



## FATORES MOTIVACIONAIS DE ADERENTES E DESISTENTES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Gabriel Domingues  
Thamissa Barwik Macanhan  
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

### Resumo

O processo de adesão a programas de exercícios físicos representa o ingresso na prática e a aderência representa a continuidade e permanência nos mesmos, contudo, apesar da grande quantidade de informações existentes sobre a importância e os benefícios do exercício físico para a saúde da população, a proporção de indivíduos que optam pela prática é baixa, sendo que uma das explicações para esse fenômeno é o grande esforço necessário para alterar e posteriormente manter um estilo de vida ativo, pois o processo envolve fatores biológicos, psicossociais, ambientais e socioculturais, estando diretamente relacionado aos estímulos e sentimentos que resultam na prática de determinada ação ou situação. Estudos referentes aos fatores motivacionais voltados ao exercício físico em espaços privados visam especializar profissionais de Educação Física inseridos nesta área, oferecendo qualificação no atendimento à população adulta, promovendo maior procura e fidelização. Sendo assim, o objetivo geral deste trabalho é analisar quais são os fatores motivacionais que interferem na adesão, aderência e desistência da prática de exercícios físicos e os objetivos específicos são compreender o que são fatores motivacionais na prática de exercícios físicos, coletar dados, por meio de revisão bibliográfica de artigos científicos e compará-los, através da literatura mapeada. O presente estudo está sendo realizado por meio de revisão bibliográfica sistemática de artigos científicos, apresenta caráter básico e perfil qualitativo, uma vez que possui como finalidade compreender um fenômeno cultural e social, por meio de comparações e descrições. As bases de dados utilizadas são SciELO e PubMed, com os seguintes descritores em português (DECS) e em inglês (MESH): “Exercício físico – Physical Exercise”, “Autodeterminação – Self-Determination”, “Motivação - Motivation” e “Estilo de Vida Saudável – Healthy Lifestyle”, com as seguintes combinações: Motivação AND Estilo de Vida Saudável AND Autodeterminação - Motivation AND Healthy Lifestyle AND Self-Determination; Motivação AND Estilo de Vida Saudável AND Exercício Físico - Motivation And Healthy Lifestyle AND Physical Exercise; Exercício Físico AND Autodeterminação AND Motivação - Physical Exercise AND Self-Determination AND Motivation; Exercício Físico AND Autodeterminação AND Motivação AND Estilo de Vida Saudável - Physical exercise AND Self-Determination AND Motivation AND Healthy lifestyle. O processo de coleta de dados decorre por meio da leitura dos títulos e resumos, em caso de aprovação, a leitura dos textos na íntegra. O material selecionado é comparado e analisado por categorias, em forma de quadro de revisão, contendo seus principais elementos (título, autores, objetivo geral, metodologia e resultado). Esse trabalho acadêmico segue em processo de execução, dessa forma, ainda não foram elaboradas as etapas de desenvolvimento da investigação, resultados e conclusão, previsão de término: dezembro de 2021.

**Palavras-chave:** exercício físico; adesão; aderência; desistência.