



Motivação para a Prática de Exercício Físico na cidade da Praia, Cabo Verde:
Relação entre as Orientações Motivacionais e a Satisfação das Necessidades
Psicológicas Básicas.

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em
Atividade Física e Saúde, da Faculdade de Desporto da Universidade
do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na
redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Prof. Doutora Maria João Correia de Araújo Almeida

Gustavo do Rosário Nascimento

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Nascimento, G. do R. (2024). *Motivação para a prática de exercício físico na cidade da Praia*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Agradecimentos

A todos os meus amigos e familiares.

Aos professores da faculdade de Desporto pelos ensinamentos.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE.....	4
EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADES DESPORTIVAS EM CONTEXTO DE GINÁSIOS	5
MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO	8
A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO	10
AS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS	12
OBJETIVOS.....	15
METODOLOGIA	16
AMOSTRA	16
PROCEDIMENTOS	16
INSTRUMENTOS	17
BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN EXERCISE SCALE (BPNES)	17
BEHAVIOURAL REGULATION IN EXERCISE QUESTIONNAIRE (BREQ-2)	18
PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS	19
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	20
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	35
CONCLUSÃO	49
CONSIDERAÇÕES FINAIS	50

Índice de tabelas

Tabela 1- Na tabela estão representados os dados referentes ao Sexo (feminino e masculino) e nível de escolaridade dos participantes (ensino, básico, secundário e superior).....	20
Tabela 2- A tabela apresenta a distribuição do nível de participação em atividade desportiva (nunca praticou, praticou, pratica) em função do sexo dos participantes.....	21
Tabela 3- Tipo de atividade praticada e nível de escolaridade	22
Tabela 4-Tipo de atividade praticada em função do sexo.	23
Tabela 5- Tempo de prática em função do sexo	24
Tabela 6- A tabela apresenta os dados das regulações motivacionais, intenção futura e satisfação das necessidades psicológicas básicas dos participantes.....	29
Tabela 7. Os dados apresentados na seguinte tabela são referentes as correlações entre as variáveis idades, passado-presente de exercício e frequência semanal atual de exercício, e as regulações motivacionais e intenção futura.....	30
Tabela 8- A seguinte tabela apresenta os dados das correlações entre as NPB (competência, autonomia e relacionamento) e as regulações motivacionais, passado-presente de exercício e frequência semanal atual de exercício e intenção futura.	32

Índice de Figuras

Figura 1. Motivos de adesão a prática do exercício Físico em função do sexo.....	25
Figura 2.Motivos para manutenção da prática de exercício físico em relação ao sexo..	26
Figura 3.Barreiras que dificultam a prática do exercício físico e o sexo dos participantes.....	27

Resumo

O presente estudo tem por objetivo principal compreender os fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico entre os habitantes da Cidade da Praia, em Cabo Verde, identificando os motivos de adesão, manutenção e as barreiras que dificultam a continuidade na prática. Pretendeu-se também comparar as regulações motivacionais e a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) para exercício físico em função do sexo e nível de atividade física. Participaram neste estudo 291 sujeitos adultos, praticantes e não praticantes de exercício físico da cidade da Praia, sendo que 149 são do sexo feminino e 142 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e 76 anos de idade com média de 37,44 anos. Para a recolha dos dados utilizou-se o questionário de regulação motivacional (BREQ-2) para avaliar as regulações motivacionais dos participantes, e o NPBS para avaliar a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Foi ainda pedido aos participantes para identificarem os motivos para aderir e manter a prática do exercício, e assim como identificar as barreiras/desafios que dificultam ou impedem a continuidade dessas práticas. Os resultados obtidos revelaram que os principais motivos para aderir a prática estão relacionados com melhorar a saúde geral, aumentar a força e resistência física e melhorar a aparência. Os principais motivos para manutenção da prática estão relacionados com melhorar a saúde e bem-estar geral, e o alcance dos objetivos pessoais relacionados a forma física. A falta de tempo, lesões e dores físicas e a falta de motivação são as principais barreiras/desafios que dificultam a prática do exercício físico. Relativamente as regulações motivacionais, verificou-se que é maioritariamente intrínseca e identificada com valores superiores nos indivíduos do sexo masculino, porém sem diferenças significativas. No que se refere a satisfação das necessidades psicológicas básicas, os resultados obtidos são ligeiramente superiores nos indivíduos do sexo masculino, porém sem diferenças significativas.

Palavras-chave: Exercício físico, praticantes, motivação, Necessidades Psicológicas Básicas.

Abstract

The main objective of this study is to understand the motivational factors that influence the practice of physical exercise among residents of the City of Praia, identifying the reasons for adherence, maintenance and the barriers that make it difficult to continue practicing. It was also intended to compare the motivational regulations and basic psychological needs of physical exercise practitioners depending on gender and level of physical activity. 291 participants, practitioners and non-practitioners of physical exercise in the city of Praia, participated in this study, of which 149 were female and 142 were male, aged between 16 and 76 years old with an average of 37.44 years old. To collect data, the motivational regulation questionnaire (BREQ-2) was used to assess the motivational regulations of practitioners, and the NPBES to assess basic psychological needs. And a third questionnaire to identify the reasons that lead practitioners to join and maintain the practice of exercise and identify the barriers/challenges that make it difficult to continue the activities performed. The results obtained revealed that the main reasons for joining the practice are related to improving general health, increasing strength and physical resistance and improving appearance. The main reasons for maintaining the practice are related to improving general health and well-being and achieving personal goals related to physical fitness. Lack of time, injuries and physical pain and lack of motivation are the main barriers/challenges that make it difficult to practice physical exercise. Regarding motivational regulations, they are mostly intrinsic and identified with higher values in male individuals, but without important differences. Regarding basic psychological needs, we provide satisfaction of all three needs of practitioners where the results obtained are superior in male individuals.

Keywords: Physical exercise, practitioners, motivation, Basic Psychological Needs.

INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis têm vindo a aumentar cada vez mais em Cabo Verde, onde de acordo com o relatório nacional das Doenças Crônicas não Transmissíveis (2021), 30% da população cabo-verdiana sofre de hipertensão arterial o que tem comprometido a saúde e qualidade de vida dos cabo-verdianos. O mesmo relatório revela que quase metade da população cabo-verdiana (44%) tem excesso de peso e 14% da população é obesa. Esses dados evidenciam a urgência de promover a atividade física e o exercício físico como umas estratégias eficazes de prevenção e controle dessas condições.

A prática regular de exercício físico e atividades desportivas é amplamente reconhecida como um importante fator para a promoção da saúde e bem-estar das populações (WHO, 2020). Diversos estudos têm demonstrado os benefícios da atividade física regular, tais como a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis, melhora da saúde mental, aumento da qualidade de vida e da longevidade (Warburton & Bredin, 2017; Lee et al. 2012). No entanto, apesar desses inúmeros benefícios, observa-se que os níveis de prática de atividade física ainda são insuficientes em muitos países, incluindo Cabo Verde (INE, 2022). Dados recentes indicam que apenas 30% da população cabo-verdiana atinge as recomendações mínimas de atividade física semanal (IDPC, 2020). Esse cenário representa um desafio significativo para a saúde pública e a promoção de estilos de vida ativos em Cabo Verde.

Nesse sentido, compreender os fatores que influenciam a motivação das pessoas para se envolverem e se manterem na prática regular de exercício físico e desportos é fundamental para subsidiar o desenvolvimento de estratégias e políticas públicas efetivas de promoção da atividade física e saúde na cidade da Praia.

Motivar os indivíduos a praticar exercício físico vai ajudar a reduzir os custos em tratamento médico e cuidados de saúde a longo prazo, uma vez que os benefícios do exercício físico provocam melhorias na saúde da população (Aparecido et al 2016). O exercício físico é considerado uma estratégia não farmacológica para ajudar a prevenir e a combater o aparecimento das doenças crônicas não transmissíveis (Choi et al., 2017). Portanto, segundo Weinberg & Gould (2017), um dos aspetos mais desafiante e preocupante que merece muita atenção é o fato de manter as pessoas a praticar exercício

físico, uma vez que depois de terem iniciado a prática de exercício estes não conseguem manter a continuidade por um período de pelo menos seis meses. O fato de identificar os motivos pela qual os indivíduos aderem a prática do exercício e saber como a motivação é regulada no decorrer do tempo, faz com que as autoridades sanitárias, os gerentes dos ginásios e profissionais de educação física, tenham ferramentas e mecanismos para criar estratégias e melhor orientar os indivíduos na manutenção da prática do exercício físico e adquirir estilos de vida mais saudáveis.

A Teoria da Autodeterminação tem se destacado como um referencial teórico robusto e amplamente utilizado para investigar os processos motivacionais subjacentes ao envolvimento em diferentes comportamentos, incluindo a prática de atividade física (Ryan & Deci, 2000). Além disso, investigar as barreiras e desafios percebidos pelos indivíduos para a manutenção da prática de atividade física também é fundamental para o desenvolvimento de intervenções mais efetivas. Compreender esses obstáculos é crucial para orientar ações que visem superá-los e promover a adesão e a permanência, na prática. Portanto, torna-se cada vez mais imperativo abordar esta questão de saúde pública de forma abrangente e efetiva (Aparecido et al. 2016).

Portanto este estudo visa entender as motivações dos adultos cabo-verdianos a se envolverem em atividades físicas, bem como as barreiras que podem dificultar a continuidade dessa prática, que permitem contribuir para o desenvolvimento de políticas e estratégias de vida mais ativo. Por fim, este estudo preenche uma lacuna na literatura referente a estudos sobre motivação para a prática de exercício físico em Cabo Verde, fornecendo resultados relevantes que podem ajudar a para promover um ambiente que favoreça a prática regular de exercício físico.

Este trabalho está organizado em várias seções, onde a introdução apresenta o contexto e a relevância do tema. A revisão bibliográfica abrange os seguintes tópicos: a relação entre exercício físico e saúde, a prática de exercício em ginásios, os motivos para adesão e manutenção, as barreiras que dificultam a continuidade, e a motivação no contexto do exercício físico, incluindo a teoria da autodeterminação e a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Em seguida, a metodologia utilizada será descrita, seguida pela análise e discussão dos resultados. Por último, as considerações finais que sintetizam os principais achados e suas implicações.

Revisão Bibliográfica

EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

O sedentarismo e a inatividade física acarretam problemas graves para a saúde das populações. Para reduzir os efeitos nefastos do sedentarismo e da inatividade física, é recomendado a prática de exercício físico e adoção de comportamentos mais ativos durante as atividades diárias e redução dos comportamentos sedentários (Liu et al., 2023). Contudo, a mudança comportamental exige muita determinação dos indivíduos para sustentar um novo comportamento, que neste caso seria reduzir os comportamentos sedentários e começar a praticar exercício físico para tornar-se fisicamente ativo e obter os diversos benefícios para a saúde (Teixeira et al., 2012).

O Exercício físico refere-se a qualquer atividade planejada, estruturada e repetitiva com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física que inclui diversas atividades, como musculação, corrida, natação e outras modalidades desportivas em geral (WHO, 2020). Por outro lado, atividade física é definida por ser qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético, como as atividades do dia a dia, caminhar, subir escadas e realizar tarefas domésticas (WHO, 2020).

A relação entre exercício físico e saúde é mediada por diversos mecanismos fisiológicos, incluindo a melhora da função cardiovascular, o aumento da sensibilidade à insulina e a regulação do metabolismo lipídico (Ruivo, 2022). Além disso, a atividade física contribui para a manutenção de um peso corporal saudável, melhora a saúde mental, reduz os níveis de estresse e promove o bem-estar geral. A saúde envolve não apenas aspectos biológicos, mas também fatores psicológicos e sociais, considerado um conceito multidimensional que vai além da simples ausência de doenças, mas como um estado completo de bem-estar físico, mental e social (WHO, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos se envolvem pelo menos, 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade intensa por semana, enfatizando a importância de incorporar exercícios no dia a dia.

De acordo com as evidências científicas, é amplamente reconhecido que o sedentarismo representa um fator de risco significativo para uma extensa gama de doenças crônicas, em especial as doenças cardiovasculares, as quais estão associadas à diminuição da esperança média de vida (Ruivo, 2022). Diante desse cenário, existe uma urgente necessidade de enfrentar e reverter a baixa taxa de participação nas atividades físicas de modo a reverter o impacto negativo dessas doenças. A redução dos comportamentos sedentários, a promoção de hábitos saudáveis e da atividade física constituem uma das maiores preocupações por parte dos organismos responsáveis pela saúde pública (Gomes, 2021).

EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADES DESPORTIVAS EM CONTEXTO DE GINÁSIOS

Os ginásios são considerados espaços privilegiados onde os praticantes tem todas as condições necessárias para que possam praticar exercício físico de forma estruturada, sistemática com a supervisão e orientação de instrutores com formação específica (Rodrigues, Monteiro, et al., 2021). Nas instalações dos ginásios, os indivíduos encontram diferentes modalidades de exercício físico que podem praticar, na procura de melhorar a saúde e aptidão física (Vecchiato et al., 2022).

Os estabelecimentos que promovem a prática do exercício e os centros de condicionamento físico ao ar livre, desempenham um papel significativo na diminuição dos comportamentos sedentários, uma vez que oferecem uma variedade de opções para a prática de atividades físicas de forma supervisionada (Sousa et al., 2022). Segundo os autores essas atividades proporcionam benefícios notáveis em termos de desempenho físico, aptidão física, estética, saúde, bem-estar físico e mental, além de promover interação social e lazer. Todas estas atividades e modalidades de exercício físico oferecida pelos ginásios visam a redução dos comportamentos sedentários, dos níveis de inatividade física, promovendo assim o desenvolvimento de estilos de vida ativo e mais saudáveis (Sánchez-Herrera et al., 2022).

Nos contextos do exercício físico e atividade física é comum que muitos professores e instrutores coloquem mais ênfase na prescrição dos programas de treinos, na avaliação da composição corporal e funcional, no acompanhamento nutricional, na definição dos objetivos e resultados juntamente com os praticantes (Prestes, et al., 2016). Todos esses fatores fornecem informações essenciais aos professores na elaboração dos planos de treinos individualizados ou não, dependendo do contexto e da modalidade.

A mudança comportamental é um processo complexo que demora tempo para ser efetivado uma vez que incentivar hábitos novos é muito mais fácil do que tentar mudar hábitos já existente (Gomes, 2021). É por isso que o autor defende a necessidade de incentivar a promoção da atividade física nas crianças, para que estas possam incutir hábitos saudáveis logo na infância, uma vez que a possibilidade de manter esses hábitos até a idade adulta é maior. A promoção da atividade física na infância tem o propósito de fazer com que as crianças e adolescentes adquiram saberes, atitudes e princípios que facultem a tomada de decisões mais apropriadas para o seu bem-estar físico, mental e social (Nobre, 2022).

Para que os indivíduos adotem comportamentos mais ativos e diminuam os comportamentos sedentários é preciso que estes tenham consciência dos benefícios e das consequências desses comportamentos (Azevedo & Eira, 2021). Neste sentido, tem de haver motivos e objetivos que vão determinar a direção, intensidade e persistência para adotar e sustentar novos comportamentos, como a prática de exercício físico (Milhomem, 2019).

Motivos para Adesão e manutenção da prática de Exercício Físico

A adesão e manutenção da prática do exercício físico estão muito relacionados e associados com questões motivacionais. Muitas pessoas não praticam exercício físico porque não estão minimamente interessados e não valorizam os resultados e benefícios, e por não sentirem suficientemente capazes e aptas, o que explica a baixa motivação (Teixeira et al., 2012). Portanto a motivação influencia muito a mudança comportamental principalmente quando se trata do exercício físico.

Algumas pessoas começam a prática de exercício físico por questões de saúde onde procuram reduzir os riscos e efeitos adversos das doenças, algumas por motivos de estética/beleza, aumentar a performance e aptidão física, manutenção do peso corporal e socialização (Weinberg & Gould, 2017). Perante esses aspectos fica claro a necessidade de os professores e instrutores utilizarem abordagem e estratégias de intervenção individualizadas, adequadas as necessidades de cada indivíduo. A manutenção da prática do exercício é fundamental para garantir os diversos benefícios positivos do exercício físico na saúde dos praticantes ao longo das suas vidas (Liu et al., 2023).

Fatores/Barreiras que dificultam a prática do exercício físico

Ao aderirem a prática do exercício físico, os indivíduos enfrentam algumas barreiras e fatores, como a falta de tempo, falta de energia, condições financeiras, insatisfação com os resultados entre outros fatores ambientais, e situacionais que afetam a motivação dos praticantes (Prestes et al, 2016). A motivação pode variar ao longo do tempo por diversas razões e fatores, e devido a essas mudanças motivacionais o comportamento dos praticantes de exercício físico varia (Weman-Josefsson et al., 2015). Os autores afirmam que o comportamento e a predisposição dos indivíduos em praticar exercício físico pode variar devido a aspectos motivacionais, o que muitas vezes condiciona e afeta a continuidade na prática do exercício.

Vários fatores que dificultam a prática de exercício físico como o tempo disponível, histórico de doenças que podem agravar com o exercício físico caso não for administrado adequadamente, condição financeira, condições socioculturais, adaptação aos estímulos do treino entre outros (Perera et al., 2022). Todos esses fatores requerem muita atenção cuidada por parte dos instrutores porque constituem barreiras que dificultam a frequência com que os clientes praticam exercício físico e por vezes podem provocar o abandono.

Para os indivíduos com níveis baixo de atividade física e com pouco tempo de prática as dificuldades de manter a continuidade do exercício físico e o risco de desistirem são maiores. Estes precisam de muito apoio e orientação para que possam superar as barreiras e facilitar a mudança comportamental (Blom et al., 2021). Todos esses condicionantes constituem assim uma das maiores preocupações quando o objetivo é assegurar a continuidade dos indivíduos na prática do exercício físico (Prestes et al., 2016).

Quando os indivíduos não conseguem superar essas barreiras que afetam a manutenção e a continuidade da prática do exercício físico, estes abandonam e deixam de praticar (Teixeira et al., 2012). Ao abandonarem a prática, aumenta os comportamentos e o risco de voltarem a ser inativos fisicamente e consequentemente o aparecimento das doenças crônicas não transmissíveis. Para melhor compreender os motivos que move os indivíduos a aderirem a prática do exercício físico e a manter essa prática ao longo da vida, como também perceber porque é que muitos não conseguem manter a prática do exercício físico e acabam por desistir, é fundamental saber como a motivação é regulada e orientada (Weinberg & Gould, 2017).

MOTIVAÇÃO NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

Em contextos de exercício e atividade física a motivação funciona como uma variável psicológica muito determinante para o envolvimento sustentado dos praticantes de exercício físico, portanto a necessidade de saber como a motivação esta orientada, regulada facilita a elaboração de estratégias eficazes para a promoção do exercício físico (Teixeira et al., 2018). A Motivação é definida por ser o fator psicológico que move os indivíduos a realizar determinados comportamentos e atividades, diferenciados pela intensidade, persistência e direção (Weinberg & Gould (2017). Os autores referem que a intensidade, persistência e direção são variáveis que nos permite saber o nível de motivação dos indivíduos, como também, identificar as regulações e as suas implicações em situações e contextos diferentes.

A motivação em contexto de exercício físico e ginásios é considerada uma chave determinante, muito importante que pode favorecer uma manutenção contínua dos indivíduos na prática do exercício físico como também proporcionar o abandono (Teixeira et al., 2022). Para iniciar, manter comportamentos e hábitos saudáveis como a prática do exercício físico é preciso considerar a importância dos aspetos psicológicos, como a motivação que através de uma abordagem integrativa considera os fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação (Ismail et al., 2020). A utilização da abordagem integrativa da

motivação intrínseca e extrínseca proporciona uma base sólida para intervenções eficazes na promoção de comportamentos saudáveis (Ryan & Deci, 2000).

A motivação para adoção de comportamentos saudáveis como a prática do exercício físico pode ser caracterizada por fatores internos ou externos dos indivíduos. A motivação intrínseca é caracterizada por um impulso autodeterminado, onde o indivíduo busca a atividade pelo seu valor intrínseco, podendo resultar em comportamentos mais autossustentáveis (Weinberg & Gould (2017). Refere-se à inclinação natural dos indivíduos para explorar e se interessar, buscar desafios e aprimorar suas habilidades e conhecimentos, mesmo na falta de recompensas externas tangíveis (Di Domenico & Ryan, 2017). Neste tipo de motivação os interesses pessoais o aperfeiçoamento e o prazer na realização das atividades é mais valorizado porque promovem bem-estar e são percebidas de forma significativa para os indivíduos (Teixeira et al., 2018).

Por outro lado, a motivação extrínseca é conceituada como um constructo que se manifesta quando uma atividade é realizada com o objetivo de alcançar um resultado externo. Esse tipo de motivação se opõe à motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2000). Esta que é caracterizada pela realização de uma atividade unicamente pelo prazer que ela proporciona sem considerar seu valor como meio para um fim. Portanto a orientação motivacional que se origina de fatores externos ao indivíduo, tais como recompensas tangíveis, reconhecimento social ou evitação de punições, esta associado a motivação externa (Rodrigues et al., 2020). Por sua vez, a motivação externa frequentemente envolve incentivos tangíveis ou consequências externas, podendo resultar em comportamentos menos sustentáveis a longo prazo (Ntoumanis et al., 2021). Os autores ainda referem que a motivação é regulada de várias formas por ser um construto multifacetado muito influenciado por fatores ambientais e situacionais.

No contexto do exercício, existem várias teorias que nos ajudam a compreender como a motivação influencia a adesão e manutenção da prática do exercício físico e como é regulada no decorrer do tempo (Liu et al., 2023). Dentre essas teorias, a teoria da autodeterminação tem sido muito referenciada por vários investigadores pela notoriedade e por apresentar uma estrutura que explica a complexidade e a multidimensionalidade da motivação, para além de identificar o perfil motivacional dos indivíduos em determinadas situações e contextos (Emm-Collison et al., 2020).

A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A teoria da autodeterminação (SDT) oferece uma abordagem abrangente para analisar os elementos que influenciam positivamente ou negativamente a motivação intrínseca, a motivação extrínseca, a autonomia e o bem-estar psicológico do indivíduos (Ryan & Deci, 2000). De acordo com a teoria da autodeterminação, a motivação pode ser compreendida como uma construção multifacetada, que inclui diversos estilos regulatórios (Ntoumanis et al., 2021).

A motivação pode manifestar de formas diferentes que podem ser localizados em um continuum entre motivação intrínseca e amotivação, e que a falta de intencionalidade representa a desmotivação enquanto a regulação mais autónoma da motivação está associado aos comportamentos intrinsecamente motivados e que são realizados pelo prazer inerente as atividades realizadas (Vicent et al., 2020). Em contextos de exercício físico, a teoria da autodeterminação tem sido utilizada como suporte teórico para orientar os profissionais do exercício na elaboração de estratégias e abordagens que visam a promoção e adesão a prática do exercício, como também evitar o abandono por parte dos praticantes (Sevil et al., 2016).

Os comportamentos regulados pela motivação externa situam-se entre os dois extremos da motivação autodeterminada e a desmotivação, e ser expressos em quatro regulações dependendo do grau de autodeterminação (Vicent et al., 2020). As regulações motivacionais apresentadas pela teoria da integração organísmica, são a regulação externa, introjetada, identificada, e regulação integrada que representam diferentes níveis de autodeterminação (Luo et al., 2022). De acordo com Ryan, & Deci. (2017), a regulação externa é caracterizada pelo controle do comportamento por fatores externos, como recompensas ou punições e as ações dos indivíduos são realizadas para obter resultados externos ou evitar consequências negativas.

A regulação introjetada é uma forma de motivação mais internalizada do que a motivação externa, mas ainda não é totalmente autodeterminada, o indivíduo incorpora normas e valores externos em seu sistema de autoavaliação (Cavicchiolo et al., 2022). Embora o comportamento seja mais internalizado, ainda é influenciado por uma pressão interna, como o objetivo de evitar sentimentos de culpa ou para manter uma autoimagem positiva (Vicent et al., 2020).

Por sua vez, a regulação identificada representa um passo adiante na internalização onde o indivíduo percebe o valor da atividade e identifica a importância de realizá-la, embora possa ainda não encontrar prazer intrínseco na ação (Luo et al., 2022). A motivação é impulsionada pelo reconhecimento dos benefícios pessoais, mesmo que esses benefícios sejam externos. A regulação integrada identifica-se em um nível mais internalizado da motivação extrínseca, no qual os indivíduos incorporam os valores e crenças relacionados à atividade em seu sistema de autoconceito (Cavicchiolo et al., 2022). Nesse caso, a atividade é percebida como congruente com os objetivos e valores pessoais, aproximando assim da motivação interna mais autodeterminada e autónoma (Teixeira et al., 2012).

No nível mais autodeterminado do continuum motivacional, encontra-se a motivação intrínseca onde o indivíduo realiza a atividade e comportamento pelo prazer e interesse inerentes à própria ação (Ryan & Deci, 2017). A motivação intrínseca é caracterizada pela autodeterminação máxima, porque o indivíduo não precisa de recompensas externas ou pressões para se envolver na atividade (Luo et al., 2022). O continuum da motivação da teoria da autodeterminação, sugere que, à medida que os indivíduos progridem da regulação externa para a motivação intrínseca, experimentam maior autonomia, satisfação e bem-estar (Teixeira et al., 2018).

A motivação intrínseca está associada positivamente a comportamentos mais autodeterminados e autónomas com níveis elevados de internalização (Rodrigues, Macedo, et al., 2021). Relativamente a prática de exercício físico, a motivação é muito influenciada por vários fatores moderadores que afetam o comportamento esperado (Rhodes et al., 2021). A intenção é um construto preponderante que está associada a predisposição para começar a prática de exercício físico.

AS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

Os comportamentos humanos são significativamente afetados por fatores motivacionais que podem ser tanto pessoais quanto contextuais (Ryan & Deci, 2017). No que diz respeito aos fatores pessoais, a ênfase recai sobre os diferentes tipos de motivação e a satisfação das necessidades psicológicas básicas. De acordo com a teoria da autodeterminação, existem três necessidades psicológicas básicas fundamentais (autonomia, competência e relacionamento) que, quando satisfeitas, promovem a motivação intrínseca autodeterminada e a adesão a comportamentos, como o exercício físico (Weinberg & Gould, 2017).

A autonomia está relacionada à promoção de condições interpessoais que incentivam a iniciativa, a motivação e a integridade do indivíduo, esse tipo de apoio que contribui para a satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia (Deci & Ryan, 2012). A autonomia é a capacidade do indivíduo de exercer controle sobre suas próprias escolhas e ações. Como forma de promover a autonomia em um ambiente de exercício físico, os instrutores podem optar pela oferta de opções variadas de exercícios e aulas de grupos, permitindo que os praticantes escolham atividades que estejam alinhadas com seus interesses e objetivos pessoais (Rodrigues, Teixeira, et al., 2021).

A Competência que está relacionado com a sensação de eficácia e habilidade em realizar determinadas tarefas e comportamentos, esta que pode ser alcançada por meio de orientação adequada, feedback construtivo e definição de objetivos realistas (Weinberg & Gould, 2017). Os autores referem que a conquista gradual de objetivos aumenta a autoeficácia percebida, incentivando a persistência e a sensação de realização o que favorece a manutenção da prática do exercício físico, evitando assim posterior abandono. Por último, o relacionamento, que basicamente envolve a busca por conexões sociais e apoio emocional com o sentimento de pertença (Teixeira et al., 2018). Segundo os autores a necessidade de relacionamento é caracterizada pelas relações afetivas positivas entre os praticantes de exercício e pela criação de uma comunidade de praticantes.

O fortalecimento das relações afetivas e a criação de uma comunidade pode ser estratégias que os instrutores podem utilizar sendo que promove um senso de pertencimento e suporte mútuo (Weinberg & Gould, 2017). A implementação de atividades em grupo, como aulas coletivas, também contribui para a satisfação dessa necessidade, promovendo assim um ambiente socialmente enriquecedor que fortalece o relacionamento interpessoal dos praticantes (Rodrigues, Teixeira, et al., 2021).

Em contexto do exercício, o relacionamento entre os indivíduos também é muito influenciado pela interação e pela percepção do significado que as pessoas, tem das coisas, dos serviços e condições disponíveis (Campos et al., 2017). Contudo, a prática de exercícios físicos pode apresentar variações na sua propensão em satisfazer as necessidades psicológicas básicas, por exemplo, a experiência de competência pode ser influenciada tanto pelo sucesso ou fracasso em tarefas físicas desafiadoras quanto pelo feedback recebido de profissionais especializados, como os profissionais de fitness (Teixeira et al., 2012). Os autores referem também que, as percepções de conexão pessoal, como o relacionamento com colegas de uma aula de ginástica ou participantes de um programa de perda de peso, podem ser altamente influenciadas pelo ambiente interpessoal.

Outro fator relevante é que os sentimentos de autonomia, em contraste com o sentimento de controle, podem variar dependendo dos estilos de comunicação observados nos ambientes de exercício (Rodrigues, Teixeira, et al., 2021). A compreensão da satisfação das necessidades psicológicas básicas no contexto de exercício físico é vital, tendo em conta que ajuda a promover a adesão e manutenção dos praticantes nos programas de atividade física e consequentemente a otimização dos benefícios (Weman-Josefsson et al., 2015). A satisfação das necessidades psicológicas básicas é influenciada por fatores como o clima motivacional, relações interpessoais, apoio social entre os praticantes, abordagens dos instrutores e está associada de forma positiva e significativa com a adesão e manutenção do exercício físico (Teixeira et al., 2018).

A utilização de abordagens e estratégias adequadas que facilitam a satisfação das necessidades psicológicas é fundamental porque influencia no tipo de motivação que os praticantes experienciam e conseqüentemente na adesão ou abandono da prática do exercício físico (Teixeira et al., 2018). Os autores referem que quando os praticantes percebem a satisfação das necessidades psicológicas básicas de forma positiva há uma maior internalização do comportamento que facilita a motivação mais autodeterminada. A adesão e manutenção da prática do exercício físico e de atividades desportivas requer a mudança de comportamentos e hábitos para suportar e manter os novos comportamentos desejados (Weinberg & Gould, 2017).

OBJETIVOS

A prática de exercício físico é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar, especialmente em contextos urbanos como a Cidade da Praia, Cabo Verde onde de acordo com o censo de desporto (2022), apenas 32,8 (%) da população cabo-verdiana pratica alguma atividade física. A motivação para a prática de exercício pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo aspetos demográficos, sociais e psicológicos.

Portanto, considerando o panorama atual do contexto cabo-verdiano, é preciso compreender os fatores demográficos, sociais e psicológicos que contribuem para a adesão e manutenção da prática de exercício físico. De modo a criar estratégias de intervenção e programas que promovem estilos de vida saudáveis e que incentivam a prática de exercício. É neste sentido que o presente estudo tem por base os seguintes objetivos:

Objetivo Geral

- Compreender os fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico entre os habitantes da Cidade da Praia, identificando os motivos de adesão, manutenção e as barreiras que dificultam a continuidade na prática.

Objetivos específicos

- Comparar as regulações motivacionais em função das características dos participantes (nível de participação, sexo e idade).
- Comparar a satisfação das necessidades psicológicas básicas em função das características dos participantes (nível de participação, sexo e idade).
- Relacionar a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a regulações motivacionais dos participantes.

Metodologia

Amostra

O presente estudo envolveu a participação de 291 indivíduos, praticantes e não praticantes de exercício físico da cidade da Praia, contactados em vários contextos, mas caracterizando-se como uma amostra de conveniência. Dos participantes, 149 são do sexo feminino e 142 são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 76 anos de idade e uma média de 37,4 anos. Devido à natureza da amostra ser de conveniência, os dados obtidos não podem ser generalizados para a população em geral da cidade da Praia. Portanto, as conclusões extraídas deste estudo são específicas para o grupo analisado, mas permitindo compreender diferentes grupos em função de características, nível de participação em atividades desportivas e diferentes contextos de prática.

Procedimentos

Para que a recolha dos dados fosse feita de forma eficiente, foi preciso considerar alguns procedimentos. Numa fase inicial, o responsável do estudo deslocou-se até ginásios e procurou os responsáveis dos ginásios na cidade da Praia para explicar os objetivos do estudo e também, pedir a autorização para aplicar os questionários em suas instalações. Tendo em conta que são nessas instalações e nos espaços ao ar livre em que se encontram os indivíduos praticantes de exercício físico, também foram abordados cidadãos que se encontravam nesses espaços.

Depois de ter a aprovação e autorização dos responsáveis dos ginásios, foi preciso entrar em contacto com os instrutores e pedir a colaboração, como também explicar os procedimentos necessários para o preenchimento dos questionários. Depois de ter reunido todas as condições, os instrutores juntamente com o responsável da pesquisa reuniram com os praticantes que ao receberem as instruções e explicações preencheram os questionários nos seus dispositivos eletrónicos.

Relativamente aos indivíduos com níveis de participação em exercício físico referentes a outros grupos como os que não praticam, mas que já terão praticado, assim como os indivíduos que nunca praticaram exercício físico, foram contactados e receberam explicações sobre a natureza do estudo. Depois de terem acordado em participar e recebidas as devidas orientações receberam os questionários para preenchimento.

Instrumentos

Para a recolha dos dados utilizou-se três questionários, para medir a satisfação das necessidades psicológicas básicas, as regulações motivacionais dos praticantes e identificar os motivos para a adesão e manutenção da prática do exercício físico como também as barreira/desafios que dificultam a prática do exercício físico.

Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES)

Foi utilizado o instrumento Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES), adaptado para a língua portuguesa por Moutão et al. (2012), baseado na versão original de Vlachopoulos e Michailidou (2006), elaborado para medir as necessidades psicológicas básicas em contexto de exercício. O BPNES foi desenvolvido com o objetivo de avaliar a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento durante a prática de exercício. O questionário consiste em doze itens agrupados em três fatores: autonomia (por exemplo, "sinto que faço exercício de acordo com meus interesses"), relacionamento (por exemplo, "tenho uma relação muito amigável com as pessoas com quem faço exercício") e competência (por exemplo, "sinto que o exercício é uma atividade que faço muito bem"). As respostas são obtidas em uma escala tipo Likert de um a cinco pontos, variando de "Discordo totalmente" a "Concordo totalmente".

As evidências robustas encontradas no estudo relataram uma forte consistência interna nas subescalas traduzidas do BPNES, refletindo a confiabilidade do instrumento em medir as dimensões teóricas propostas (Moutão et al., 2012). Dada a relevância da satisfação dessas necessidades para a promoção do bem-estar e da motivação em contextos de atividade física, a utilização deste instrumento na população cabo-verdiana

se apresenta como uma abordagem pertinente e de aplicação preliminar para investigar as dinâmicas psicológicas que influenciam a prática de exercício.

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2)

O segundo instrumento utilizado foi o Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2), desenvolvido por Markland e Tobin (2004) e adaptado para a língua portuguesa por Palmeira, Teixeira, Silva e Markland (2007). O questionário é composto por dezanove questões que avaliam as diferentes formas de regulação comportamental relacionadas à prática do exercício físico. Os participantes devem responder de acordo com a importância atribuída à prática ou não do exercício. As questões são agrupadas em cinco fatores: amotivação (por exemplo, "acho que o exercício é uma perda de tempo"), regulação externa (por exemplo, "faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer"), regulação introjetada ("sinto-me culpado/a quando não faço exercícios"), regulação identificada ("dou valor aos benefícios/vantagens dos exercícios") e motivação intrínseca ("gosto das minhas sessões de exercícios"). As respostas são fornecidas em uma escala de um a cinco, em que um corresponde a "Não é verdade para mim" e cinco corresponde a "Muitas vezes é verdade para mim".

O BREQ-2, permite uma compreensão mais aprofundada sobre os fatores motivacionais no contexto do exercício físico (Markland & Tobin, 2004). O BREQ-2, é considerado uma ferramenta valiosa para investigar a regulação do comportamento em exercício pela validação eficaz de sua estrutura fatorial, nas dimensões da regulação comportamental, como também as fiabilidades aceitáveis das subescalas garantem consistência nas medidas (Palmeira et al., 2007).

Questionário dados demográficos

Foi desenvolvido um questionário com perguntas fechadas e abertas de múltipla escolha para identificar os motivos de adesão e manutenção da prática do exercício físico, as barreiras enfrentadas, o tempo de prática e a frequência de exercícios. O questionário permite aos participantes selecionar e responder questões relacionadas com os motivos de adesão, como saúde, controle de peso e bem-estar mental, bem como os fatores que incentivam a manutenção, como prazer na atividade física e objetivos de condicionamento físico. Também são fornecidas opções de resposta para identificar as barreiras e dificuldades, como falta de tempo e motivação, além de questões sobre o tempo de prática e a frequência de exercícios.

Procedimentos para análise e tratamento dos dados

Para a análise e tratamento dos dados recorreu-se a estatística descritiva, utilizando as medidas de tendência central média e desvio padrão para fazer a análise descritiva dos dados recolhidos. Utilizou-se os programas OFFICE EXEL e o programa IBM SPSS STATISTICS, versão 29 para fazer o tratamento e análise dos dados onde foram utilizados os testes estatísticos de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, e para as correlações os testes de Pearson e Spearman. De todas as variáveis referentes aos questionários das necessidades psicológicas básicas, das regulações motivacionais e dos dados sociodemográficos como também das questões relacionadas aos motivos para adesão, manutenção da prática do exercício físico e para identificação das barreiras que dificultam a continuidade da prática.

Apresentação dos Resultados

Tabela 1- Na tabela estão representados os dados referentes ao Sexo (feminino e masculino) e nível de escolaridade dos participantes (ensino, básico, secundário e superior)

		Escolaridade			Total	
		Ensino Básico	Ensino Secundário	Ensino Superior		
Sexo	Masculino	Contagem	28	46	68	142
		% em Sexo	19,70%	32,40%	47,90%	100,00%
		% em				
		N.Escolaridade	56,00%	61,30%	41,00%	48,80%
	% do Total	9,60%	15,80%	23,40%	48,80%	
	Feminino	Contagem	22	29	98	149
		% em Sexo#2	14,80%	19,50%	65,80%	100,00%
		% em Escol_n#	44,00%	38,70%	59,00%	51,20%
		% do Total	7,60%	10,00%	33,70%	51,20%
	Total	Contagem	50	75	166	291
% em Sexo		17,20%	25,80%	57,00%	100,00%	
% em						
N.Escolaridade		100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	
	% do Total	17,20%	25,80%	57,00%	100,00%	

Com os dados referentes a análise da distribuição de participantes por nível de escolaridade e sexo, da amostra de 291 indivíduos, composta por 142 homens (48,8%) e 149 mulheres (51,2%) verifica-se as seguintes informações: No que diz respeito ao ensino básico, 28 homens (19,7% do total masculino) e 22 mulheres (14,8% do total feminino) completaram este nível, representando 56,0% e 44,0% dos participantes com ensino básico, respectivamente. Em termos percentuais do total geral, isso equivale a 9,6% para homens e 7,6% para mulheres. No ensino secundário, 46 homens (32,4% do total masculino) e 29 mulheres (19,5% do total feminino) estão incluídos, representando 61,3% e 38,7% dos participantes desse nível de ensino. Isso resulta em 15,8% do total geral para os homens e 10,0% para as mulheres. Por fim, no ensino superior, a maioria se concentra entre as mulheres, com 98 participantes (65,8% do total feminino), em contraste com 68 homens (47,9% do total masculino). Essa distribuição representa 41,0% dos homens e 59,0% das mulheres nesse nível de escolaridade, contribuindo com 23,4% e 33,7% do total geral, respectivamente. Os dados indicam uma predominância de participantes com ensino superior, especialmente entre as mulheres,

Tabela 2- A tabela apresenta a distribuição do nível de participação em atividade desportiva (nunca praticou, praticou, pratica) em função do sexo dos participantes

		Pratica. Desportiva			Total
Sexo	Masculino	Contagem	Nunca praticou	Praticou	Pratica
		% em	21	18	103
		Sexo	14,80%	12,70%	72,50%
		% em			
		PratDesp	58,30%	48,60%	47,20%
		% do			
	Feminino	Total	7,20%	6,20%	35,40%
		Contagem	15	19	115
		% em			
		Sexo#2	10,10%	12,80%	77,20%
		% em			
		PratDesp	41,70%	51,40%	52,80%
		% do			
	Total	Total	5,20%	6,50%	39,50%
		Contagem	36	37	218
		% em			
		Sexo	12,40%	12,70%	74,90%
		% em			
		PratDesp	100,00%	100,00%	100,00%
		% do			
		Total	12,40%	12,70%	74,90%

De acordo com os dados da tabela referentes ao nível de atividade física em função do sexo dos participantes, verifica-se que em termos de prática, 36 participantes (12,4% do total) nunca praticaram atividade física, sendo 21 homens (14,8% do total masculino) e 15 mulheres (10,1% do total feminino). A quantidade de indivíduos que já praticaram atividade física é quase semelhante, com 37 participantes (12,7% do total), dos quais 18 são homens (12,7%) e 19 são mulheres (12,8%). A grande maioria dos participantes, 218 indivíduos (74,9% do total), está atualmente praticando exercício físico. Dentro deste grupo, 103 homens (72,5% do total masculino) e 115 mulheres (77,2% do total feminino) se destacam como praticantes atuais. Isso indica que, embora a maioria dos homens tenha uma taxa de atividade física elevada, as mulheres apresentam uma participação ligeiramente superior.

Tabela 3- Tipo de atividade praticada e nível de escolaridade

			Tipo de Atividade Física			Total
Escolaridade	Ensino Básico	Contagem	Nenhuma	Ginásio	Outras AF	
		% em	31	15	4	50
		Escol	62,00%	30,00%	8,00%	100,00%
		% em AF	86,10%	8,10%	5,70%	17,20%
		% do				
	Ensino Secundário	Total	10,70%	5,20%	1,40%	17,20%
		Contagem	3	47	25	75
		% em				
		Escol	4,00%	62,70%	33,30%	100,00%
		% em AF	8,30%	25,40%	35,70%	25,80%
		% do				
	Ensino Superior	Total	1,00%	16,20%	8,60%	25,80%
		Contagem	2	123	41	166
		% em				
		Escol	1,20%	74,10%	24,70%	100,00%
		% em AF	5,60%	66,50%	58,60%	57,00%
		% do				
	Total	Total	0,70%	42,30%	14,10%	57,00%
		Contagem	36	185	70	291
		% em				
		Escol	12,40%	63,60%	24,10%	100,00%
		% em AF	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%
		% do				
		Total	12,40%	63,60%	24,10%	100,00%

Com os dados apresentados verifica-se no Ensino Básico, de um total de 50 participantes, 31 (62,0%) não praticam nenhuma atividade física, refletindo uma alta inatividade. Apenas 15 (30,0%) frequentam ginásios, e 4 (8,0%) se envolvem em outras formas de atividade. Essa inatividade é preocupante, com 86,1% dos que não praticam vindo desse grupo. No Ensino Secundário, a situação melhora consideravelmente, apenas 3 participantes (4,0%) não praticam atividade física. A maioria, 47 (62,7%), frequenta ginásios, enquanto 25 (33,3%) se dedicam a outras atividades físicas, mostrando uma diversidade maior nas práticas.

No Ensino Superior, a taxa de inatividade é ainda mais baixa, com apenas 2 participantes (1,2%) não se exercitando. A grande maioria, 123 (74,1%), frequenta ginásios, e 41 (24,7%) se envolvem em outras formas de atividade física. Isso indica uma forte adesão à atividade física. No total, 36 participantes (12,4%) não praticam atividade

física, 185 (63,6%) frequentam ginásios e 70 (24,1%) se dedicam a outras atividades. A análise mostra que a prática de exercício físico aumenta significativamente com o nível de escolaridade, com a maioria dos participantes do Ensino Superior ativamente envolvidos em atividades físicas.

Tabela 4-Tipo de atividade praticada em função do sexo.

Tipo de Atividade praticada						
Sexo			Nenhuma	Ginásio	Outras AF	Total
			Contag	21	74	47
Masculino	em	% em	14,8	52,1	33,1	100,
		%	%	%	0%	
	Sexo	% em	58,3	40,0	67,1	48,8
		%	%	%	%	
	AF	% do	7,2	25,4	16,2	48,8
		%	%	%	%	
Feminino	Total	Contag	15	111	23	149
		em	% em	10,1	74,5	15,4
	Sexo	% em	%	%	%	0%
		% em	41,7	60,0	32,9	51,2
	AF	%	%	%	%	
		% do	5,2	38,1	7,9	51,2
Total	Total	%	%	%	%	
		Contag	36	185	70	291
	em	% em	12,4	63,6	24,1	100,
		%	%	%	0%	
	Sexo	% em	100,	100,	100,	100,
		%	0%	0%	0%	0%
AF	% do	12,4	63,6	24,1	100,	
	%	%	%	%	0%	

Os dados referentes aos indivíduos do sexo masculino mostram que entre os homens, 21 (14,8%) não praticam nenhuma atividade física, enquanto 74 (52,1%) frequentam ginásios e 47 (33,1%) se dedicam a outras formas de atividade física. Isso indica que, apesar de uma proporção significativa de homens que praticam atividades em ginásios, uma parte considerável também se envolve em atividades alternativas.

Em relação ao grupo do sexo feminino, a inatividade é ainda menor, com 15 mulheres (10,1%) não praticando atividade física. A maioria, 111 (74,5%), frequenta ginásios, e apenas 23 (15,4%) se envolve em outras atividades físicas. Essa tendência mostra uma adesão forte das mulheres às atividades em ginásios. No total, 36 participantes (12,4%) não praticam atividade física, enquanto 185 (63,6%) frequentam ginásios e 70 (24,1%) se envolvem em outras formas de atividade.

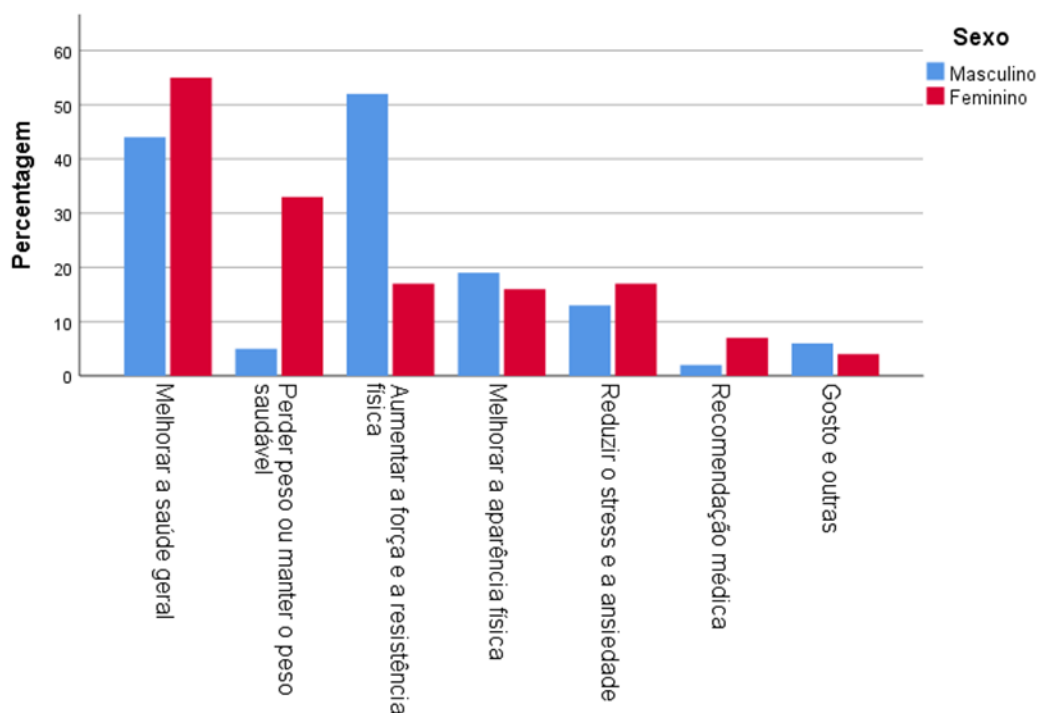
Tabela 5- Tempo de prática em função do sexo

Tempo de prática	Sexo		Total	%
	Masculino	Feminino		
Nenhum	21	15	36	12,4
Menos de 3 meses	10	19	29	10
De 3 a 6 meses	9	24	33	11,3
De 6 a 1 ano	14	19	33	11,3
De 1 a 3 anos	15	27	42	14,4
Mais de 3 anos	73	45	118	40,5
Total	142	149	291	100

A análise dos dados sobre o tempo de prática de exercício físico em relação com o sexo dos participantes revela que, entre os homens, 21 (14,8%) não praticam nenhuma atividade física, enquanto 73 (51,4%) têm mais de 3 anos de experiência.

Em relação ao feminino, 15 mulheres (10,1%) não praticam exercício, mas uma quantidade considerável, 24 (16,1%), tem entre 3 a 6 meses de experiência, e 45 (30,2%) praticam há mais de 3 anos. As mulheres mostram uma maior proporção de iniciantes (41,7% entre as que não praticam) e, ao mesmo tempo, uma boa representação entre aquelas com experiência superior a 3 anos. No total, 36 participantes (12,4%) não se exercitam, 29 (10,0%) têm menos de 3 meses de experiência, e 118 (40,5%) praticam há mais de 3 anos.

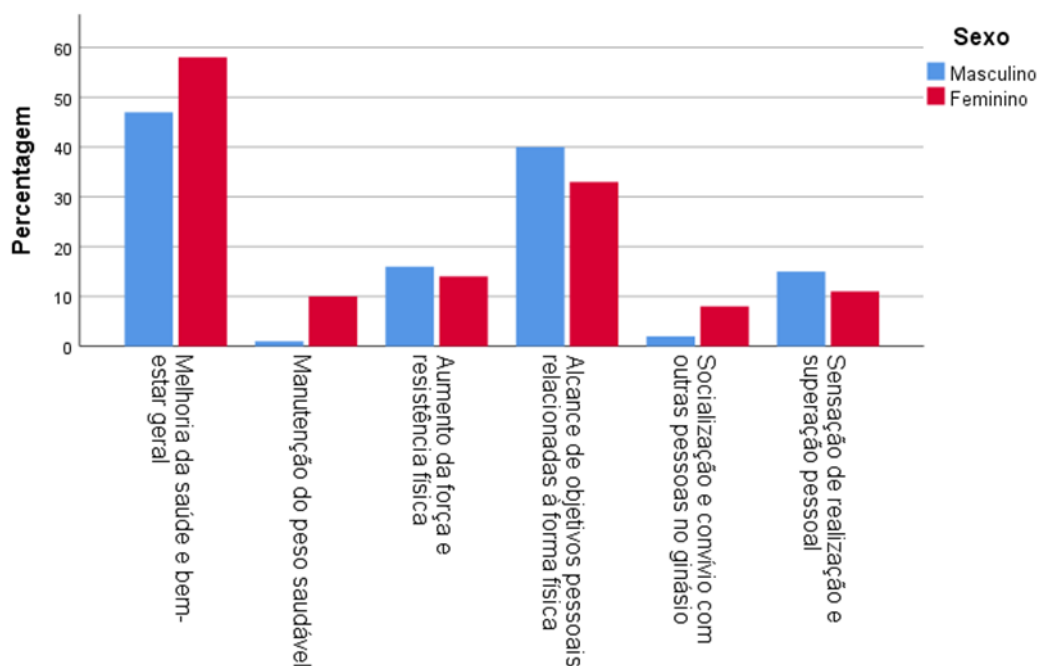
Figura 1. Motivos de adesão a prática do exercício Físico em função do sexo.



De acordo com o gráfico, verifica-se que, em sua maioria, os indivíduos do sexo masculino afirmam que o principal motivo para aderir ao exercício físico é aumentar a força e a resistência física (52 respostas válidas), seguido de melhorar a saúde geral (44 respostas). Melhorar a aparência física foi citado por 19 homens, enquanto reduzir o stress e a ansiedade foi uma motivação para 13. Poucos homens indicaram a perda de peso (5) ou a recomendação médica (2) como fatores determinantes, mostrando que essas questões são menos relevantes em comparação aos motivos relacionados à performance física.

Em relação aos indivíduos do sexo feminino, o principal motivo foi melhorar a saúde geral, com 55 respostas válidas, indicando uma preocupação maior com o bem-estar geral e a manutenção da saúde. A perda de peso ou manutenção do peso saudável foi o segundo motivo mais reportado, com 33 respostas, o que contrasta com os homens, para quem esse motivo foi menos significativo. Reduzir o stress e a ansiedade (17) e aumentar a força e a resistência física (17) foram igualmente importantes, seguidos por melhorar a aparência física (16).

Figura 2. Motivos para manutenção da prática de exercício físico em relação ao sexo.



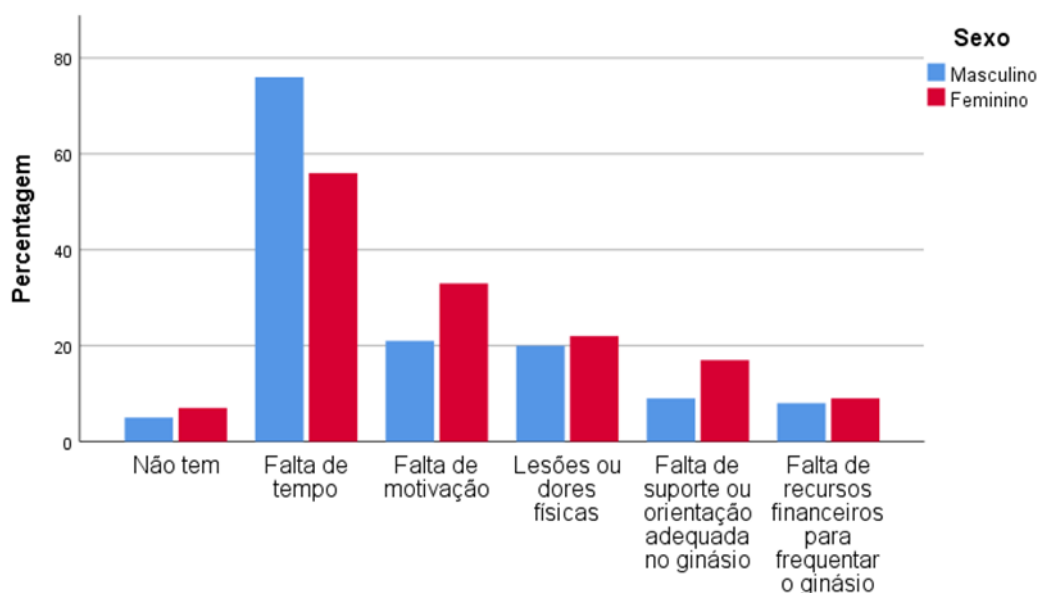
Com a análise do gráfico, referente a manutenção da prática do exercício físico, verifica-se entre os homens, o principal fator que motiva a prática contínua de exercício é a melhoria da saúde e do bem-estar geral, com 47 respostas válidas. Em segundo lugar, 40 homens indicaram o alcance de objetivos pessoais relacionados à forma física como um fator relevante. O aumento da força e resistência física foi reportado por 16 homens, enfatizando a importância do progresso no desempenho físico para manter a adesão à atividade. Adicionalmente, 15 homens relataram que a sensação de realização e superação pessoal é um fator importante para a continuidade da prática. Por outro lado, o fator socialização e convívio com outras pessoas no ginásio foi citado por apenas 2 homens, indicando que o aspecto social tem menor influência para este grupo.

Em relação aos indivíduos do sexo feminino, indicaram a melhoria da saúde e do bem-estar geral como o principal motivo para manter a prática regular de exercício físico, com 58 respostas válidas. O alcance de objetivos pessoais relacionados à forma física foi citado por 33 mulheres, demonstrando que a busca por objetivos relacionadas à aparência e ao desempenho físico também é importante. O aumento da força e resistência física foi um fator relevante para 14 mulheres, seguido pela sensação de realização e superação pessoal, com 11 respostas, sugerindo que o sentimento de progresso pessoal e

autossuperação é um incentivo para a continuidade do exercício. A manutenção do peso saudável foi um fator motivacional para 10 mulheres, sendo mais significativo para elas do que para os homens. Por fim, a socialização e convívio com outras pessoas no ginásio foi apontada por 8 mulheres.

Tanto os homens quanto mulheres indicam que a melhoria da saúde e bem-estar geral e o alcance de objetivos pessoais são os principais fatores que motivam a prática regular de exercícios físicos. No entanto, as mulheres demonstram maior preocupação com a manutenção do peso saudável e a socialização, enquanto os homens tendem a se focar no aumento da força e resistência física e na sensação de realização e superação pessoal. Essas variações sugerem a necessidade de abordagens diferenciadas nos programas de exercícios físicos, levando em consideração as motivações específicas de cada gênero para garantir uma maior adesão e comprometimento a longo prazo.

Figura 3. Barreiras que dificultam a prática do exercício físico e o sexo dos participantes.



Os dados fornecidos destacam as principais barreiras que impedem a prática regular de exercício físico entre homens e mulheres. Para os homens, a falta de tempo é a maior barreira, reportada por 76 indivíduos, seguida da falta de motivação (21) e lesões ou dores físicas (20). Outros fatores incluem a falta de suporte ou orientação adequada no ginásio (9) e recursos financeiros insuficientes (8). Já entre as mulheres, a falta de tempo

também se destaca como o maior obstáculo (56), mas a falta de motivação (33) e as lesões ou dores físicas (22) também são barreiras significativas. Além disso, 17 mulheres mencionaram a falta de suporte ou orientação no ginásio, enquanto 9 indicaram recursos financeiros insuficientes.

De um modo geral podemos perceber que a falta de tempo é a principal barreira para a prática regular de exercício físico, tanto entre homens (76 respostas) quanto entre mulheres (56 respostas). Além disso, a falta de motivação é a segunda barreira mais significativa, com 21 homens e 33 mulheres indicando este fator. Lesões ou dores físicas também se destacam como um desafio relevante, especialmente entre as mulheres (22) e homens (20). Entre outros fatores, os homens reportaram dificuldades como a falta de suporte ou orientação adequada (9) e recursos financeiros insuficientes (8). As mulheres apresentam preocupações similares, com 17 citando a falta de orientação e 9 mencionando limitações financeiras. Portanto, os principais desafios giram em torno da gestão de tempo, motivação e questões de saúde física, com algumas diferenças entre gêneros em relação ao suporte e aos recursos financeiros para a prática de atividades em ginásios.

Tabela 6- A tabela apresenta os dados das regulações motivacionais, intenção futura e satisfação das necessidades psicológicas básicas dos participantes

Variáveis	Masc (n=142)			Fem (n=149)			Total (n=291)			U	p
	M	±	DP	M	±	DP	M	±	DP		
Idade (anos)	36,3	±	12,5	38,5	±	12,9	37,4	±	12,7	-1,519	0,129
Amotivação	0,36	±	0,73	0,46	±	0,84	0,42	±	0,79	-1,294	0,196
Reg. Externa	0,35	±	0,65	0,93	±	1,30	0,65	±	1,07	-3,798	<,001
Reg. Introjecta	1,06	±	1,07	1,44	±	1,15	1,26	±	1,13	-2,867	0,004
Reg. Identificada	2,92	±	0,66	3,00	±	0,74	2,96	±	0,70	-1,61	0,107
Reg. Intrínseca	3,16	±	1,11	3,13	±	0,91	3,14	±	1,01	-1,234	0,217
Competência	3,82	±	1,16	3,76	±	1,07	3,79	±	1,11	-0,942	0,346
Autonomia	3,89	±	1,13	3,75	±	1,06	3,82	±	1,09	-1,633	0,103
Relação	3,74	±	1,26	3,73	±	1,13	3,74	±	1,19	-0,675	0,500
Intenção Futura ✧	4,16	±	0,77	4,31	±	0,58	4,24	±	0,69	-0,815	0,415

Com a análise dos dados, verificou-se que a média de idade dos participantes masculinos é de 36,3 anos, enquanto a média para as participantes femininas é de 38,5 anos. A diferença não é estatisticamente significativa ($U=-1,519$; $p=0,129$).

Em relação as regulações motivacionais, constatou-se que os níveis de amotivação foram ligeiramente superiores entre as mulheres ($M=0,46$ em comparação aos homens ($M=0,36$), mas não existem diferenças estatisticamente significativas ($U=-1,294$; $p=0,196$).

Por oposição, os dados mostram uma diferença significativa na regulação externa, onde as mulheres apresentaram níveis mais altos ($M=0,93$) em comparação aos homens ($M=0,35$). O teste de Mann-Whitney revelou uma diferença significativa ($U=-3,798$; $p<0,001$), sugerindo que as mulheres tendem a depender mais de fatores externos para sua motivação em relação ao exercício. Em relação a regulação introjectada, os resultados indicam que as mulheres também apresentam níveis mais altos de regulação introjecta ($M=1,44$) do que os homens ($M=1,06$), com uma diferença significativa ($U=-2,867$; $p=0,004$). Na regulação identificada não se verificou diferenças significativas entre os gêneros, com médias de 2,92, para homens e 3,00, para mulheres ($U=-1,61$; $p=0,107$). Isso sugere que ambos os grupos reconhecem a importância do exercício, mas sem variações marcantes entre eles. Por outro lado, os níveis de regulação intrínseca foram

semelhantes entre os gêneros, com homens apresentando uma média de 3,16, e mulheres com 3,13, sem diferença significativa ($U=-1,234$; $p=0,217$).

Relativamente a satisfação das necessidades psicológicas básicas, os dados referentes à satisfação da competência mostraram-se semelhantes entre homens ($M=3,82$) e mulheres ($M=3,76$), com uma diferença não significativa ($U=-0,942$; $p=0,346$). A média de autonomia foi ligeiramente maior entre os homens ($M=3,89$) em comparação às mulheres ($M=3,75$), mas essa diferença não foi estatisticamente significativa ($U=-1,633$; $p=0,103$). Por último, os dados referentes a necessidade de relacionamento, foram praticamente idênticos entre os grupos (M masculino=3,74; M feminino=3,73), sem diferença significativa ($U=-0,675$; $p=0,500$).

As intenções futuras apresentaram médias de 4,16 ($\pm 0,77$) para homens e 4,31 ($\pm 0,58$) para mulheres, mas a diferença não foi significativa ($U=-0,815$; $p=0,415$). Ambos os grupos demonstraram uma disposição semelhante em relação a suas intenções futuras de continuar a prática de exercícios.

Tabela 7. Os dados apresentados na seguinte tabela são referentes as correlações entre as variáveis idades, passado-presente de exercício e frequência semanal atual de exercício, e as regulações motivacionais e intenção futura.

Variáveis	Idade				Exercício Pass-Pres				Freq/Sem Exercício			
	Masc		Fem		Masc		Fem		Masc		Fem	
	(n=142)		(n=149)		(n=142)		(n=149)		(n=142)		(n=149)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>
Exer pass-pres	-.245	**	.021	ns								
Exer (vezes/sem)	-.433	***	-.204	*	.536	***	.567	***				
Amotivação	.448	***	.017	ns	-.467	***	-.378	***	-.467	***	-.421	***
Reg. Externa	.154	ns	.131	ns	-.353	***	-.441	***	-.324	***	-.400	***
Reg. Introjcta	-.261	**	-.121	ns	.070		.244	**	.326	***	.391	***
Reg. Identificada	-.187	*	-.034	ns	.309	***	.356	***	.339	***	.346	***
Reg. Intrinsica	-.338	***	-.105	ns	.464	***	.425	***	.512	***	.386	***
Intenção Futura ⇧	-.510	***	.002	ns	.525	***	.458	***	.584	***	.498	***

Com a análise dos dados da tabela referentes as correlações entre a idade e as variáveis de exercício passado e presente, verificou-se que são significativas apenas no grupo masculino. Um coeficiente de correlação negativo ($\rho=-0,245$; $p<0,01$) indica que, nos indivíduos mais velhos, há uma tendência de menor tempo de no exercício passado. No entanto, não há uma correlação significativa para o grupo feminino ($\rho=0,021$; ns). Em relação ao exercício presente, as correlações são significativamente negativas com a idade, tanto para homens ($\rho=-0,433$; $p<0,001$) quanto para mulheres ($\rho=-0,204$; $p<0,05$), indicando que participantes mais velhos tendem a se exercitar com menos frequência atualmente. A correlação entre exercício passado e presente é positiva e significativa (masculino: $\rho=0,536$; feminino: $\rho=0,567$; ambos $p<0,001$), sugerindo que aqueles que se exercitaram mais tempo há mais tempo têm maior probabilidade de manter uma rotina de exercícios atualmente.

Ainda relativamente a amotivação, as correlações são significativas para ambos os gêneros, com valores altos (masculino: $\rho=0,448$; $p<0,001$; feminino: $\rho=0,017$; ns). A amotivação está associada a uma menor frequência de exercício, evidenciada pelas correlações negativas com a frequência semanal (masculino: $\rho=-0,467$; $p<0,001$; feminino: $\rho=-0,378$; $p<0,001$).

Relativamente à regulação externa não apresentou correlações significativas para os homens, mas para as mulheres, as correlações são negativas com a frequência semanal de exercício ($\rho=-0,441$; $p<0,001$) e com a regulação externa em relação ao exercício atual ($\rho=-0,353$; $p<0,001$).

Na regulação introjecta os indivíduos do sexo masculino mostraram correlações negativas com a idade ($\rho=-0,261$; $p<0,01$), enquanto as mulheres não apresentaram correlação significativa. A regulação introjecta revelou uma correlação positiva com a frequência semanal de exercício nas mulheres ($\rho=0,244$; $p<0,01$), sugerindo que a motivação influenciada por pressões internas ou agradar a outros pode ser um fator relevante para a prática de exercícios entre mulheres. E no que diz respeito a regulação identificada e intrínseca, em ambas foram encontradas correlações positivas significativas com a frequência semanal de exercício. A regulação identificada apresentou correlações de $\rho=0,309$ ($p<0,001$) para homens e $\rho=0,356$ ($p<0,001$) para mulheres, indicando que um maior reconhecimento da importância do exercício está associado a uma maior frequência de atividade física.

A regulação intrínseca também mostrou correlações positivas (masculino: $\rho=0,464$; feminino: $\rho=0,425$; ambos $p<0,001$), reforçando a importância da motivação intrínseca na prática de exercícios. Quanto maior os níveis de motivação intrínseca maior a frequência em atividades física semanal.

As correlações referentes as intenções futuras foram negativas e significativas para os homens em relação à idade ($\rho=-0,510$; $p<0,001$), o que sugere que homens mais velhos têm menores intenções de exercitar. Para as mulheres, a correlação foi não significativa ($\rho=0,002$; ns). No entanto, as correlações com a intenção futura em relação à frequência semanal de exercício foram positivas e significativas para ambos os gêneros (masculino: $\rho=0,525$; feminino: $\rho=0,458$; ambos $p<0,001$), indicando que aqueles que exercitam mais frequentemente tendem a ter maiores intenções de manter a prática no futuro.

Tabela 8- A seguinte tabela apresenta os dados das correlações entre as NPB (competência, autonomia e relacionamento) e as regulações motivacionais, passado-presente de exercício e frequência semanal atual de exercício e intenção futura.

Variáveis	Competência				Autonomia				Relacionamento			
	Masc (n=142)		Fem (n=149)		Masc (n=142)		Fem (n=149)		Masc (n=142)		Fem (n=149)	
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>
Idade (anos)	-.405 ***		-.050	ns	-.399 ***		-.097	ns	-.312 ***		-.053	ns
Exer. (passado)	.497 ***		.546 ***		.511 ***		.477 ***		.408 ***		.443 ***	
Exer. (vezes/sem)	.502 ***		.484 ***		.432 ***		.462 ***		.383 ***		.436 ***	
Amotivação	-.428 ***		-.472 ***		-.469 ***		-.458 ***		-.416 ***		-.463 ***	
Reg. Externa	-.322 ***		-.514 ***		-.329 ***		-.379 ***		-.323 ***		-.435 ***	
Reg. Introjecta	.117		.222**		.185*		.223**		.194*		.256**	
Reg. Identificada	.384 ***		.387 ***		.383 ***		.418 ***		.336 ***		.423 ***	
Motiv. Intrínseca	.552 ***		.573 ***		.568 ***		.631 ***		.478 ***		.506 ***	
Intenção Futura ✧	.788 ***		.671 ***		.737 ***		.608 ***		.779 ***		.572 ***	

Legenda: ✧ Masc (n=94) e Fem (n=93)

De acordo com os dados apresentados na tabela, organizados pelo sexo, referentes as correlações entre as NPB e as regulações motivacionais, verifica-se que em relação a competência as correlações são predominantemente negativas em relação à idade, indicando que, à medida que a idade aumenta, a percepção de competência tende a diminuir (masculino: $\rho=-0,405$; feminino: $\rho=-0,050$, ns).

A experiência de exercício apresenta correlações positivas significativas, tanto para homens ($\rho=0,497$) quanto para mulheres ($\rho=0,546$), sugerindo que mais experiência está associada a uma maior percepção de competência. A amotivação correlaciona-se negativamente (masculino: $\rho=-0,428$; feminino: $\rho=-0,472$), indicando que altos níveis de amotivação estão associados a uma menor percepção de competência. As regulações identificada e intrínseca mostram correlações positivas com a competência ($\rho=0,384$ e $\rho=0,552$ para homens; $\rho=0,387$ e $\rho=0,573$ para mulheres), sugerindo que a motivação interna e a identificação com a atividade estão fortemente relacionadas à percepção de competência.

Relativamente a autonomia, as correlações com a autonomia revelam um padrão semelhante ao da competência em relação à idade, com correlações negativas significativas para homens ($\rho=-0,399$) e não significativas para mulheres ($\rho=-0,097$). Por outro lado, as correlações com a experiência de exercício são positivas e significativas para ambos os gêneros (masculino: $\rho=0,511$; feminino: $\rho=0,477$), sugerindo que um maior envolvimento em atividades físicas pode estar associado a um aumento na percepção de autonomia. A amotivação apresenta correlações negativas com a autonomia (masculino: $\rho=-0,469$; feminino: $\rho=-0,458$). As regulações identificada e intrínseca também demonstram correlações positivas significativas com a autonomia ($\rho=0,383$ e $\rho=0,568$ para homens; $\rho=0,418$ e $\rho=0,631$ para mulheres), evidenciando que uma maior motivação interna está associada a uma percepção de maior autonomia nas atividades.

As correlações referentes ao relacionamento mostram padrões semelhantes aos das outras variáveis. A idade correlaciona-se negativamente com o relacionamento em homens ($\rho=-0,312$), mas não em mulheres ($\rho=-0,053$, ns), sugerindo que a percepção de relacionamentos pode ser menos impactada pela idade entre as mulheres. No que se trata das correlações com a experiência de exercício, estas também são positivas e significativas para ambos os gêneros (masculino: $\rho=0,408$; feminino: $\rho=0,443$), indicando que a participação em atividades físicas pode fortalecer a percepção de relacionamentos.

A amotivação, assim como nas outras variáveis, correlaciona-se negativamente com o relacionamento (masculino: $\rho=-0,416$; feminino: $\rho=-0,463$), indicando que níveis mais altos de amotivação estão associados a uma menor percepção sobre a qualidade das relações. As regulações introjecta, identificada e intrínseca mostram correlações positivas significativas com o relacionamento, especialmente a regulação intrínseca, que apresenta os valores mais altos (masculino: $\rho=0,478$; feminino: $\rho=0,506$), fortalecendo a ideia de que a motivação interna é crucial para a percepção de relacionamentos saudáveis.

No que se refere a intenção futura para a prática de exercício físico, que foi analisada com um subconjunto de participantes (masculino: $n=94$; feminino: $n=93$), apresentou correlações extremamente fortes com todas as variáveis estudadas, especialmente com a competência (masculino: $\rho=0,788$; feminino: $\rho=0,671$) e a autonomia (masculino: $\rho=0,737$; feminino: $\rho=0,608$). Isso sugere que aqueles que se sentem competentes e autônomos têm maiores intenções de continuar se envolvendo nas atividades no futuro.

Discussão dos Resultados

A energia comportamental é um dos principais fatores que determina a possibilidade de um indivíduo executar ou não um determinado comportamento (Silva et al., 2023). Em contexto do exercício físico, Silva et al (2023, pg.2) afirmam que “os motivos podem ser definidos como o processo de iniciar e manter um comportamento direcionado a um objetivo”. Tendo como um dos objetivos identificar os motivos para adesão a prática do exercício físico, constatou-se que os principais motivos mencionados pelos participantes do estudo, estão relacionados com melhorar a saúde geral, tanto nos homens como nas mulheres, mencionado maioritariamente pelas mulheres. Seguido de aumentar a força e da resistência física com predominância nos homens, perder peso ou manter o peso saudável que mostrou ser uma preocupação maior para as mulheres.

Com análise dos dados foi possível verificar uma tendência nos indivíduos que participaram no estudo, onde os homens estão mais voltados para o aprimoramento da força e da resistência, enquanto as mulheres tendem a priorizar tanto a saúde geral quanto a manutenção de um peso saudável. Os resultados encontrados no nosso estudo corroboram com os dados encontrados por (Carvalho et al., 2020), em um estudo desenvolvido para conhecer os motivos de adesão à prática e à não-prática de exercício físico, os autores verificaram motivos semelhantes aos encontrados no presente estudo principalmente nos indivíduos praticantes.

Outros resultados que corroboram com o nosso estudo foram encontrados por Ascensão (2012), onde verificou que os motivos iniciais de adesão à prática de exercício físico em ginásios/academias estão relacionados com o bem-estar, saúde, stress e condição física. Mais uma vez, os resultados encontrados por Ascensão (2012), vão ao encontro com os resultados do nosso estudo onde os motivos para adesão a prática do exercício físico estão relacionados com o aumento da resistência e da condição física e melhorar a saúde geral.

Os resultados encontrados em estudos da literatura em diferentes contextos de atividade física e exercício físico mostram que os motivos para adesão a prática do exercício físico podem variar de acordo com o tipo de atividade praticada, do gênero dos praticantes e dos objetivos definidos (Carvalho et al., 2020).

Tendo em conta que os motivos para adesão a prática do exercício físico podem variar, os profissionais responsáveis pela orientação dos programas de exercício devem estar alertas as regulações motivacionais dos praticantes para que possam elaborar estratégias de intervenções adequadas as necessidades de cada praticante (Klain et al., 2015). Relativamente aos motivos para adesão a prática do exercício físico, é sabido que estes com o passar do tempo podem mudar e depois de algum tempo de prática os praticantes podem ter motivos diferentes para manter a continuidade do exercício físico.

Portanto um dos objetivos do presente estudo é identificar os motivos para a manutenção da prática do exercício físico, onde se verificou que, melhorar a saúde geral, o alcance de objetivos relacionados a forma física, o aumento da força e da resistência física e a sensação de realização e superação pessoal são os principais motivos para manutenção das atividades físicas. Os resultados do presente estudo mostram uma preocupação dos indivíduos com a saúde e qualidade das suas vidas, principalmente nas mulheres. Contudo, os resultados também indicam que as mulheres apresentam uma preocupação mais acentuada com a manutenção de um peso saudável e a interação social, enquanto os homens tendem a concentrar-se em aspectos relacionados ao aumento da força e da resistência física, além de valorizar a sensação de realização e superação pessoal.

Motivos para a adesão a prática do exercício físico como o bem-estar, a melhoria da saúde e também melhorar a estética corporal, foram encontrados no estudo de Liz & Andrade (2016), em praticantes de musculação para identificar os motivos de adesão e desistência da prática da musculação. A adesão a prática de exercício físico é um processo que requer muita persistência e após os indivíduos, aderirem a prática do exercício físico as percepções das suas vivências, experiências e dos resultados constituem fatores determinantes para a manutenção dessas atividades (Tahar et al., 2003).

Quando a maioria dos indivíduos inicia sua prática de exercício, eles estabelecem objetivos de frequência e envolvimento (adesão). No entanto, após algumas semanas ou até mesmo dias, esses objetivos são reavaliados e, na maioria das vezes, estão

desalinhados com os benefícios físicos e psicológicos que a prática regular oferece aos praticantes (Ascensão, 2012). O que acontece devido a influência de fatores situacionais, ambientais e do contexto que com o tempo constituem como principais barreiras e desafios que dificultam a continuidade da prática do exercício físico.

No presente estudo os praticantes de exercício físico que fizeram parte da amostra, mencionaram que os principais desafios/ barreiras que dificultam a sua prática são a falta de tempo, com maior frequência nos homens, a falta de motivação que por sua vez foi mencionado com maior frequência pelas mulheres, e lesões ou dores físicas que também foi mencionado principalmente pelas mulheres. Portanto, foi possível verificar que a falta de tempo é a maior barreira para ambos os gêneros, enquanto a motivação e questões de saúde física também são desafios relevantes, com diferenças nas preocupações referentes ao suporte e recursos financeiros. A falta de tempo e a falta de motivação, também foram referidos como os principais motivos da desistência da prática de musculação pelos indivíduos que participaram no estudo de Pellenz et al (2020).

Os mesmos motivos também foram encontrados no estudo de Ascensão (2012), onde a falta de tempo, atendimento profissional desqualificado e poucos aparelhos para a prática foram considerados pelos praticantes de musculação como as principais barreiras para continuar a prática constituindo assim os principais motivos de desistência. Os resultados dos dois estudos sugerem que as barreiras e desafios encontrados pelos praticantes de exercício físico nos ginásios, quando não solucionados podem provocar o abandono das atividades. As barreiras e desafios mencionados no presente estudos apresentam alguma semelhança com os principais motivos para desistência encontrados no estudo de Ascensão (2012).

Mais uma vez é de referir o papel fundamental dos instrutores e professores do exercício físico que acompanham os praticantes, na intervenção, orientação que juntamente com os praticantes encontram estratégias para solucionar esses problemas (Liz & Andrade, 2016). Relativamente as barreiras que dificultam a continuidade dos praticantes na prática do exercício físico, Ascensão (2016), refere que caso as barreiras sejam de natureza objetiva, é imprescindível promover alterações no ambiente social e físico. O autor refere que, se as barreiras forem predominantemente subjetivas, e que estratégias de intervenção devem ser implementadas para eliminar crenças ou pensamentos negativos, ou, no mínimo, reduzir sua frequência e influência nas tomadas de decisão individuais.

Relativamente às regulações motivacionais e à satisfação das necessidades psicológicas básicas dos indivíduos que participaram neste estudo, constatou-se valores médios superiores de amotivação nas mulheres quando comparadas com os homens, porém não houve diferenças estatisticamente significativas ($p=0,196$). Na regulação externa estas também apresentaram valores médios superiores, onde se verificou diferenças significativas ($p=0,001$). Constatou-se valores médios superiores na regulação introjetada das mulheres quando comparadas com os homens, apresentando diferenças significativas ($p=0,004$). Relativamente à regulação identificada mais uma vez as mulheres apresentaram valores médios superiores quando comparadas com os homens, contudo essas diferenças não foram significativas ($p=0,107$). Por último, em relação à motivação intrínseca os homens mostraram valores médios superiores em comparação com as mulheres, porém sem diferenças significativas ($p=0,217$).

Embora existam diferenças significativas em relação à regulação externa e introjetada, a amotivação, regulação identificada e regulação intrínseca não revelam distinções relevantes entre os gêneros. Esses resultados sugerem que as mulheres podem ser mais influenciadas por fatores externos e pressões internas na sua prática de exercício, enquanto ambos os gêneros compartilham uma valorização semelhante da atividade física e do prazer intrínseco associado a ela.

Resultados semelhantes foram encontrados por Ferraz (2018), em um estudo feito em praticantes de crossfit, onde concluiu que a regulação motivacional era superior na regulação identificada e intrínseca quando comparados com a regulação externa e amotivação. Teixeira & Palmeira (2016), encontraram resultados parecidos, onde analisaram os efeitos mediadores das regulações motivacionais e da intensidade na associação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e as respostas emocionais em praticantes de exercício físico. Nesse estudo, relativamente às respostas psicológicas ao exercício, quando se tratava da resposta emocional negativa, os modelos com regulação externa apresentaram as maiores previsões de ativação negativa (Teixeira & Palmeira, 2016).

Os valores médios superiores de motivação intrínseca e regulação identificada nos praticantes de exercício físico do sexo masculino, pode ser justificado com base em fatores psicológicos e socioculturais entre os sexos, como também pelo fato dos indivíduos do sexo masculino ter preferência por atividades que exigem desafios, competição onde possam demonstrar as suas habilidades e competências (Jurandir da Silva Mota, 2016). Os autores ainda referem que a internalização dos benefícios do exercício físico e a importância dada ao desempenho físico como o aumento da massa muscular, a aparência física, a socialização, podem fazer com os esses indivíduos percecionam o exercício físico como uma atividade prazerosa que fomenta a motivação intrínseca.

Os resultados do presente estudo são semelhantes aos encontrados no estudo desenvolvido por Lemos (2016), onde os praticantes de exercício do sexo masculino também mostraram valores superiores de motivação intrínseca em comparação com os colegas do sexo feminino. Mais uma vez, explica-se o fato dos indivíduos do sexo masculino estarem propensos a desafios, preocupações com a aparência física e prazer por determinadas atividades que estimulam a motivação intrínseca (Lemos, 2016).

Em outro estudo de Veiga (2019), sobre as regulações motivacionais em praticantes de rugby do sexo feminino, estas apresentaram níveis superiores de satisfação das necessidades psicológicas básicas e níveis maiores de motivação autónoma comparativamente à motivação controlada. Neste estudo, as atletas afirmaram que as relações interpessoais contribuem positivamente para o início e manutenção da atividade o que comprova a importância do relacionamento e do clima motivacional na motivação dos praticantes (Veiga, 2019). A motivação autónoma e autodeterminada são efetiva na manutenção do exercício físico ao longo do tempo, portanto os programas de treinamento devem ser estruturados de forma a ajudar os indivíduos a ter o gosto e dar valor as atividades praticadas (Ostendorf et al., 2021). Numa perspectiva diferente e com uma análise mais ampla podemos compreender a influência da motivação e das regulações motivacionais quando associadas com outros fatores, principalmente quando se trata da adesão e manutenção do exercício físico (Hagger & Chatzisarantis, 2016).

Para a promoção da motivação intrínseca, é preciso ter atenção a formulação dos objetivos e da forma como são orientados uma vez que terá repercussão no clima motivacional dos indivíduos (Teixeira et al., 2012). Os autores afirmam que, é expectável que a motivação intrínseca predomina num ambiente onde se prioriza o prazer e o interesse pessoal dos indivíduos em oposição dos resultados. Contudo, os praticantes de exercício físico e atividades desportivas podem experienciar diferentes tipos de regulações motivacionais ao longo do tempo uma vez que a motivação está sujeita a fatores ambientais e situacionais (Chu et al., 2021). Os autores apelam a uma necessidade de avaliações periódicas das motivações como também da sua perceção de autoeficácia em relação ao exercício físico.

Portanto, a utilização de modalidades motivacionais de carácter mais autónomo desempenha um papel significativo no aprimoramento de respostas afetiva, sendo tal fenómeno parcialmente explicado pela influência exercida pela motivação intrínseca (Teixeira et al., 2018). Os autores referem que existe correlação positiva entre a satisfação das necessidades psicológicas fundamentais e o aumento das pontuações relativas aos afetos positivos. Por outro lado, os indivíduos que aderem à prática do exercício físico movido por uma pressão interna podem experimentar sentimentos de culpa e vergonha quando a competência e autoeficácia foram percebidas de forma negativa, o que consequentemente diminui a probabilidade de experienciar os benefícios positivos do exercício físico (Jurandir da Silva Mota, 2016).

Os indivíduos praticantes de exercício físico regularmente apresentaram níveis superiores de regulação identificada e motivação intrínseca principalmente os que já tem mais tempo de prática, uma vez que tendem a adotar e manter uma prática regular de atividade física de forma mais efetiva (Teixeira et al., 2012). Portanto, os resultados sugerem que os praticantes de exercício físico estão mais preparados e motivados para sustentar a manutenção da sua prática. O que pode estar relacionado com o maior valor atribuído aos benefícios que promove um maior envolvimento, persistência e bem-estar durante a prática, pois a atividade em si é a principal recompensa (Teixeira et al., 2012). Contudo, os mesmos dados remetem a uma preocupação maior quando se trata dos indivíduos não praticantes, uma vez que estes apresentam uma motivação mais externa e controlada, com menor perceção de competência, autonomia, habilidade de regulação emocional e valor atribuído ao exercício, fatores que dificultam a tomada de decisão para aderir a prática de exercício (Lemos, 2016).

Sendo assim, as estratégias de intervenção precisam estar direcionadas para o desenvolvimento das questões motivacionais que são cruciais para incentivar a adoção e a manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo nessa população (Weman-Josefsson et al., 2015). O acompanhamento e orientação dos instrutores é fundamental para a promoção da motivação autônoma e autodeterminada uma vez que os indivíduos que praticam exercício físico, com orientação dos instrutores, de forma organizada e individualizada de acordo com os objetivos reforça motivações mais positiva e intrínseca (Davies et al., 2016). O acesso a estruturas adequadas e acompanhamento, fatores externos e os objetivos são fatores que de certa forma influenciam muito a motivação dos praticantes de exercício.

Tendo em conta que muitos dos praticantes de exercício fora dos ginásios, ao ar livre, tem dificuldades na definição dos objetivos que acabam por ser muito abrangentes e não específicos, dificuldades na execução correta de certos exercícios como também na utilização dos equipamentos e a falta de orientação de um profissional qualificado pode influenciar negativamente a motivação dos praticantes (Ibiapina et al., 2017). Os autores referem a influência da interação e o ambiente social como fatores que independentemente do contexto podem influenciar de forma positiva ou negativa a motivação dos indivíduos, sendo dependente da percepção que este tem do contexto onde praticam exercício físico.

Considerando os pressupostos da teoria da autodeterminação no contexto do exercício físico, é imprescindível fomentar a satisfação das necessidades psicológicas básicas e regulações motivacionais mais autônomas e determinadas onde a prática é movida pelo prazer e satisfação pessoal para garantir a manutenção da prática do exercício (Ostendorf et al., 2021). O papel dos instrutores e professores do exercício físico e a sua importância não pode ser negligenciado uma vez que estes são os principais agentes que conduzem e orientam as sessões de treino onde através das suas intervenções pedagógicas, incentiva os indivíduos a praticar exercício físico (Coelho, 2022).

Num estudo com praticantes de crossfit, Davies et al. (2016), verificaram uma satisfação de todas as necessidades psicológicas básicas, com valores mais superiores nos indivíduos que praticavam exercício com mais frequência. Resultados semelhantes foram encontrados por Ferraz (2018), onde utilizaram o mesmo instrumento para avaliar a satisfação de necessidades psicológicas básicas (NPBES), e com o objetivo de investigar as regulações motivacionais e as necessidades psicológicas básicas. Verificou-se que

existe uma satisfação das três necessidades psicológicas básicas, com valores ligeiramente superiores no relacionamento nos praticantes de exercício.

A satisfação das necessidades psicológicas básicas, influencia positivamente, motivações mais autônomas, e tem um papel mediador na vitalidade e manutenção da prática do exercício físico (Teixeira et al., 2018). O contexto de prática de exercício físico influencia muito a satisfação como também a frustração das necessidades psicológicas básicas, onde aspetos como o clima motivacional, a orientação adequada de um profissional do exercício, relações afetivas estabelecidas e também o tipo de atividade que pode ser praticada de forma individual ou em grupo devem ser considerados (Rodrigues et al., 2020). A satisfação das necessidades psicológicas básicas, influencia outras variáveis como o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida e a vitalidade para a prática do exercício físico em praticantes de fitness (Moutão et al., 2015). O clima motivacional orientado para a tarefa encontra-se associado positivamente com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, principalmente em ambientes onde se promove a autonomia dos indivíduos (Jakobsen, 2023).

Relativamente ao sexo, verificou-se no presente estudo que os praticantes do sexo masculino apresentaram valores médios superiores das três necessidades psicológicas básicas quando comparados com os praticantes do sexo feminino que apresentaram valores ligeiramente inferiores. A influência do papel das necessidades psicológicas básicas em praticantes de exercício físico e a associação positiva com fatores preditores da motivação mais uma vez foi confirmada no estudo desenvolvido por Menêzes (2019). O autor verificou a existência de correlação positiva estatisticamente significativa entre as variáveis motivação autónoma e percepção de relação social, motivação autónoma e satisfação com a vida, e motivação autónoma e os afetos positivos num estudo desenvolvido com praticantes de exercício físico em cadeira de rodas (Menêzes, 2019).

A identificação das preferências e gostos por diferentes atividades físicas é um aspeto a ter em consideração porque pode potencializar maior nível motivacional como também a escolha de exercício conforme a vontade dos indivíduos o que aumenta a autonomia (Borges et al., 2021).

Os dados encontrados no presente estudo revelam correlações significativas entre as necessidades psicológicas básicas (NPB) e as regulações motivacionais, com diferenças notáveis entre os gêneros. Em termos de competência, as correlações negativas

com a idade indicam que, à medida que a idade avança, a percepção de competência tende a diminuir, especialmente entre os homens em comparação com as mulheres. No entanto, a experiência de exercício correlaciona-se positivamente com a competência para ambos os gêneros, sugerindo que um histórico mais robusto de atividade física está associado a uma maior percepção de competência. A frequência e o tempo de prática de exercício físico constitui assim, um aspeto importante que pode favorecer a continuação da prática através das experiência e vivência que proporciona aos indivíduos, para além de aumentar a probabilidade dos praticantes desenvolver a consciência e conhecimento sobre os seus benefícios (Teixeira et al., 2012). É neste sentido que o envolvimento, na prática do exercício físico está em parte, dependente da regulação identificada e da motivação intrínseca (Lemos, 2016).

O comprometimento com os objetivos que se pretende alcançar com o exercício físico proporciona uma maior frequência nas atividades praticadas e consequentemente o tempo de prática (Claumann et al., 2016). Ao analisar a motivação para o aumento da massa muscular em praticantes de exercício resistido, os autores concluíram que os praticantes do sexo masculino e com mais frequência semanal obtiveram valores superiores de motivação. Relativamente ao tempo de prática não se verificou diferenças significativas entre os grupos (Claumann et al., 2016). Com o tempo os indivíduos aprendem a superar os desafios, a desenvolver competências e habilidades que quando percecionadas positivamente aumentam a satisfação e o prazer que consequentemente aumenta a motivação intrínseca (Mota & Guedes, 2016). Os autores afirmam que o praticante de exercício com menos tempo de prática podem apresentar resultados superiores de amotivação e regulação externa, devido ao pouco tempo de prática estes, ainda não tem a consciência para reconhecer os benefícios do exercício físico que podem ter a longo prazo.

Em relação aos indivíduos com pouco tempo de prática de atividade física, a promoção de hábitos saudáveis e da prática de atividades físicas é fundamental tendo em conta ao aumento do sedentarismo visto que está associado ao aparecimento das doenças crónicas não transmissíveis que afetam principalmente essa população (Sousa et al., 2022). De uma forma geral a teoria da autodeterminação agrega as diretrizes necessárias para a promoção da atividade física e do exercício mesmo que ainda seja direcionado as questões de saúde, nos seus benefícios, dado que os indivíduos motivados

intrinsecamente reconhecem o exercício físico como prazerosa da mesma forma que reconhecem os seus benefícios (Teixeira et al., 2012).

Relativamente a amotivação, correlacionou-se negativamente com a percepção de competência, os dados sugerem que altos níveis de amotivação podem estar associados a uma menor percepção de competência, o que pode ser um fator limitante para a adesão à atividade física. Por outro lado, tanto a regulação identificada quanto a intrínseca apresentaram correlações positivas significativas com a competência. Evidenciando que a motivação interna e a identificação com a atividade física são fundamentais para a percepção de competência (Teixeira et al., 2012). No que se refere à autonomia, as correlações negativas com a idade foram semelhantes às observadas na competência. A experiência de exercício também se correlacionou positivamente com a autonomia em ambos os gêneros, indicando que maior envolvimento em atividades físicas está associado a uma percepção mais elevada de autonomia.

Resultados semelhantes foram encontrados por Hagger & Chatzisarantis (2016), numa meta-análise onde examinaram a aplicação da teoria da autodeterminação em diversos contextos educacionais, incluindo a atividade física e exercício. Os resultados mostraram que a motivação autônoma (intrínseca e regulação identificada) estava positivamente associada à satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento. Por outro lado, a motivação controlada (regulação externa e introjetada) não apresentou associações significativas ou até exibiu relações negativas com a satisfação das necessidades psicológicas. As correlações referentes ao relacionamento demonstraram um padrão semelhante, enquanto a idade correlacionou-se negativamente com a percepção de relacionamentos para homens e a experiência de exercício fortaleceu a percepção de relacionamentos em ambos os gêneros.

A amotivação também se correlacionou negativamente com o relacionamento sugerindo que altos níveis de amotivação estão associados a uma percepção reduzida da qualidade das relações interpessoais. Relativamente a análise da correlação entre as regulações motivacionais e as necessidades psicológicas básicas, os resultados encontrados por Ferraz (2018), num estudo feito com praticantes de crossfit, também constatou uma correlação negativa das necessidades psicológicas básicas com a motivação controlada e uma correlação positiva com a motivação autônoma. Correlação positiva também foi encontrada em praticantes de exercício onde as necessidades

psicológicas básicas correlacionaram positivamente com a motivação autônoma e intrínseca (Sibley & Bergman, 2018). Resultados que também foram confirmados por Teixeira et al. (2018) numa revisão sistemática, onde a satisfação das necessidades psicológicas básicas estava associada positivamente com afetos positivos e motivação intrínseca.

De modo geral, os resultados do presente estudo corroboram os achados de Teixeira et al (2012), em uma revisão sistemática onde os autores concluíram que a motivação autônoma está positivamente relacionada à adesão a longo prazo, enquanto a motivação controlada não apresenta essa associação ou até pode estar negativamente relacionada. A satisfação das necessidades psicológicas básicas foi identificada como um mediador importante entre a motivação autônoma e a adesão ao exercício (Teixeira et al., 2012).

A análise da intenção futura de praticar exercício físico, revelou correlações extremamente fortes com todas as variáveis estudadas. Em particular, a intenção futura correlacionou-se positivamente com a competência e a autonomia. Esses resultados indicam que indivíduos que se sentem competentes e autônomos têm uma maior propensão a continuar se envolvendo em atividades físicas no futuro. Portanto, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, pode influenciar positivamente, aumentando a intenção dos praticantes de continuar com a prática do exercício físico (Rodrigues et al., 2019). Relativamente a intenção futura de continuar a praticar exercício, os autores verificaram que os homens, adultos jovens e praticantes com mais experiências mostraram intenções mais fortes em relação ao exercício.

Estratégias de intervenção devem ser elaboradas no sentido de apoiar os praticantes de exercício físico com pouco tempo de prática de modo a promover motivações mais autodeterminadas aumentando assim a intenção de estes continuarem a prática das atividades físicas (Fernández-Espínola et al., 2020). Como forma de assegurar a continuidade da prática de exercício físico pelos praticantes independentemente do contexto que é praticado, nos ginásios ou fora, a avaliação das necessidades psicológicas deve ser feita de forma regular uma vez que previne o abandono e promove consequências positivas como a persistência, o divertimento e prazer (Fernández-Espínola et al., 2020).

Tendo em consideração os resultados obtidos, pode-se dizer que a promoção da competência e autonomia, juntamente com a redução da amotivação, são essenciais para aumentar a adesão à atividade física. Além disso, a motivação intrínseca desempenha um papel crucial na percepção de competência, autonomia e relacionamentos, evidenciando a necessidade de intervenções que estimulem esses aspetos para melhorar a prática de exercício físico em diferentes populações. No que se refere aos dados das correlações entre idade e as variáveis de exercício passado e presente, revela padrões distintos entre os géneros. Em relação ao exercício passado, as correlações são significativas apenas para o grupo masculino, onde um coeficiente negativo sugere que, à medida que a idade aumenta, a relação com a prática de exercícios passados diminui. Em relação ao exercício presente, ambos os géneros apresentam correlações negativas com a idade, o que indica que participantes mais velhos tendem a se exercitar com menos frequência, refletindo uma possível diminuição da atividade física com o envelhecimento.

A correlação positiva e significativa entre exercício passado e presente sugere que aqueles que mantiveram uma rotina de exercícios anteriormente têm maior probabilidade de continuar se exercitando atualmente, o que destaca a importância da continuidade na prática ao longo da vida. Os indivíduos com experiência anterior em atividade física apresentam um padrão de comportamento consistente ao longo do tempo, com o histórico de atividades exercidas funcionando como um influente indicador para ações futuras (Rodrigues et al., 2020). As experiências passadas, e o tempo de prática constitui assim fatores preponderantes que incrementam o aumento da intensidade motivacional da mesma forma que incrementa a percepção de competência, autonomia e das relações afetivas, por conseguinte menores níveis de desmotivação (Santos et al., 2015). No estudo de Lemos (2016), desenvolvido com estudantes do ensino superior, verificou-se que os estudantes praticantes de exercício físico com menos tempo de prática de exercício físico

apresentaram valores inferiores das necessidades psicológicas básicas em relação aos estudantes com mais tempo de prática que apresentaram valores superiores. Mostrando assim a importância e influência que o tempo de prática tem sobre as experiências passadas e presente. Os praticantes de exercício físico com mais tempo de prática sentem mais saudáveis e a percepção da sua qualidade de vida é maior quando comparado com praticantes iniciantes com menos tempo de prática (Codonhato et al., 2017). Codonhato et al. (2017), afirma que os praticantes com mais tempo de prática e com maior frequência engajam nas atividades buscando o bem-estar, prazer, prevenir doenças e a melhora da força e resistência. Por outro lado, os praticantes de exercício com menos tempo de prática muitas vezes são mais orientados para fatores externos como os resultados e recompensas o que pode dificultar a satisfação das necessidades psicológicas básicas (Mota & Guedes, 2016). Portanto, a frequência semanal como a intenção para a prática de exercício podem garantir a manutenção da prática a longo prazo (Carneiro & Gomes, 2015).

No presente estudo, a amotivação se correlaciona negativamente com a frequência semanal de exercício indicando que altos níveis de amotivação estão associados a uma menor frequência de atividade física. A regulação externa não apresentou correlações significativas para os homens, mas as mulheres mostraram correlações negativas com a frequência semanal de exercício e com a regulação externa em relação ao exercício atual o que pode estar associado a influência de fatores externos.

Por fim, as correlações referentes às intenções futuras de continuar a prática de exercícios mostraram-se negativas e significativas para os homens em relação à idade sugerindo que homens mais velhos têm menores intenções de se exercitar. Para as mulheres, a correlação foi não significativa, no entanto, tanto homens quanto, mulheres apresentaram correlações positivas e significativas entre a intenção futura e a frequência semanal de exercício indicando que aqueles que se exercitam mais frequentemente tendem a manter essa prática no futuro. Esses resultados que corroboram com os resultados encontrados no estudo de Carneiro & Gomes (2015) onde concluiu que os praticantes que mantiveram a prática regular de exercício físico demonstraram uma percepção mais elevada de controle comportamental para a prática de exercício e uma intenção mais forte de adotar esse comportamento. Os dados sugerem que a idade, a amotivação e as diferentes formas de regulação motivacional influenciam significativamente a prática de exercícios físicos. A promoção de uma motivação

intrínseca e a continuidade na prática de atividades físicas são cruciais para aumentar a adesão ao exercício, especialmente em populações mais velhas. As intervenções devem considerar essas variáveis para fomentar um envolvimento mais duradouro na atividade física.

Conclusão

O presente estudo permitiu uma análise abrangente dos fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico entre os habitantes da Cidade da Praia, os motivos da adesão, manutenção e nas barreiras que dificultam a continuidade dessa prática. Os dados obtidos revelaram que tanto homens quanto, mulheres têm motivos semelhantes, como a melhoria da saúde e do bem-estar geral, embora apresentem diferenças significativas nas formas de regulação motivacional.

As barreiras à prática de exercício físico, como a falta de tempo e motivação, foram identificadas como desafios comuns entre os participantes. A gestão do tempo e as questões de saúde física emergiram como obstáculos que dificultam a continuidade, na prática de exercício, necessitando de estratégias que abordem esses desafios de forma eficaz. Além disso, as diferenças nas barreiras relatadas entre os gêneros sugerem que as intervenções devem ser adaptadas para melhor atender às necessidades específicas de homens e mulheres. Em relação às regulações motivacionais, observou-se que as mulheres tendem a depender mais de fatores externos e apresentam níveis mais altos de regulação introjetada, sugerindo uma maior influência de pressões sociais e expectativas externas. Enquanto, os homens demonstram uma maior propensão a se motivar por objetivos pessoais relacionados ao desempenho físico.

A satisfação das necessidades psicológicas básicas, mostraram semelhanças entre os gêneros, com ambos os grupos apresentando níveis adequados de satisfação. No entanto, a correlação entre essas necessidades e as regulações motivacionais indicou que uma maior percepção de competência e autonomia está associada a uma motivação interna mais forte, essencial para a continuidade da prática de exercícios.

A compreensão dos fatores motivacionais, da satisfação das necessidades psicológicas básicas e das barreiras à prática de exercício físico é crucial para o desenvolvimento de programas eficazes que promovam um estilo de vida ativo entre os habitantes da Cidade da Praia. O fortalecimento da motivação intrínseca, a promoção de um ambiente de apoio e a consideração das características demográficas dos participantes são elementos-chave para garantir a adesão e o comprometimento a longo prazo com a atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho apresenta as suas limitações onde a amostra e o número de indivíduos que não praticam exercício é muito reduzido logo não permite a generalização dos resultados. Sendo o estudo de caráter transversal os dados foram recolhidos apenas uma vez, portanto não permite o acompanhamento dos praticantes para saber de que forma as suas perceções altera, se continuam a praticar exercício ou não. A carência de

estudos referentes a realidade cabo-verdiana não permitiu uma comparação com dados do mesmo contexto e realidade. Portanto estudos futuros poderiam interessar em analisar as questões motivacionais como forma de promoção do exercício físico na população como também estudos que identificassem as barreiras e desafios que dificultam a continuidade da prática do exercício físico.

Seria pertinente a elaboração e adaptação de instrumentos que permitissem avaliar a motivação como outros fatores psicológicos dos praticantes de exercício físico adequadas a realidade cabo-verdiana que considerassem os aspetos socioculturais do contexto.

Bibliografia

- Ascensão, R. P. A. d. (2012). *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco* Instituto Politécnico de Castelo Branco]. Portugal.
- Azevedo, A., & Eira, P. (2021). Fatores influenciadores da prática de exercício físico em health clubs. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 289-296. http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0873-30152021000400289&nrm=iso
- Blom, V., Drake, E., Kallings, L. V., Ekblom, M. M., & Nooijen, C. F. J. (2021). The effects on self-efficacy, motivation and perceived barriers of an intervention targeting physical activity and sedentary behaviours in office workers: a cluster randomized control trial. *BMC Public Health*, 21(1), 1048. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11083-2>

- Borges, J., Filho, G., Lira, C., Silva, R., Alves, E., Benvenuti, M., & Rosa, J. P. (2021). Motivation Levels and Goals for the Practice of Physical Exercise in Five Different Modalities: A Correspondence Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793238>
- Campos, F., Simões, V., & Franco, S. (2017). Qualidade do comportamento do instrutor em atividades de grupo de fitness. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12, 249-259.
- Carneiro, L., & Gomes, R. (2015). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21, 127-132. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210201545>
- Carvalho, R., Soares, D., Moreira, J., & Temudo, L. (2020). Motivação para a prática e não prática de exercício físico: Estudo comparativo. *PSYCHTECH & HEALTH JOURNAL*, 3, 30-39. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art23-2020>
- Cavicchiolo, E., Sibilio, M., Lucidi, F., Cozzolino, M., Chirico, A., Girelli, L., Manganelli, S., Giancamilli, F., Galli, F., Diotaiuti, P., Zelli, A., Mallia, L., Palombi, T., Fegatelli, D., Albarello, F., & Alivernini, F. (2022). The Psychometric Properties of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3): Factorial Structure, Invariance and Validity in the Italian Context. *Int J Environ Res Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19041937>
- Censo do Desporto. (2022). Resultados preliminares: 1ª e 2ª fase. Praia, Cabo Verde
- Choi, J., Lee, M., Lee, J.-k., Kang, D., & Choi, J.-Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: a systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17(1), 356. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4255-2>
- Chu, I. H., Chen, Y. L., Wu, P. T., Wu, W. L., & Guo, L. Y. (2021). The Associations between Self-Determined Motivation, Multidimensional Self-Efficacy, and Device-Measured Physical Activity. *Int J Environ Res Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158002>
- Claumann, G., Klen, J. A., Pinto, A., Frank, R., Rosa, M. J., Felden, E. P. G., & Pelegrini, A. (2016). Motivação para o Aumento da Massa Muscular em Praticantes de Exercício Resistido. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24, 103-111. <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v24n3p103-111>
- Codinhato, R., Caruzzo, N. M., Pona, M. C., Caruzzo, A. M., & Vieira, L. F. (2017). QUALIDADE DE VIDA E MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO

- Coelho, R. A. (2022). *Comportamentos pedagógicos dos instrutores de aulas de grupo pré-coreografadas de localizada em ginásios: impacto na satisfação dos praticantes* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Santarém]. Portugal.
- Davies, M., Coleman, L., & Stellino, M. B. (2016). The relationship between basic psychological need satisfaction, behavioral regulation, and Participation in CrossFit. *Journal of sport behavior*, 39, 239-254.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: a few comments. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 24. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-24>
- Di Domenico, S. I., & Ryan, R. M. (2017). The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self-Determination Research. *Front Hum Neurosci*, 11, 145. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00145>
- Emm-Collison, L. G., Sebire, S. J., Salway, R., Thompson, J. L., & Jago, R. (2020). Multidimensional motivation for exercise: A latent profile and transition analysis. *Psychol Sport Exerc*, 47, 101619. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101619>
- Ferraz, P. A. P. S. A. (2018). *Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit*. Porto: P. Ferraz. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., & Sáenz-López, P. (2020). Complementing the Self-Determination Theory With the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *Front Psychol*, 11, 1535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>
- Gomes, F. (2021). Motivação e estratégias para manutenção da prática de exercício físico. In L.-E. Técnicas (Ed.), *Fitness e Atividades de Ginásio*.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2016). The Trans-Contextual Model of Autonomous Motivation in Education: Conceptual and Empirical Issues and Meta-Analysis. *Rev Educ Res*, 86(2), 360-407. <https://doi.org/10.3102/0034654315585005>

- Ibiapina, A. R. L., Moura, M. d. N., Santiago, M. L. E., & Moura, T. N. B. d. (2017). Caracterização dos usuários e do padrão de uso das academias ao ar livre. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 30(4). <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6688>
- IDPC. (2020). Inquérito Demográfico e de Saúde Reprodutiva. Instituto Nacional de Estatística de Cabo Verde.
- INE. (2022). Anuário Estatístico de Cabo Verde 2021. Instituto Nacional de Estatística de Cabo Verde.
- Ismail, K., Bayley, A., Twist, K., Stewart, K., Ridge, K., Britneff, E., Greenough, A., Ashworth, M., Rundle, J., Cook, D. G., Whincup, P., Treasure, J., McCrone, P., Winkley, K., & Stahl, D. (2020). Reducing weight and increasing physical activity in people at high risk of cardiovascular disease: a randomised controlled trial comparing the effectiveness of enhanced motivational interviewing intervention with usual care. *Heart*, 106(6), 447-454. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2019-315656>
- Jakobsen, A. M. (2023). How Can Autonomy Support from a Coach, Basic Psychological Needs, and the Psychological Climate Explain Ego and Task Involvement? *Int J Environ Res Public Health*, 20(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph20216977>
- Jurandir da Silva Mota, D. P. G. (2016). *Motivação Educação Física, Exercício Físico e Esporte* (UNOPAR, Ed.).
- Klain, I. P., de Matos, D. G., Leitão, J. C., Cid, L., & Moutão, J. (2015). Self-Determination and Physical Exercise Adherence in the Contexts of Fitness Academies and Personal Training. *J Hum Kinet*, 46, 241-249. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0052>
- Lemos, F. M. F. d. (2016). *Motivação e prática do exercício físico em estudantes do ensino superior: Um estudo realizado no Instituto Politécnico do Porto*. Universidade do Porto].
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Liu, Y., Zhai, X., Zhang, Y., Jiang, C., Zeng, J., Yang, M., Xie, X., Zhou, F., & Xiang, B. (2023). The promoting effect of exercise motivation on physical fitness in college

- students: a mediation effect model. *BMC Public Health*, 23(1), 2244.
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-17154-w>
- Liz, C. M. d., & Andrade, A. (2016). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38.
- Luo, Y., Mullin, E. M., Mellano, K. T., Sha, Y., & Wang, C. (2022). Examining the psychometric properties of the Chinese Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3: A bi-factor approach. *PLoS One*, 17(3), e0265004.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265004>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 191-196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Menêzes, J. M. M. M. (2019). *Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas e o Bem-Estar Subjetivo em atletas de Andebol em cadeira de rodas*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Porto.
- Moutão, J. M., Alves, S. M., Monteiro, D., & Cid, L. (2015). O papel de mediação das necessidades psicológicas na associação entre o suporte de autonomia e o bem-estar psicológico em praticantes de fitness. *Motricidade*, 11, 29.
<https://doi.org/10.6063/motricidade.3734>
- Moutão, J. M., Cid, L., Alves, J., Leitão, J., & Vlachopoulos, S. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish journal of psychology*, 15, 399-409.
https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37346
- Nobre, I. (2022). Saúde Pública e atividade Física. In R. e. S. p. G.-A. Omniserviços (Ed.), *Manual do técnico Especialista em Exercício Físico*.
- 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. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychol Rev*, 15(2), 214-244.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Ostendorf, D. M., Schmiede, S. J., Conroy, D. E., Phelan, S., Bryan, A. D., & Catenacci, V. A. (2021). Motivational profiles and change in physical activity during a weight

- loss intervention: a secondary data analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18(1), 158.
<https://doi.org/10.1186/s12966-021-01225-5>
- Palmeira, A., Teixeira, P., Silva, M., & Markland, D. (2007). *Confirmatory Factor Analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - Portuguese Version*.
- Perera, M., Arambepola, C., Gillison, F., Peacock, O., & Thompson, D. (2022). Perceived barriers and facilitators of physical activity in adults living in activity-friendly urban environments: A qualitative study in Sri Lanka. *PLoS One*, 17(6), e0268817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268817>
- Pellenz, M. C. (2020). *Principais motivos que induzem a desistência de praticantes da modalidade de musculação da cidade de Caxias do Sul-RS*.
<https://repositorio.ucs.br/11338/9849>
- Rhodes, R. E., Cox, A., & Sayar, R. (2021). What Predicts the Physical Activity Intention–Behavior Gap? A Systematic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 56(1), 1-20. <https://doi.org/10.1093/abm/kaab044>
- Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Análise comportamental da prática de exercício físico em adultos em contexto de ginásio ao longo de dois anos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 282-292.
<https://doi.org/10.6018/cpd.433261>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D., & Cid, L. (2021). Fitness instructors role on exercise adherence in Portugal: The importance of need-supportive behaviors and motivational climates. *Motricidade*, 16.
<https://doi.org/10.6063/motricidade.21120>
- Rodrigues, F., Teixeira, D., 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.
<https://doi.org/10.1111/sjop.12582>
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Macedo, R., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26.
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L., & Monteiro, D. (2020). Understanding Exercise Adherence: The Predictability of Past Experience and Motivational Determinants. *Brain Sci*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/brainsci10020098>

- Ruivo, R. (2022). *Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (E. Self, Ed.).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.
- Sánchez-Herrera, S., Cubero, J., Feu, S., & Durán-Vinagre, M. Á. (2022). Motivation Regarding Physical Exercise among Health Science University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6524. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/11/6524>
- Santos, R. M. L., Albuquerque, J. M. C., Moura, S., Rosenstiel, L., Rabay, A., & Silva, C. A. N. (2015). Exercício Físico ao Ar Livre, Motivação e Aderência: Um Estudo sobre a Satisfação das Necessidades Psicológicas em Mulheres. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 19, 33-38. <https://doi.org/10.4034/RBCS.2015.19.s2.05>
- Sevil, J., Práxedes, A., Abarca-Sos, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students. *J Sports Med Phys Fitness*, 56(10), 1239-1248.
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2018). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 555-574. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280835>
- Silva, A., Antunes, R., Monteiro, D., Jacinto, M., Matos, R., & Rodrigues, F. (2023). What Drives Portuguese Women to Be Physically Active? Associations between Motives and Well-Being Indicators. *Int J Environ Res Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043352>
- Sousa, P., Coelho, E., & Mota, M. (2022). Traços de Personalidade, Motivação e Modos de Exercício em Mulheres Praticantes de Fitness (Personality Traits, Motivation and Exercise Modes on Woman Who practice Fitness) (Rasgos de personalidad, motivación y modos de ejercicio en practicantes de fitness femenino). *Retos*, 46, 520-528. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93779>
- Tahar, A., Schwartz, G., & Silva, K. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias Adherence and maintenance into practicing exercises at gym.

- Teixeira, D., Marques, M., & Palmeira, A. (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.
- Teixeira, D. S., & Palmeira, A. L. (2016). Needs Satisfaction Effect on Exercise Emotional Response: A Serial Mediation Analysis with Motivational Regulations and Exercise Intensity. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22.
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Monteiro, D., & Cid, L. (2022). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-4): Psychometric evidence of introjected approach regulation in Portuguese health club exercisers. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102286. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102286>
- 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. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vecchiato, M., Quinto, G., Palmeri, S., Foccardi, G., Mazzucato, B., Battista, F., Duregon, F., Michieletto, F., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2022). Are Gyms a Feasible Setting for Exercise Training Interventions in Patients with Cardiovascular Risk Factors? An Italian 10-Years Cross-Sectional Survey Comparison. *Int J Environ Res Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042407>
- Veiga, R. M. M. P. (2019). *Rugby feminino em Portugal - que motivações e barreiras para a prática da modalidade?* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Porto.
- Vicent, M., Sanmartín, R., Váscónez-Rubio, O., & García-Fernández, J. M. (2020). Perfectionism Profiles and Motivation to Exercise Based on Self-Determination Theory. *Int J Environ Res Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093206>
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Weinberg., R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Retirado de: <https://www.scribd.com/document/373651872/WEINBERG-R-GOULD-D-Fundamentos-Da-Psicologia-Do-Esporte-e-Do-Exercicio>.

- Weman-Josefsson, K., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12, 67. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0226-0>
- WHO. (2020). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.