

BARREIRAS E FACILITADORES DA MOTIVAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO: UMA PERSPETIVA DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO PARA A MUDANÇA/MANUTENÇÃO DO COMPORTAMENTO

Vitória Lacerda Zago¹; Marcelo Callegari Zanetti² (Dr.)

RESUMO

A Teoria da Autodeterminação é reconhecida como uma das teorias motivacionais mais investigadas nos contextos de prática de atividades físicas, exercícios físicos e esportes. Essa teoria explora a íntima relação entre a motivação autônoma e a adoção e manutenção de comportamentos ativos nesses ambientes. Além disso, a motivação autônoma associada à Teoria da Autodeterminação tem sido relacionada a diversos benefícios, como prazer, bem-estar, autoestima, vitalidade, integração social e compromisso com a prática regular dessas atividades. O objetivo geral do projeto foi investigar como o processo de internalização e integração de comportamentos, influenciado pela satisfação das NPB afeta a adesão e manutenção da prática de exercícios físicos em adultos jovens. Foram entrevistados aproximadamente dez jovens adultos praticantes de atividades físicas e esportes por meio de uma entrevista semiestruturada. Espera-se que, ao analisar os dados, esses indivíduos demonstrem uma maior motivação autônoma, além de evidenciar a influência do ambiente no processo de regulação motivacional.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico, Autodeterminação, Comportamento.

INTRODUÇÃO

A Teoria da Autodeterminação (TAD), originalmente concebida por Deci e Ryan (1985) e expandida em suas publicações subsequentes (Ryan, 2023; Ryan & Deci, 2017b), emerge como um marco teórico significativo para a compreensão da motivação que sustenta a prática de exercícios físicos. Fundamentada na satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) – autonomia, competência e relação social –, a TAD proporciona uma base sólida para investigar como esses fatores influenciam a motivação intrínseca, promovendo maior adesão e manutenção de comportamentos relacionados à prática de exercícios.

Entre as microteorias que integram a TAD, a Microteoria da Integração Organísmica (MIO) se destaca ao abordar a dinâmica pela qual motivações extrínsecas são internalizadas e eventualmente transformadas em intrínsecas. Esse processo ocorre por meio da satisfação das NPB, permitindo que práticas inicialmente realizadas por incentivos externos ou pressões sejam integradas aos valores e à identidade pessoal dos indivíduos. Ryan e Deci (2017a) e Pelletier e Rocchi (2023) sistematizam cinco proposições teóricas que sustentam

a MIO, demonstrando como o suporte às NPB facilita a internalização e a integração de comportamentos, incluindo os relacionados aos exercícios físicos. O continuum motivacional delineado por Ryan e Deci (2000) engloba desde a amotivação, marcada pela ausência de interesse ou valorização da atividade, até a motivação intrínseca, caracterizada pelo prazer e satisfação derivados da própria prática. Entre esses extremos, a motivação extrínseca se desdobra em quatro tipos: regulação externa, introjeção, identificação e integração. A distinção entre motivação controlada e autônoma é central para compreender como a satisfação das NPB contribui para a internalização das motivações e, consequentemente, para a adesão sustentável a comportamentos de exercícios físicos.

Estudos recentes, como os de Zanetti et al. (2023), Ryan e Deci (2000), e Wang e Hagger (2023), reforçam a relevância da TAD e da MIO para a promoção da prática de exercícios. Esses trabalhos evidenciam que o fortalecimento da autonomia, competência e relação social é um forte preditor de bem-estar e engajamento sustentável em programas de exercícios. Ambientes favoráveis, que ofereçam suporte às NPB, são especialmente eficazes para motivar indivíduos a iniciarem e manterem a prática, promovendo benefícios para a saúde física e mental (Mock et al., 2016; Lee; Maillet, Grouzet, 2022).

Com base nessas evidências, a presente pesquisa busca explorar, de forma aprofundada, os mecanismos que orientam a internalização e a integração de motivações no contexto da prática de exercícios físicos. A proposta é investigar como os processos de regulação e integração influenciam as decisões de indivíduos em adotar, manter ou evitar tais práticas, levando em conta as diversas atividades cotidianas e aspectos significativos de suas vidas.

MÉTODO

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa de pesquisa, apropriada para investigar as motivações e comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos. A pesquisa qualitativa se destacou por sua capacidade de explorar fenômenos complexos e subjetivos, permitindo uma compreensão detalhada e contextualizada das experiências dos participantes (Vanover et al., 2021).

A coleta de dados foi realizada junto a praticantes de exercícios físicos, selecionados por conveniência e entrevistados por meio da plataforma Zoom. Os

critérios de inclusão contemplaram a prática regular de exercícios físicos (mínimo de duas vezes por semana por pelo menos três meses), enquanto critérios de exclusão consideraram limitações físicas, como lesões ou doenças que impedissem o treinamento, e interrupções na prática superiores a duas semanas no último mês.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas com aproximadamente 10 participantes selecionados com base nos critérios estabelecidos, garantindo uma diversidade de experiências. O roteiro das entrevistas, fundamentado na Teoria da Autodeterminação (TAD) e na Microteoria da Integração Organísmica (MIO) (Pelletier & Rocchi, 2023; Ryan & Deci, 2000, 2017a; Vansteenkiste et al., 2020; Zanetti et al., 2023), abordou temas como motivação, barreiras, preferências, percepção de competência, relacionamento social e o ambiente de prática.

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade São Judas (CEP/USJT) (CAAE: 83381524.5.0000.0089, Número do Parecer: 7.251.316).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se que os resultados deste estudo ofereçam insights valiosos sobre as motivações dos praticantes de exercícios físicos, evidenciando a prevalência de motivações mais autônomas, como identificação, integração e motivação intrínseca. A análise dos dados permitirá compreender de forma aprofundada as razões que levam os indivíduos a adotar ou evitar a prática dessas modalidades, considerando os desafios e compromissos de suas rotinas diárias. Além disso, os resultados poderão revelar como a prática regular de exercícios contribui para a satisfação das NPB, especialmente quando essas não são completamente atendidas em outras esferas da vida cotidiana.

Serão apresentadas recomendações para melhorar os ambientes de prática, sejam indoors ou outdoors, de modo a atender às NPB dos praticantes, promovendo um engajamento mais duradouro e satisfatório.

CONCLUSÃO

Este estudo reforça a relevância da Teoria da Autodeterminação (TAD) como um referencial teórico para compreender as motivações relacionadas à prática de exercícios físicos, destacando o papel central da satisfação das Necessidades

Psicológicas Básicas (NPB) no processo de internalização e integração da motivação. Com base nos resultados esperados, espera-se que os participantes demonstrem uma motivação mais autônoma e evidenciem a influência do ambiente no suporte às NPB. Esses achados potenciais podem contribuir para o planejamento de intervenções que promovam ambientes mais motivadores e favoreçam a adesão a longo prazo à prática de exercícios físicos, gerando implicações práticas para profissionais e gestores da área, além de servir como base para futuros estudos.

REFERÊNCIAS

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer.
- Gay, J. L., Saunders, R. P., & Dowda, M. (2011). The relationship of physical activity and the built environment within the context of self-determination theory. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 188-196.
- Lee, E. S., Maillet, M. A., & Grouzet, F. M. (2022). Why do individuals engage with the natural world? A self-determination theory perspective on the effect of nature engagement and well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1501-1532.
- Mock, S. E., Havitz, M. E., Lemieux, C. J., Flannery, P. D., Eagles, P. F., & Doherty, S. T. (2016). The contributions of parks commitment and motivations to well-being. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34(3).
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 7(4), 325-340.
- Pelletier, L. G., & Rocchi, M. (2023). Organismic Integration Theory: A Theory of Regulatory Styles, Internalization, Integration, and Human Functioning in Society. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (Vol. 1, pp. 53-83). Oxford University Press.
- Ryan, R. M. (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017a). Organismic integration theory: Internalization and the differentiation of extrinsic motivation. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford, New York, USA, 179-215.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017b). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Vanover, C., Mihas, P., & Saldaña, J. (2021). *Analyzing and interpreting qualitative research: After the interview*. SAGE Publications.

- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. In: Springer.
- Wang, J. C., & Hagger, M. S. (2023). Self-Determination Theory in Physical Activity Contexts. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (Vol. 1, pp. 1229). Oxford University Press.
- Zanetti, M. C., Dias, H. M., Sanches, I. C., Caperuto, É. C., Balbinotti, M. A. A., & Neves, A. N. (2023, May 31, 2023). Internalization and integration processes of the physical exercise's behavior by recreational resistance training practitioners in a social and sports club inside Brazil. 8th International Self-Determination Theory Conference, Orlando - USA.

FOMENTO

O trabalho teve a concessão da Bolsa pelo Programa Pró-Ciência 2024, da Universidade São Judas Tadeu, unidade Mooca.