanis et al., 2020; Teixeira et al., 2012). As evidências encontram-se dispersas na literatura, carecendo de organização e análise integrativa que possibilitem compreender como as estratégias, intervenções e contextos de atuação da área influenciam esses desfechos comportamentais (Ryan & Deci, 2017).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo examinar, à luz da literatura científica, os fatores motivacionais associados à aderência à prática regular de exercícios físicos, considerando as implicações para a atuação do profissional de Educação Física.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura sistemática integrativa (Snyder, 2019; Crossetti, 2012), de abordagem quantitativa em relação ao número de 14 artigos selecionados para compor o corpus da pesquisa e qualitativa em relação à análise (Pereira et al., 2018; Risemberg et al., 2026), com o objetivo de analisar e sintetizar evidências científicas relacionadas aos fatores motivacionais associados à aderência à prática de exercícios físicos e suas implicações para a atuação do profissional de Educação Física.

A busca pelos estudos foi realizada em três bases de dados científicas amplamente utilizadas na área da saúde: PubMed (National Library of Medicine), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Para a identificação dos estudos, foram utilizados descritores relacionados ao tema da pesquisa, definidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH). Os termos foram combinados por meio de operadores booleanos, como AND e OR, a fim de ampliar ou restringir os resultados da busca.

As estratégias de busca foram adaptadas para cada base de dados.

PubMed

A estratégia de busca foi elaborada a partir de descritores do Medical Subject Headings (MeSH) relacionados à prática de exercícios físicos, motivação e aderência:

("Exercise" OR "Exercise, Physical" OR "Physical Exercise" OR "Physical Exercises" OR "Exercises, Physical" OR "Exercise Training" OR "Exercise Trainings" OR "Training, Exercise" OR "Trainings, Exercise" OR "Physical Activity" OR "Physical Activities" OR "Activity, Physical" OR "Activities, Physical" OR "Acute Exercise" OR "Acute Exercises" OR "Exercise, Acute" OR "Exercises, Acute" OR "Aerobic Exercise" OR "Aerobic Exercises" OR "Exercise, Aerobic" OR "Exercises, Aerobic" OR "Isometric Exercise" OR "Isometric Exercises" OR "Exercise, Isometric" OR "Exercises, Isometric")

AND

("Motivation" OR "Motivations" OR "Incentive" OR "Incentives" OR "Disincentive" OR "Disincentives")

AND

("Exercise Adherence" OR "Treatment Adherence and Compliance" OR "Patient Compliance" OR "Adherence" OR "Exercise Participation")

AND

("Physical Education" OR "Fitness Trainers" OR "Health Personnel" OR "Exercise Professionals") AND ("Self-determination Theory")

SciELO

("motivação") AND ("atividade física" OR "exercício físico") AND ("aderência ao exercício" OR "adesão")

Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)

("motivation" OR "motivação") AND ("exercício físico" OR "atividade física" OR "exercise") AND ("adesão ao tratamento" OR "treatment adherence") AND ("educação física" OR "physical education")

Critérios de inclusão e exclusão

Foram considerados para inclusão na revisão os estudos que atenderam aos seguintes critérios:

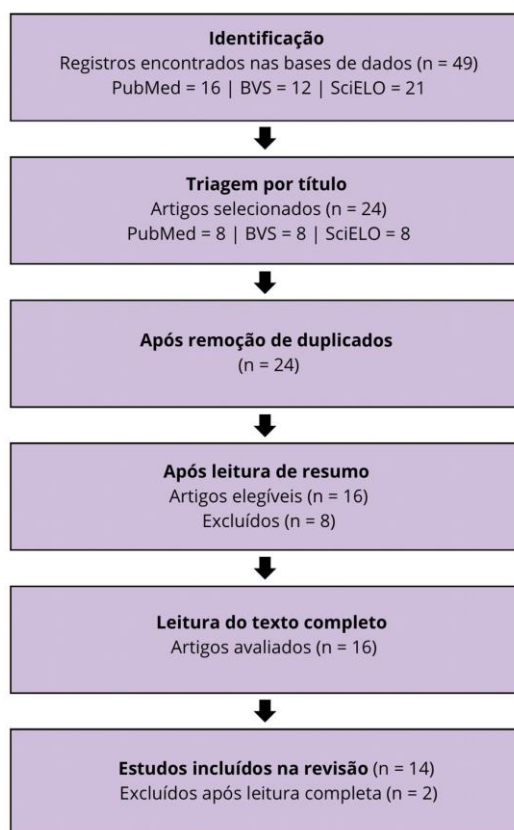
- artigos científicos completos publicados em periódicos científicos;
- estudos disponíveis na íntegra;
- publicações em português, inglês ou espanhol;
- estudos publicados entre 2016 e 2026;
- pesquisas que abordem motivação e aderência à prática de exercícios físicos;
- estudos que discutam implicações para a atuação do profissional de Educação Física;
- estudos realizados com população saudável.

Foram excluídos da revisão os estudos que apresentaram uma ou mais das seguintes características:

- artigos duplicados entre as bases de dados consultadas;
- estudos que não abordavam diretamente o tema da pesquisa;
- resumos sem acesso ao texto completo;
- trabalhos acadêmicos não publicados em periódicos científicos, como monografias, dissertações ou teses;
- materiais não científicos, como reportagens, textos opinativos ou conteúdos de sites sem caráter acadêmico;
- estudos que envolveram grupos especiais, como indivíduos com patologias ou condições clínicas específicas.

O processo de seleção dos estudos está apresentado na Figura 1, conforme as recomendações do protocolo PRISMA (Page et al., 2021), garantindo transparência e reprodutibilidade das etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos.



Fonte: Elaborado pelos Autores (2026).

A Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão, conforme as recomendações do protocolo PRISMA. Inicialmente, foram identificados 49 estudos potencialmente relevantes nas bases de dados, sendo 16 provenientes da PubMed, 12 da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e 21 da SciELO. Após a verificação de duplicidade entre os registros recuperados, não foram identificados artigos duplicados, de modo que todos os estudos seguiram para a etapa de triagem.

Na fase de triagem, foi realizada a leitura dos títulos, resultando na seleção de 24 artigos potencialmente elegíveis. Em seguida, procedeu-se à leitura dos resumos, etapa em que 8 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos, permanecendo 16 artigos para análise em texto completo.

Na etapa de elegibilidade, os artigos selecionados foram analisados na íntegra, considerando os critérios previamente definidos, sendo que 2 estudos foram excluídos por não atenderem integralmente aos critérios metodológicos e temáticos da revisão. Ao final do processo, 14 estudos foram incluídos na revisão de literatura, compondo a amostra final analisada.

3. Resultados e Discussão

Com o objetivo de organizar as informações dos estudos selecionados, foi elaborado um quadro de síntese contendo as principais características dos artigos incluídos na revisão, como título, autores, população, objetivo, tipo de estudo e principais resultados. Essa organização permite uma visão geral das evidências relacionadas à motivação e à adesão ao exercício físico, facilitando a análise e comparação dos estudos (Quadro 1).

Quadro 1 - Síntese dos artigos selecionados para elaboração do artigo.

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados	Conclusão
Teixeira et al. (2024)	Investigar a associação entre a concordância da intensidade do exercício (real vs. preferida), satisfação/frustração das necessidades psicológicas, prazer, intenção de continuidade e frequência, com moderação pelo sexo.	369 praticantes de academias (214 mulheres), média de 43,6 anos, de 26 health clubs em Portugal	Estudo quantitativo correlacional, com aplicação dos instrumentos PRETIE-Q, BPNSFS e escalas de prazer e intenção, analisado por meio de correlação e mediação moderada (PROCESS).	Concordância da intensidade, a qual se refere ao ajuste do exercício ao indivíduo, associou-se positivamente à satisfação das necessidades, ao prazer e à intenção, bem como negativamente à frustração; sendo que a autonomia foi a principal mediadora, além de diferenças entre sexos	Ajustar a intensidade às preferências individuais favorece motivação, prazer e adesão ao exercício
Lev-Arey et al. (2024)	Investigar a eficácia de intervenção baseada na SDT e ACT na promoção da atividade física	12 jovens adultos (6 mulheres, 6 homens), 20–35 anos, inativos	Estudo qualitativo, com intervenção “Running Minds” (8 sessões), utilização de entrevistas semiestruturadas e análise temática reflexiva.	Identificados cinco temas, por meio de análise qualitativa, sendo eles: valores pessoais, experiência positiva, conexões sociais, aumento da motivação e mudanças comportamentais, com melhora na autorregulação	Intervenções baseadas em SDT e ACT promovem motivação e adesão sustentada
Rodrigues et al. (2018)	Analisar a relação entre variáveis motivacionais e adesão/persistência no exercício com base na SDT	35 estudos empíricos (1985–2018)	Revisão sistemática, com busca nas bases Web of Science, PubMed, SPORTDiscus e PsycINFO.	Apoio à autonomia, caracterizado como suporte interpessoal, favorece a satisfação das necessidades psicológicas e a motivação autodeterminada, enquanto regulações controladas associam-se negativamente	Comportamento interpessoal de profissionais é decisivo para adesão ao exercício
Salvador et al. (2026)	Analisar influência da imagem corporal na motivação e persistência no exercício	821 praticantes (276 satisfeitos; 545 insatisfeitos com excesso de peso)	Estudo quantitativo com aplicação de questionários sobre suporte interpessoal, necessidades psicológicas, motivação e persistência.	Participantes satisfeitos, em relação à prática, apresentaram maior autonomia, motivação autodeterminada e persistência, enquanto os insatisfeitos apresentaram maior frustração e menor adesão	Imagem corporal influencia diretamente a adesão ao exercício
Cid et al. (2025)	Analisar modelo motivacional para prever adesão ao exercício com base na SDT e teoria dos objetivos	2180 praticantes (1020 mulheres), 18–60 anos	Estudo quantitativo observacional e parcialmente longitudinal, com análise da frequência por 6 meses	Clima de tarefa, enquanto contexto motivacional, aumenta a satisfação das necessidades psicológicas, o que, por sua vez, eleva a motivação autônoma e a adesão, sendo que o comportamento passado aumentou a explicação do modelo para 64%	Motivação e comportamento prévio são fortes preditores de adesão
Yan et al. (2025)	Investigar influência do apoio à autonomia (pais, professores, colegas) na adesão ao exercício	436 estudantes	Estudo quantitativo com aplicação de escalas de motivação e de apoio social	Apoio dos pais, como fonte de suporte social, apresentou efeito direto, enquanto o apoio dos professores teve efeito indireto via motivação, e o apoio dos colegas não apresentou significância	Apoio à autonomia, principalmente familiar, favorece adesão
Huang & Jeong (2025)	Analisar impacto do apoio do professor na adesão ao exercício e mediação da motivação	555 universitários (18–24 anos)	Estudo longitudinal com coletas de dados em T1, T2 e T3, com utilização do modelo cross-lagged	Apoio do professor, enquanto variável interpessoal, aumentou a motivação e a adesão, além de evidenciar relação bidirecional entre motivação e prática	Professor influencia direta e indiretamente a adesão

Oliveira et al. (2025)	Analisar motivação e respostas afetivas ao exercício domiciliar	18 universitárias (18–30 anos)	Estudo transversal, com aplicação do questionário BREQ-3 e da Feeling Scale	Motivação intrínseca ($r=0,638$) e integrada ($r=0,655$), enquanto regulações autônomas, associaram-se positivamente, enquanto a regulação externa, como forma controlada, associou-se negativamente ($r=-0,491$)	Motivação autodeterminada promove experiências afetivas positivas
Faúndez-Casanova et al. (2023)	Analisar relação entre satisfação com a vida e motivação em estudantes	95 universitários (63,2% mulheres)	Estudo quantitativo, com aplicação do questionário IPAQ, da escala SWLS e do questionário BREQ-3	Observou-se correlação positiva entre satisfação com a vida, avaliada como indicador de bem-estar, e motivação intrínseca ($r=0,44$), integrada ($r=0,38$) e identificada ($r=0,41$)	Motivação autônoma associada a maior atividade física
Yoshida et al. (2023)	Investigar conexões sociais em idosos praticantes	18 idosos (~73 anos)	Estudo qualitativo, com realização de entrevistas e análise temática dos dados	Conexões sociais, empatia profissional e interação, enquanto fatores contextuais, favoreceram a adesão	Relações sociais são fundamentais para permanência
Rodrigues et al. (2021)	Analisar papel do divertimento na persistência	967 praticantes	Estudo quantitativo, com aplicação de modelagem estrutural	Divertimento, enquanto resposta afetiva ao exercício, associou-se positivamente à persistência, bem como a motivação autônoma apresentou associação positiva, enquanto a motivação controlada foi negativa	Experiências prazerosas aumentam adesão
López-Benavente et al. (2018)	Identificar dificuldades e motivações em mulheres idosas	15 mulheres (65–82 anos)	Estudo qualitativo com realização de grupos focais e entrevistas	Barreiras, relacionadas à prática, incluíram saúde e tempo, enquanto fatores motivacionais envolveram autonomia, saúde e socialização	Questões de gênero influenciam prática
Ke et al. (2025)	Analisar liderança transformacional e adesão ao exercício	868 universitários	Estudo quantitativo com aplicação de modelagem estrutural e análise de mediação	Liderança ($\beta=0,478$), enquanto variável preditora, apresentou efeito significativo, com mediação por autoeficácia ($\beta=0,209$) e motivação ($\beta=0,034$)	Liderança influencia adesão via fatores psicológicos
Rodrigues et al. (2023)	Investigar motivação, necessidades psicológicas e atividade física em idosos	268 idosos	Estudo quantitativo com aplicação de modelagem estrutural	Motivação intrínseca, enquanto tipo de regulação autônoma, associou-se às necessidades psicológicas básicas e à prática de atividade física	Motivação intrínseca é essencial para envelhecimento ativo

Fonte: Elaborado pelos Autores (2026).

De modo geral, os estudos analisados indicam que a motivação autodeterminada é o principal fator associado à adesão e à continuidade da prática de exercício físico. Observa-se que indivíduos com níveis mais elevados de motivação intrínseca tendem a apresentar maior frequência, intenção de permanência e envolvimento com a prática. Esse padrão se mostra consistente entre os estudos incluídos, sugerindo que, quanto mais autônoma a motivação, maior a probabilidade de manutenção do comportamento ativo. Resultados semelhantes também são amplamente relatados na literatura. Por exemplo, Teixeira et al. (2012), em uma revisão sistemática que analisou 66 estudos empíricos, observaram que formas mais autônomas de motivação (identificada e intrínseca) se associam positivamente a comportamentos de exercício físico em diferentes contextos, reforçando o papel central da teoria da autodeterminação na adesão e continuidade do exercício.

Esse cenário pode ser melhor compreendido a partir da satisfação das necessidades psicológicas básicas, como autonomia, competência e relacionamento, que se mostram diretamente relacionadas ao prazer e à persistência no exercício físico. Entre essas, a autonomia se destaca como elemento central, atuando como mediadora entre o contexto e o comportamento dos praticantes. Em ambientes que favorecem escolhas e participação ativa, observa-se maior engajamento e continuidade. Esses achados estão em consonância com a revisão sistemática de Teixeira et al. (2019), que incluiu 10 estudos publicados entre 1990 e 2015 e demonstrou que as necessidades psicológicas básicas estão associadas a afetos positivos durante a prática de exercício físico, sendo que formas mais autônomas de motivação contribuem para respostas afetivas favoráveis. Os autores também evidenciaram que a promoção dessas necessidades favorece maior engajamento e continuidade da prática ao longo do tempo.

Outro ponto que se destaca é o papel das experiências afetivas positivas, como prazer e divertimento, na adesão ao exercício. Indivíduos que relatam sensações positivas durante a prática tendem a se manter mais engajados, o que reforça a importância do componente emocional nesse processo. Nesse sentido, o prazer não apenas acompanha a prática, mas também atua como um fator que sustenta a continuidade do comportamento ativo. Esse padrão é consistente com a meta-análise e revisão sistemática de Tavares et al. (2021), que analisou 20 estudos sobre respostas afetivas e prazer em adultos saudáveis. Os autores mostraram que respostas afetivas positivas durante e após o exercício estão diretamente relacionadas à manutenção da prática, e que diferentes modalidades e intensidades de treinamento influenciam essas respostas, por exemplo, treinamento contínuo de intensidade moderada tende a gerar maior prazer pós-exercício, enquanto treinos intervalados de alta intensidade apresentam maior percepção de divertimento. Em conjunto, os resultados sugerem que a experiência afetiva durante o exercício é um determinante crítico da adesão, corroborando a ideia de que indivíduos que percebem prazer ou divertimento tendem a manter a prática de forma mais consistente.

Além dos fatores individuais, o contexto social se mostrou determinante para a adesão à prática de exercício físico. O apoio à autonomia de professores, instrutores e familiares, assim como ambientes que oferecem suporte, encorajamento e liberdade de escolha, favorecem maior engajamento e desenvolvimento da motivação autodeterminada. Esses achados são consistentes com a revisão sistemática de Smith et al. (2017), que incluiu 27 estudos com adultos mais velhos e mostrou que o apoio social específico à prática de exercício físico, principalmente de familiares, está positivamente associado à prática regular, especialmente no lazer. Em conjunto, os resultados indicam que suporte social direcionado, aliado à promoção da autonomia, contribui significativamente para adesão e manutenção do exercício, reforçando o papel das relações interpessoais.

De forma complementar, as interações sociais e o sentimento de pertencimento também se mostraram relevantes, especialmente em grupos de idosos. Nesses contextos, a convivência, a empatia e o vínculo com outros participantes contribuem para a permanência nas atividades. Isso evidencia que a prática de exercício físico não se limita a aspectos individuais, mas também envolve dimensões sociais importantes. Resultados semelhantes têm sido observados em estudos empíricos. Por exemplo, Delchiaro et al. (2020), em um estudo qualitativo com 23 idosos participantes de um programa de exercício físico, verificaram que as relações sociais promovem bem-estar, sentimento de pertencimento, fortalecimento da

autoestima e motivação para a continuidade das atividades, reforçando a importância do contexto relacional na adesão à prática.

Outro aspecto relevante refere-se à influência de variáveis psicológicas adicionais, como autoeficácia, satisfação com a vida e imagem corporal. Os resultados indicam que indivíduos que se percebem mais capazes de realizar as atividades apresentam maior persistência e regularidade na prática de exercício físico. Esse achado é consistente com a meta-análise de Ashford et al. (2010), que incluiu 27 intervenções com 5.501 participantes, e mostrou que estratégias que aumentam a autoeficácia, como feedback sobre desempenho passado ou observação de outros (vicarious experience), promovem mudanças positivas na percepção de capacidade e, conseqüentemente, na adesão à prática. Da mesma forma, a percepção positiva da própria imagem corporal também está associada à manutenção da prática, reforçando a motivação para permanecer ativo. Esse padrão encontra suporte na meta-análise de Hausenblas e Fallon (2006), que integrou 121 estudos e demonstrou que a prática de exercício físico está associada a melhora na imagem corporal, seja em comparações entre grupos de exercício versus controle, seja em análises pré e pós-intervenção. Indivíduos que se engajam em exercício físico tendem a apresentar maior satisfação com seu corpo e melhor autoestima, fatores que favorecem a continuidade da prática.

No que diz respeito às intervenções, observou-se que programas estruturados com base na teoria da autodeterminação apresentam resultados positivos na promoção do exercício físico. Intervenções que valorizam autonomia, suporte social e desenvolvimento da competência tendem a aumentar o engajamento e favorecer a continuidade da prática. Resultados semelhantes também têm sido relatados em estudos que investigam estratégias motivacionais aplicadas ao exercício físico. Por exemplo, a revisão sistemática e meta-análise de Manninen et al. (2022), que incluiu 38 estudos com 12.457 participantes, demonstrou que intervenções baseadas na SDT aumentam significativamente a motivação intrínseca e a regulação identificada, enquanto reduzem a externalização e a amotivação. A análise ainda apontou que fatores como tipo de intervenção, características do grupo de controle, duração do estudo, idade dos participantes e qualidade metodológica moderam os efeitos, reforçando a importância de programas bem estruturados e adaptados ao contexto para maximizar a promoção do exercício físico.

A atuação profissional também se mostra um elemento central na promoção da motivação e continuidade do exercício físico. Observou-se que estratégias implementadas por professores, instrutores e treinadores, como o suporte à autonomia, o oferecimento de feedback positivo e a criação de ambientes que valorizam a escolha e a participação ativa, favorecem formas mais autodeterminadas de motivação e contribuem para maiores níveis de adesão. Resultados semelhantes foram observados em estudos observacionais. Por exemplo, Edmunds et al. (2008), em um estudo longitudinal com 327 estudantes acompanhados durante aulas de Educação Física escolar, verificaram que práticas que promoviam autonomia e apoio social estavam associadas a maiores níveis de motivação e autoestima, evidenciando o papel do profissional na manutenção do engajamento dos participantes. Evidências de revisões sistemáticas corroboram esses achados; por exemplo, Teixeira et al. (2012), em uma revisão sistemática que incluiu 66 estudos, demonstraram que intervenções baseadas em estratégias motivacionais conduzidas por profissionais aumentam significativamente o engajamento e a manutenção do exercício físico ao longo do tempo. Em conjunto, esses resultados reforçam a importância do papel do profissional de Educação Física na construção de contextos motivacionais adequados, capazes de promover a continuidade do comportamento ativo e um estilo de vida saudável.

4. Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca dos fatores motivacionais associados à adesão à prática de exercício físico, bem como suas implicações para a atuação do profissional de Educação Física. A partir da

análise dos estudos selecionados, foi possível compreender que a adesão ao exercício físico se configura como um fenômeno multifatorial, resultante da interação entre fatores psicológicos, sociais e contextuais. De modo geral, os achados indicam que a motivação autodeterminada, especialmente a motivação intrínseca, desempenha papel central na adesão e na continuidade da prática.

Nesse contexto, a satisfação das necessidades psicológicas básicas como autonomia, competência e relacionamento, mostrou-se consistentemente associada a maiores níveis de engajamento, prazer e persistência. Além disso, experiências afetivas positivas durante o exercício, como prazer e divertimento, bem como a percepção de autoeficácia, emergem como fatores relevantes para a manutenção do comportamento ativo, evidenciando a importância dos aspectos emocionais e cognitivos nesse processo.

Adicionalmente, o contexto social exerce influência significativa na prática de exercício físico. O apoio à autonomia por parte de professores, instrutores e familiares, aliado a interações sociais positivas e ao sentimento de pertencimento, contribui para o fortalecimento da motivação e maior envolvimento dos praticantes. Nesse sentido, destaca-se o papel do profissional de Educação Física na criação de ambientes motivacionais favoráveis, por meio de estratégias que promovam autonomia, ofereçam suporte e proporcionem experiências positivas, favorecendo a adesão a longo prazo.

Por fim, apesar dos avanços identificados, ainda existem lacunas na literatura, especialmente quanto à necessidade de estudos longitudinais e experimentais que permitam compreender relações causais entre motivação, afetos e comportamento. Dessa forma, sugere-se que pesquisas futuras explorem diferentes contextos de prática, populações e estratégias motivacionais, com delineamentos mais robustos, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos que influenciam a adesão ao exercício físico. Em síntese, a adesão ao exercício físico depende da integração entre motivação, experiências afetivas e suporte social, sendo essencial a construção de ambientes que favoreçam a autonomia e o engajamento, contribuindo para a manutenção de um estilo de vida ativo.

Referências

- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *Psychology & Health, 25*(9), 1027–1048. <https://doi.org/10.1348/135910709X461752>
- Cid, L., Monteiro, D., Bento, T., Jacinto, M., Vitorino, A., Teixeira, D. S., Duarte-Mendes, P., Bastos, V., & Couto, N. (2025). Tell me what you did, and I will predict what you will do: The role of motivation and past behavior in exercise adherence. *Healthcare, 13*(15), 1879. <https://doi.org/10.3390/healthcare13151879>
- Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: o rigor científico que lhe é exigido. *Revista Gaúcha de Enfermagem, 33*(2), 8–9.
- 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
- Delchiaro, C. M., Tonhom, S. F. R., Pio, D. A. M., Faganello-Navega, F. R., & Peres, C. R. F. B. (2020). Relações sociais no envelhecimento: Potências e desafios na voz de pessoas idosas de um grupo de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 23*(6), e200123. <https://doi.org/10.1590/1981-22562025028.250122.pt>
- Faúndez-Casanova, C., Delgado-Floody, P., Caamaño-Navarrete, F., Jerez-Mayorga, D., & Osorio-Poblete, A. (2023). The role of motivation and life satisfaction on Chilean university students’ physical activity and sedentary behavior. *Journal of Physical Education, 34*. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3426>
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health, 21*(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Huang, S., & Jeong, H. C. (2025). The dynamic impact of physical education teachers’ support on university students’ exercise adherence: A cross-lagged study from the self-determination theory perspective. *Behavioral Sciences, 15*(6), 802. <https://doi.org/10.3390/bs15060802>
- Ke, W., Peng, L., & Wang, L. (2025). Effects of college students’ perceived transformational leadership of physical education teachers on their exercise adherence: Serial-mediated roles of physical self-efficacy and exercise motivation. *Acta Psychologica, 254*, 104878. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104878>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. *The Lancet, 380*(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

- Lev-Arey, D., Gutman, T., & Levental, O. (2024). Empowering movement: Enhancing young adults' physical activity through self-determination theory and acceptance and commitment therapy-based intervention. *Behavioral Sciences*, 14(2), 130. <https://doi.org/10.3390/bs14020130>
- López-Benavente, Y., Arnau-Sánchez, J., Ros-Sánchez, T., Lidón-Cerezuela, M. B., Serrano-Noguera, A., & Medina-Abellán, M. D. (2018). Difficulties and motivations for physical exercise in women older than 65 years: A qualitative study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e2989. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2157.2989>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B., & Romero, D. E. (2021). Prevalência da prática de atividade física no Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210012>
- Manninen, M., Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Liukkonen, J. (2022). Self-determination theory based instructional interventions and motivational regulations in organized physical activity: A systematic review and multivariate meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102248>
- Ministério da Saúde. (2023). *Vigilatel Brasil 2023: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Oliveira, L. S. B., Pereira, M. M., & Ribeiro, L. F. P. (2025). Motivação e respostas afetivas de universitárias ao exercício físico domiciliar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 47. <https://doi.org/10.1590/rbce.47.e20240131>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Risemberg, R. I. C., Wakin, M. & Shitsuka, R. (2026). A importância da metodologia científica no desenvolvimento de artigos científicos. *Revista E-Acadêmica*. 7(1), e0171675. <https://doi.org/10.52076/eacad-v7i1.675>
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L., & Monteiro, D. (2018). Can interpersonal behavior influence the persistence and adherence to physical exercise practice in adults? A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 2141. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02141>
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(10), 4389–4398. <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.01832020>
- Rodrigues, F., Jacinto, M., Couto, N., Monteiro, D., Monteiro, A. M., Forte, P., & Antunes, R. (2023). Motivational correlates, satisfaction with life, and physical activity in older adults: A structural equation analysis. *Medicina*, 59(3). <https://doi.org/10.3390/medicina59030599>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. Guilford Press.
- Salvador, R., Naranjo, L., Jiménez-Castuera, R., Rebelo-Gonçalves, R., & Monteiro, D. (2026). Body image satisfaction, overweight dissatisfaction, and exercise persistence: A self-determination theory approach. *Behavioral Sciences*, 16(2), 208. <https://doi.org/10.3390/bs16020208>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, Elsevier. 104(C), 333-9. Doi: 10.1016/j.jbusres.2019.07.039
- Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, R. S. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(2), 139–143. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.522>
- Tavares, V. D. O., Schuch, F. B., & Hackett, D. (2021). Exercisers' affective and enjoyment responses: A meta-analytic and meta-regression review. *Perceptual and Motor Skills*, 128(6), 2211–2236. <https://doi.org/10.1177/00315125211024212>
- Teixeira, D. S., Andrade, A. J., Faria, J., Marques, P., Bastos, V., Rodrigues, F., Sousa, A. M., & Pereira, H. V. (2024). Exercise intensity agreement, need satisfaction, and exercise behavior: A sex-moderated mediation model. *European Journal of Sport Science*, 24(10), 1495–1507. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12173>
- Teixeira, D. S., Marques, M., & Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 225-233.
- 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, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Yan, J., Zhang, T., Zhou, X., & Li, H. (2025). Whose autonomy support is more effective in promoting physical activity adherence among university students? Evidence based on self-determination theory. *BMC Public Health*, 25, 395. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21587-w>
- Yoshida, H. M., Ferreira, S. D. P., Marmeleira, J. F. F., & Teixeira Fernandes, P. (2023). “A felicidade é uma coisa que os olhos transmitem”: Percepções sobre conexões sociais em pessoas idosas praticantes de exercícios físicos. *Movimento*, 29, e29058. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127395>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>