

Motivação, autorregulação e autocontrole: orientações para a prática do profissional do exercício físico

Motivation, self-regulation and self-control: guidelines for the practice of physical exercise professionals

Motivación, autorregulación y autocontrol: directrices para la práctica de profesionales del ejercicio físico

**ELAINE CRISTINA DESTÉFANI MANSO¹; BRUNO ALLAN TEIXEIRA DA SILVA²;
MARCELO CALLEGARI ZANETTI³**
UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU, USJT, SÃO PAULO-SP, BRASIL

RESUMO

Buscando entender os fatores que implicam na falta de engajamento e desistência em programas de exercícios, muitas pessoas apontam a falta de interesse pela atividade ou eleição de outras prioridades, indicando déficits na motivação, percepção de prazer e falta de tempo como os motivos mais comuns. A literatura vem contribuindo com diversas hipóteses, modelos e teorias para auxiliar na compreensão desses fatores, e considerando que o comportamento ativo envolve uma interação multifatorial, buscar compreender os diferentes tipos de motivação e os mecanismos envolvidos na autorregulação e autocontrole, pode fornecer *insights* importantes. Nesse sentido propomos nesse ensaio explicar e discutir os fatores psicossociais da motivação, autorregulação e autocontrole em comportamento de atividade física/exercício, como também sugerir estratégias de intervenção para a prática dos profissionais do exercício de forma a auxiliar na adoção/adesão do comportamento ativo.

Palavras-chave: Motivação. Autorregulação. Autocontrole. Exercício.

ABSTRACT

Seeking to understand the factors that imply the lack of engagement and withdrawal from exercise programs, many people point to the lack of interest in the activity or choice of other priorities, pointing to deficits in motivation, perception of pleasure and lack of time as the most common reasons. The literature has contributed with several hypotheses, models and theories to help understand these factors, and considering that active behavior involves a multifactorial interaction, seek to understand how the different types of motivation and the mechanisms involved in self-regulation and self-control can provide important insights. In this sense, we propose in this essay to explain and discuss the psychosocial factors of motivation, self-regulation and self-control in physical activity/exercise behavior, as well as suggest intervention strategies for the practice of exercise professionals in order to assist in the adoption/adherence of active behavior.

Keywords: Motivation. Self-Regulation. Self-Control. Exercise.

RESUMEN

Buscando comprender los factores que implican la falta de compromiso y abandono de los programas de ejercicio, muchas personas señalan la falta de interés en la actividad o la elección de otras prioridades, indicando déficits en la motivación, la percepción de placer y la falta de tiempo como los factores más comunes. La literatura ha aportado diversas hipótesis, modelos y teorías para ayudar a comprender estos factores, y considerando que la conducta activa implica una interacción multifactorial, buscar comprender los diferentes tipos de motivación y los mecanismos implicados en la autorregulación y el autocontrol puede proporcionar ideas importantes. En este sentido, nos proponemos en este ensayo explicar y discutir los factores psicossociales de la motivación, la autorregulación y el autocontrol en la conducta de actividad/ejercicio físico, así como sugerir estrategias de intervención para la práctica de los profesionales del ejercicio con el fin de ayudar en la adopción/adherencia de un comportamiento activo.

Palabras clave: Motivación. Autorregulación. Autocontrol. Ejercicio.

¹ Doutoranda em Educação Física pela USJT. E-mail: elainedestefani@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8519-987X>.

² Doutorando em Educação Física pela USJT. E-mail: allans3@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8299-6918>.

³ Professor e Orientador de Pós-Graduação da USJT. E-mail: marcelo.zanetti@saojudas.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5424-6175>.

INTRODUÇÃO

Ao longo de várias décadas a ciência vem reportando os inúmeros benefícios fisiológicos e psicológicos promovidos pela atividade física, tais como: redução dos riscos de desenvolvimento de doenças crônicas, controle da massa corporal, diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes e câncer (GARBER *et al.*, 2011), melhora da saúde mental (CECCHINI *et al.*, 2017), como também melhora da autoestima, humor e bem-estar psicológico (JOHANSSON; HARTIG; STAATS, 2011). Mesmo diante das relevantes contribuições da ciência e esforços de diversas instituições no sentido de conscientizar e promover uma sociedade mais ativa, dados epidemiológicos apontam que a grande maioria da população mundial ainda não atende às recomendações mínimas de atividade física (GARBER *et al.*, 2011; WHO, 2018). Considerando que a inatividade física é diretamente responsável pelo surgimento e desenvolvimento de diversas patologias, promover ações e estratégias para tornar a população mais ativa caracteriza-se como uma prioridade global (LEE *et al.*, 2012).

Tendo em vista que a maioria das pessoas são insuficientemente ativas ou sedentárias no tempo de lazer (ROMBALDI *et al.*, 2010), e outras, ao se envolver em programas de exercício físico abandonam a prática nos primeiros seis meses (DISHMAN; BUCKWORTH, 1996), torna-se pertinente buscar compreender as nuances do comportamento humano a fim de sugerir estratégias que possam auxiliar em intervenções com desfechos positivos. De fato, muitos pesquisadores vêm investigando os processos psicológicos envolvidos na adoção de atividade física e adesão em programas de exercícios de forma a identificar motivos que levam as pessoas a abandonarem a prática, como também os lapsos que impedem o início e a continuidade do comportamento ativo (RODGERS *et al.*, 2010). Buscando compreender porque os indivíduos não praticam atividade física/exercício⁴ de forma regular, alguns estudos (JIMÉNEZ-TORRES; GODOY-IZQUIERDO; GARCÍA, 2012; ASHTON *et al.*, 2016) investigaram quais fatores estariam associados ao não engajamento, sendo relatada a falta de motivação e de tempo como os mais comuns.

Segundo Biddle e Mutrie (2001) o engajamento da atividade física envolve uma interação complexa entre influências biológicas, ambientais, sociais e psicológicas, o que vem desencadeando inúmeras pesquisas a fim de compreender os determinantes motivacionais do comportamento do exercício. Hagger e Chatzisarantis (2008) apontam que as compreensões das influências psicológicas no comportamento do exercício, como a motivação, podem fornecer mecanismos e bases importantes para intervenções em ambientes de exercício.

Nesse sentido, a maioria dos adultos provavelmente está ciente dos benefícios da atividade física/exercício, entretanto os baixos níveis de motivação, falhas de autorregulação e autocontrole podem estar relacionados com a inatividade física (TEIXEIRA *et al.*, 2012; HAGGER *et al.*, 2010). Para Hagger *et al.* (2010) a autorregulação é um importante componente psicossocial do comportamento que apresenta associação positiva com a baixa adesão do exercício, pois exige que as pessoas demandem autocontrole no sentido de evitar falhas de autorregulação que pode resultar em lapsos de adesão e desistência. Assim, segundo os autores a inatividade física pode resultar de uma falha autorregulatória.

Tendo em vista o baixo engajamento à prática de atividade física/exercício relatado na literatura, compreender fatores apontados como cruciais para a adoção e a prática sustentada, é de suma importância. Dessa forma propomos nesse ensaio, explanar e discutir os fatores

⁴ A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso, já o exercício físico é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

psicossociais da motivação, autorregulação e autocontrole em comportamento de atividade física/exercício, como também sugerir estratégias de intervenção para a prática dos profissionais do exercício de forma a auxiliar no combate à evasão e não aderência à prática.

MOTIVAÇÃO EM CONTEXTO DE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO

Especificamente na área da atividade física e do exercício, a motivação vem sendo abordada em diversas pesquisas (HAGGER; CHATZISARANTIS, 2007; 2009; TEIXEIRA *et al.*, 2012), com o intuito de compreender as nuances do comportamento motivado e possíveis formas de intervenção que possam resultar em maior adesão à prática de atividade física/exercício. Nesse sentido, nas últimas décadas diversos modelos e teorias foram desenvolvidos para tentar compreender fenômenos relacionados ao comportamento humano, dentre eles, a Teoria da Autodeterminação (TAD) de Deci e Ryan (1985) vem se consolidando como uma das mais coerentes e sólidas para explicar a motivação humana (MORENO; MARTÍNEZ, 2006).

A TAD é uma macroteoria psicológica da motivação que examina o impacto de comportamentos autônomos *versus* não autônomos na motivação (DECI; RYAN, 1985; 2000). Originada de uma perspectiva humanista, portanto fundamentalmente centrada na satisfação das necessidades, na autorrealização e na realização do potencial humano, a TAD é uma macroteoria abrangente e em evolução da personalidade humana e do comportamento motivado (DECI; RYAN, 2000). O conceito base da teoria é construído a partir da sustentação de que o ser humano, naturalmente, é inato para a aprendizagem, o crescimento e o desenvolvimento, sendo dotado de características que lhe permitem superar as adversidades e com potencial de ter plena saúde psicológica e social. Contudo, o ambiente é responsável por nutrir ou frustrar a tendência inata que o ser humano tem de se envolver ativamente e se desenvolver psicologicamente (DECI; RYAN, 1985; 2000).

Com o objetivo de tentar explicar um conjunto de fenômenos motivacionais, a TAD utiliza-se de seis microteorias, sendo elas: Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC), Teoria da Integração Organísmica (TIO), Teoria de Orientações de Casualidade (TOC), Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB), Teoria de Conteúdo de Metas (TCM) e a Teoria da Motivação de Relacionamentos (TMR) (DECI; RYAN, 1985; 2000).

Segundo Deci e Ryan (1985; 2000) as microteorias da TAD, abordam os seguintes temas:

- a) Teoria da Avaliação Cognitiva: destaca o estudo da motivação intrínseca, significando a intenção de fazer algo pelo prazer e pelo sentimento de satisfação que a atividade desenvolvida proporciona;
- b) Teoria da Integração Organísmica: visa explicar como ocorre o desenvolvimento dos indivíduos, tendo como perspectiva a diferenciação e integração dos estímulos externos, através das regulações da motivação extrínseca;
- c) Teoria de Orientações de Casualidade: caracteriza-se em evidenciar as diferentes regulações do comportamento dos indivíduos, por meio dos três tipos de orientações de causalidade: a *orientação autônoma*, na qual as pessoas agem espontaneamente, fazendo escolhas autodeterminadas; a *orientação controlada*, focada nos resultados, prêmios ou qualquer tipo de bonificação que uma atividade pode trazer; a *orientação impessoal*, na qual as pessoas apresentam tendências a comportamentos com ausência de orientação intencional;
- d) Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas: na qual estão inseridas as necessidades de autonomia, competência e relacionamento;

e) Teoria do Conteúdo de Metas: diferencia os objetivos intrínsecos (constituídos de contribuição com a comunidade, saúde, crescimento pessoal e afiliação), que se contrapõem aos objetivos extrínsecos (como sucesso financeiro, fama e aparência física);

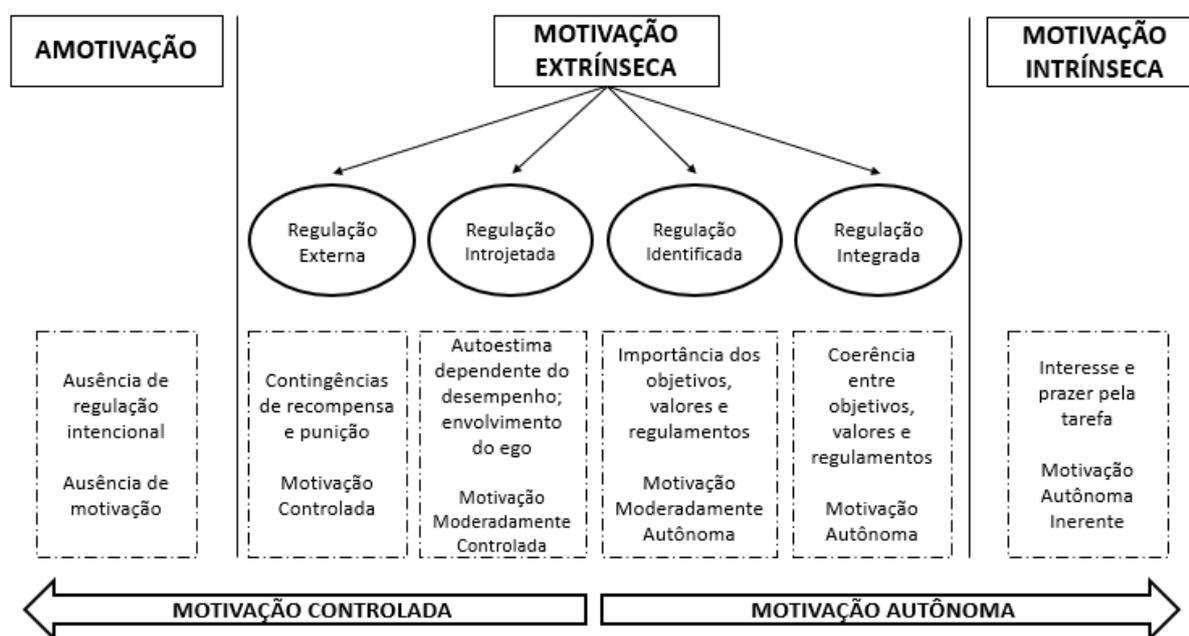
f) Teoria da Motivação de Relacionamentos: postula que a qualidade de relacionamentos é essencial para o bem-estar do indivíduo.

A TAD postula que a motivação humana é representada por um *continuum* motivacional estando determinado por diferentes níveis de autonomia, sendo essa compreendida por regulações autônomas e controladas, sendo composta por elementos intrínsecos e extrínsecos (DUNCAN *et al.*, 2010). De acordo com a teoria, o extremo do *continuum* é ocupado pela *amotivação*, que é a ausência de motivação para agir, seguido da *regulação extrínseca* (composta por regulações: externa, introjetada, identificada e integrada), que é o resultado de alguma força impulsionada externamente, e por fim, no extremo oposto e mais autodeterminado, encontra-se a *regulação intrínseca*, que é o resultado da motivação internalizada, prazerosa (DECI; RYAN, 1985; 2000).

A *amotivação*, primeiro nível do *continuum*, refere-se ao estado motivacional que pode ser encontrado em indivíduos que não estão suficientemente aptos a identificar bons motivos para realizar uma determinada atividade, ou seja, não estão dispostos a agir naquela direção, a realizar aquela ação, a atingir aquele alvo, a alcançar aquele objetivo (DECI; RYAN, 1985; 2000).

A *motivação extrínseca* é aquela em que o indivíduo ingressa em uma atividade por expectativas de resultados favoráveis ou outras contingências não necessariamente inerentes à própria atividade, sendo composta por quatro categorias: a) *regulação externa*, é o tipo mais controlado de motivação extrínseca e se relaciona com as ações realizadas para obter recompensas ou evitar punição, ou seja, quando o comportamento é regulado por meios que podem variar desde as possíveis premiações materiais até o medo de possíveis consequências indesejáveis; b) *regulação introjetada*, quando uma fonte de motivação externa é internalizada, podendo ser representada por pressões internas, como a culpa, necessidade de pertencimento ou obediência; c) *regulação identificada*, quando o indivíduo realiza uma tarefa ou uma ação comportamental que não pode ser considerada de sua personalidade, ou seja, não se trata de uma manifestação intuitiva própria, mas o indivíduo a executa por considerá-la importante por influência de outrem, mesmo que não lhe seja interessante, agradável ou prazeroso; e d) *regulação integrada*, é aquela motivação que em algum momento foi externa, mas que gradativamente integrou-se ao sistema de valores do indivíduo (DECI; RYAN, 1985; 2000).

Por fim, a *motivação intrínseca*, ocupa o extremo mais autodeterminado do *continuum*, sendo aquela em que o indivíduo ingressa em uma atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade. Comportamentos intrinsecamente motivados estão associados com o bem-estar psicológico, o interesse, a alegria e/ou a disposição à tarefa (DECI; RYAN, 1985; 2000). Um estado motivacional intrínseco é ideal porque está associado a um maior esforço e concentração, ótima saúde e bem-estar psicológico, aprendizado mais efetivo e afeto positivo (MCLACHLAN; HAGGER, 2011).

Figura 1: *Continuum* motivacional segundo a Teoria da Autodeterminação.

Fonte: Adaptado Deci e Ryan (2000).

Por uma tendência ao crescimento e bem-estar, os indivíduos podem passar de formas de motivações controladas para tipos de motivações cada vez mais autônomas. Tal processo foi denominado de internalização (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006). Nesse sentido, a internalização denota um processo progressivo em que o controle de motivos para uma tarefa antes desinteressante pode se tornar cada vez mais autônomo (STANDAGE; SEBIRE; LONEY, 2008).

Dentro da TAD, sugere-se que os indivíduos podem evoluir para formas mais autônomas de motivação se forem satisfeitas três necessidades psicológicas básicas que são postuladas pela teoria como fundamentais para a saúde psicológica, funcionamento ideal e bem-estar, que são: a) *autonomia*, ter livre escolha para se envolver em atividades e capacidade de tomada de decisões; b) *competência*, avaliação da capacidade percebida de ser bem-sucedido durante uma tarefa; e c) *relações sociais*, sensação de ter uma experiência compartilhada com os outros, sensação de pertencimento (DECI; RYAN, 1985; 2000).

Segundo Ntoumanis, Edmunds e Duda (2009), a satisfação das necessidades psicológicas básicas pode ser promovida ou frustrada por diferentes facetas do ambiente social, sendo elas: a) *Suporte à autonomia*: refere-se à provisão de apoiar escolhas e minimizar pressões; b) *Suporte à competência*: refere-se ao fornecimento de tarefas desafiadoras, porém possíveis de alcançar e limitação de feedback negativo; e c) *Suporte de relacionamento*: refere-se a propiciar um ambiente empático e positivo, fortalecendo vínculos afetivos e boa interação social.

Ryan e Frederick (1997) apontam que se essas três necessidades forem satisfeitas ao longo da vida os indivíduos tenderão a experimentar um senso contínuo de integridade e bem-estar ou “eudaimonia”, estado pleno de felicidade. Dessa forma, quando o ambiente social promove a satisfação das necessidades psicológicas básicas, o bem-estar psicológico tende a ser experimentado, facilitando a motivação intrínseca e assim levando ao comportamento autodeterminado (VALLERAND, 2017; DECI; RYAN, 2000). Nesse sentido, a TAD oferece *insights* ao considerar o *continuum* de regulação motivacional, sugerindo que o atendimento das necessidades psicológicas básicas possibilita a internalização progressiva de

comportamentos orientados de forma extrínseca para comportamentos cada vez mais autodeterminados (DECI; RYAN, 2000).

Teixeira *et al.* (2012) apontam que a motivação é um fator crítico no apoio ao exercício sustentado, que por sua vez, está associado a importantes desfechos de saúde. Entretanto, mesmo diante de todas as evidências, para muitos indivíduos a prática de atividades físicas/exercícios nem sempre é interessante, então para o profissional do exercício, entender o processo de internalização da TAD pode ter uma importância particular para melhorar a motivação autônoma em contextos de exercício (STANDAGE; SEBIRE; LONEY, 2008).

Uma outra questão importante é que provavelmente a motivação para o exercício mude com o tempo, já que os motivos dos indivíduos para iniciar o exercício podem ser diferentes daqueles que os motivam a manter um programa de exercícios (BOX *et al.*, 2019). De fato, vários tipos de motivação são apontados para influenciar o esforço despendido durante as sessões de exercícios, bem como as intenções de continuar se exercitando (HEINRICH *et al.*, 2014). Outrossim, compreender como os diferentes tipos de regulação motivacional influenciam o comportamento para o exercício é um passo importante na identificação de formas a tornar o comportamento mais autodeterminado, aumentando o nível de atividade física/exercício entre os indivíduos e elevando as chances de manutenção do comportamento a longo prazo (DUNCAN *et al.*, 2010).

A motivação intrínseca poderia ser promovida enfatizando a diversão, a melhoria de habilidades, a realização pessoal e a excitação durante o exercício. O foco deve ser não apenas a quantidade de exercício realizado, ou a adesão a longo prazo, mas também no bem-estar e vitalidade aprimorados associados ao exercício. De fato, a motivação intrínseca tem se mostrado não apenas relacionada à persistência em uma tarefa, mas também à saúde psicológica e melhoria do bem-estar (TEIXEIRA *et al.*, 2012, p. 23).

Nesse sentido o engajamento na atividade por si mesma e sem estímulos externos através do prazer, interesse e curiosidade inerentes durante a atividade, é uma tendência inata do ser humano segundo os pressupostos da TAD (DECI; RYAN, 2000; VANSTEENKISTE; NIEMIEC; SOENENS, 2010). Considerando que fatores motivacionais representam um aspecto crucial para a adesão a longo prazo da atividade física e programas de exercício (MCLACHLAN; HAGGER, 2011; THØGERSEN-NTOUMANI *et al.*, 2016), torna-se de extrema importância difundir entre os profissionais do exercício tais preceitos para que os conhecimentos científicos produzidos possam alcançar maiores aplicações práticas, contribuindo dessa forma para a transformação de uma sociedade mais ativa.

AUTORREGULAÇÃO E AUTOCONTROLE: REFLEXÕES PARA PROMOVER COMPORTAMENTO ATIVO

A autorregulação é um importante aspecto psicossocial do comportamento humano, e, especificamente em contextos de exercício, a falta de habilidade de autorregulação está associada à baixa adesão (HAGGER *et al.*, 2010). Pesquisadores identificaram que lapsos de autorregulação foram mediadores importantes para comportamentos relacionados à saúde, incluindo a prática de exercícios (DISHMAN, 1994). Segundo Carver e Scheier (1998) a autorregulação é um termo amplo que se refere a um processo dinâmico no qual o indivíduo determina um objetivo e busca agir para atingi-lo monitorando o processo. Nesse sentido, a autorregulação envolve não apenas a definição de objetivos, mas também o direcionamento do comportamento por meio de planejamento, implementação de planos, proteção dos

objetivos de preocupações concorrentes, e às vezes, até desistência (LUDWIG; SRIVASTAVA; BERKMAN, 2019). Assim, a abrangência da autorregulação inclui além da direcionalidade do comportamento, a modificação de pensamentos e emoções em busca de atingir um objetivo definido, demandando, em muitas situações, esforço de autocontrole (INZLICHT *et al.*, 2021).

O autocontrole pode ser compreendido como um processo de resolução de conflitos entre dois objetivos concorrentes (INZLICHT *et al.*, 2021), ou seja, entre um objetivo que promove satisfação imediata *versus* outro objetivo em que a recompensa requer maior prazo para ser conquistada (FUJITA, 2011). Nesse sentido, Baumeister (2005) refere que a capacidade de se abster de satisfazer uma necessidade ou desejo imediato é extremamente adaptável e permite que as pessoas se envolvam em comportamentos direcionados a objetivos que proporcionem resultados desejáveis em longo prazo. Dessa forma, o autocontrole é caracterizado pela inibição de impulsos, superações de pensamentos, sentimentos e comportamentos indesejados que possam minar o processo em busca de um objetivo em que a recompensa requer longo prazo (BAUMEISTER; VOHS, 2007).

Pessoas com maior autocontrole são mais propensas a serem bem-sucedidas em alcançar objetivos em longo prazo. Em contraste, lapsos de autocontrole podem resultar em incapacidade de aderir a comportamentos ou executar ações (BAUMEISTER; HEALHERTON, 1996). Considerando que a adesão ao exercício é um comportamento que para a maioria das pessoas irá exigir muitos recursos de autocontrole, compreender processos psicológicos que levam à autorregulação é essencial, para que sejam desenvolvidas estratégias eficazes na prática do profissional do exercício de forma a auxiliar na adesão dos alunos (HAGGER *et al.*, 2010).

O modelo força-energia propõe que a autorregulação é um processo do comportamento que demanda autocontrole, sendo este um recurso finito e vulnerável que tende a se esgotar com o tempo, podendo resultar em falha autorregulatória, ou seja, os indivíduos sentem-se incapazes de aplicar esforços com sucesso para resistir às tentações, impulsos e hábitos inadequados. Considerando que a demanda de autocontrole para uma atividade e/ou tarefa demandará um nível de esforço ao longo do tempo, um período de descanso ou recuperação será necessário para reestabelecer o autocontrole. Neste caso, o fracasso da autorregulação devido ao esgotamento dos recursos de autocontrole é denominado de esgotamento do ego (BAUMEISTER *et al.*, 1998).

Utilizando a estrutura fornecida pelo modelo força-energia, Oaten e Cheng (2005) demonstraram em seu estudo que o esgotamento de recursos autorregulatórios pode reduzir a participação no exercício. Portanto, ao considerar que os indivíduos se envolvem em diversas atividades na sua rotina diária, como trabalho, relações e obrigações com familiares, situações de estresse, os mesmos poderão ter sua capacidade autorregulatória comprometida devido à exaustão dos recursos de autocontrole, interferindo na sua participação em exercícios (NEUBACH; SCHMIDT, 2008). Dessa forma, tais descobertas remetem algumas recomendações importantes para o profissional do exercício: as pessoas não devem assumir muitas tarefas que exijam altas demandas de autocontrole ao mesmo tempo (MURAVEN; TICE; BAUMEISTER, 1998) e; deve-se atentar ao estilo de vida dos indivíduos de forma a planejar adequadamente o treinamento e evitar sobrecargas (HAGGER *et al.*, 2010).

Baumeister e Vohs (2007) identificaram diversos moderadores do efeito de esgotamento do ego, contudo sugerem três deles para o estudo do comportamento em contextos de atividade física/exercício, apontados a seguir: a) *Diferenças individuais no autocontrole*: as pessoas apresentarão diferenças nos recursos de autocontrole, pois segundo Muraven, Tice e Baumeister (1998), o autocontrole do traço modera o efeito das demandas de autocontrole no desempenho da autorregulação. Dessa forma, pessoas com baixo traço de autocontrole possivelmente serão mais vulneráveis em seus recursos de autorregulação, sendo

mais propensas a apresentarem lapsos, enquanto pessoas com alto traço de autocontrole tenderão a ser mais resistentes aos efeitos deletérios das falhas autorregulatórias (HAGGER *et al.*, 2010); b) *Motivação*: o aumento nos níveis de motivação tem se mostrado eficaz na redução dos efeitos deletérios do esgotamento do ego (HAGGER *et al.*, 2010). Considerando o tipo de motivação, a utilização de estratégias como o enfoque no resultado das tarefas e recompensas (motivação controlada), ou métodos de apoio à autonomia poderão promover uma motivação mais autodeterminada. Como motivos autodeterminados estão associados à maior participação e adesão ao exercício, o apoio à autonomia pode ser eficaz na superação de lapsos na autorregulação e fornecer impulsos para o fortalecimento dos recursos de autocontrole (RYAN; DECI, 2008); c) *Intenções de implementação*: trata-se do planejamento das ações para atingir metas estabelecidas. Considerando que o comportamento ativo requer considerável autocontrole, as intenções de implementação podem ser uma estratégia eficaz para evitar lapsos na adesão devido a falhas na autorregulação (HAGGER *et al.*, 2010).

Esses efeitos moderadores do ego fornecem *insights* importantes para a atuação do profissional do exercício. O primeiro seria a utilização de estratégias que apoiem a autonomia como: fornecer justificativa para iniciar o exercício, oportunizar escolha sobre as atividades e incentivar o desenvolvimento de razões autorreferenciadas para o exercício (HAGGER; CHATZISARANTIS, 2009). O segundo seria encorajar as pessoas a definir suas intenções de implementação como parte do seu processo de mudança de comportamento, como por exemplo, definir rotinas (local da prática, horário) para execução da ação e dessa forma inserir e buscar consolidar o comportamento ativo no estilo de vida do indivíduo (CHAPMAN; ARMITAGE; NORMAN, 2009).

O modelo força-energia fornece três hipóteses importantes para compreensão da autorregulação e autocontrole. Como os recursos de autocontrole são finitos e tendem ser esgotados, a *hipótese da conservação* sugere que a disponibilidade de tais recursos para momentos de necessidade é uma resposta adaptativa para maximizar energia para tarefas determinadas. Assim, os indivíduos com maior autorregulação tendem manipular a conservação de energia evitando o esgotamento do ego de forma a atender suas demandas cotidianas (HAGGER *et al.*, 2010). Uma implicação importante para o reestabelecimento dos níveis de autocontrole é a necessidade de um período de descanso e/ou recuperação proporcionais aos esforços aplicados na execução de tarefas (MURAVEN; BAUMEISTER, 2000). Em contexto de exercício, a *hipótese da recuperação* considera a importância no aconselhamento de pausas entre as sessões e qualidade do sono para plenitude da recuperação fisiológica, como também nos níveis de autocontrole. Nesse sentido, deve-se considerar a duração e intensidade das sessões de exercícios e o tempo necessário para restauração total do indivíduo, visando maximizar o envolvimento subsequente do comportamento ativo (HAGGER *et al.*, 2010). A *hipótese do treinamento* sugere que o envolvimento frequente em tarefas que exigem autocontrole leva as pessoas a melhorar suas capacidades autorregulatórias. Considerando que o autocontrole é um domínio geral, o treinamento de autocontrole em uma tarefa provavelmente levará a uma melhor capacidade de autorregulação em outras. Assim, encorajar comportamentos concomitantes que exigem autocontrole pode levar os indivíduos a mudanças adaptativas para um estilo de vida mais saudável. Contudo, é importante identificar o estágio de adoção do exercício, pois indivíduos iniciantes terão maiores demandas em seus recursos de autocontrole, como o planejamento de suas atividades, e provavelmente terão mais barreiras a serem superadas. Nesse caso, é prudente adiar a introdução de comportamentos adicionais, como, por exemplo, mudanças no comportamento alimentar. Assim, o escalonamento gradativo de tarefas que exigem aumentar os níveis de autocontrole se faz necessário para evitar o esgotamento do ego e favorecer o aprimoramento da autorregulação que poderá levar ao sucesso de comportamentos saudáveis (HAGGER *et al.*, 2010).

Diante do exposto, a autorregulação é entendida como um mediador do comportamento que envolve: seleção e planejamento de ações para atingir metas; esforços de autocontrole que serão determinantes em resoluções de conflitos entre desejos concorrentes; monitoramento do processo em busca do objetivo maior, dentre outros. Ou seja, é a capacidade que o indivíduo possui de exercer controle sobre si mesmo (VAN DAMME *et al.*, 2009). Aos profissionais do exercício, buscar compreender os diversos fatores psicossociais que envolvem o comportamento humano, como a motivação, autorregulação e autocontrole, discutidos nesse ensaio, pode auxiliar na identificação de situações peculiares e facilitar tomadas de decisões mais conscientes, de forma a promover maior adesão do comportamento ativo dos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Cid (2010), ao longo dos últimos anos, vários modelos tem sido desenvolvidos e utilizados na tentativa de compreender, explicar e prever a participação e o comportamento do indivíduo em contextos de atividade física/exercício. As linhas atuais de investigação nesta área parecem orientar-se pela necessidade de integração de vários modelos teóricos, com o objetivo de explicar a participação dos indivíduos na atividade física/exercício, identificando o valor preditivo das variáveis envolvidas no comportamento num contexto específico (WEINBERG, 2018).

Considerando os altos níveis de inatividade física, dificuldades na adoção e adesão de atividade física/exercícios, aumento de pessoas acometidas de patologias cardiovasculares e metabólicas, e de outro lado, os avanços da ciência no sentido de compreender o comportamento humano, torna-se pertinente que os profissionais do exercício se atentem aos fatores psicossociais como forma de otimizar mudanças importantes no estilo de vida das pessoas. As diversas argumentações científicas na área da psicologia do esporte e do exercício físico vêm trazendo teorias, modelos e hipóteses, buscando contribuir nas intervenções práticas de forma a promover mudanças positivas no cenário atual.

Esse ensaio se propôs a apresentar e trazer algumas reflexões reportadas na literatura, que as abordagens psicossociais da motivação, autorregulação e autocontrole exercem no contexto do comportamento da atividade física/exercício. Acreditamos que muitas das evidências e hipóteses que tais abordagens sugerem podem auxiliar a prática do profissional do exercício, no sentido de promover uma prática mais sustentada e, conseqüentemente, melhoria na qualidade de vida de seus alunos.

As teorias da motivação, em particular a TAD, trazem evidências e perspectivas que fornecem uma estrutura amplamente aceita sobre a motivação humana. No contexto do comportamento do exercício, identificar o tipo de regulação motivacional do aluno pode fornecer ao profissional *insights* importantes para fomentar a internalização e integração da prática sustentada. A teoria aponta que se as necessidades de autonomia, competência e relacionamentos forem fomentadas e satisfeitas, o indivíduo apresentará maiores probabilidades de desenvolver uma motivação mais autodeterminada, refletindo positivamente em comportamentos mais ativos e saudáveis.

Tendo em vista os inúmeros fatores que envolvem o comportamento humano, a autorregulação e autocontrole podem ser determinantes na adoção/adesão do exercício. Nesse sentido, compreender as características que envolvem tais fatores como: diferenças individuais (traço), intenções de implementações (definição, planejamento e execução de metas), capacidade de resistir a desejos imediatos (autocontrole), podem evitar lapsos autorregulatórios e facilitar o comprometimento do aluno em busca do comportamento ativo.

Considerando uma pessoa que inicia a prática de exercícios, muitas provavelmente apresentarão uma motivação controlada, ou seja, os motivos que originaram a prática podem ser por recomendações médicas, vontade de melhorar a aparência física, ou influência de terceiros. Para Ryan e Deci (2017) a regulação introjetada representa uma internalização parcial que pode resultar em autocontrole, mas não representa a verdadeira autorregulação, ou seja, o indivíduo pode aceitar valores ou objetivos sem necessariamente fazer parte de seu *self*, mas por motivos externos. Nesse caso, o profissional deve atentar que esse indivíduo poderá apresentar altas probabilidades de falhas autorregulatórias e baixo autocontrole no decorrer do processo. Assim, o profissional poderá adotar algumas condutas como: auxiliar o indivíduo a ter uma justificativa inerente aos seus interesses e objetivos; orientar para a definição de metas possíveis e realizáveis, evitando frustração em caso de metas impossíveis ou muito difíceis de serem alcançadas; fornecer *feedback* positivo sempre que o aluno apresentar melhoras; auxiliar no planejamento da rotina de exercícios (tipo de exercício, treinamento, horário) que melhor se adequa ao estilo de vida do aluno; fomentar a autonomia oportunizando escolhas do tipo de exercício e cargas, elevando assim os níveis de competência de forma gradativa; promover um clima motivacional favorável no ambiente de exercício, dentre outros. Tais intervenções vêm sendo apontadas na literatura como importantes condutas para a prática profissional no sentido de promover uma motivação mais autodeterminada como também elevando os níveis de autorregulação e autocontrole, o que pode facilitar o processo de mudança de comportamento.

Na atualidade, há uma prevalência nas academias e demais locais destinados à prática de exercícios, de pessoas que buscam adotar o comportamento ativo, principalmente por razões estéticas. Conforme apontado pela TAD, tal motivo representa uma motivação controlada, ou seja, o indivíduo é regulado externamente em busca de agradar terceiros ou obter *status* social. Nesse sentido é importante frisar que tais indivíduos tenderão a apresentar altas probabilidades de falhas autorregulatórias, pois geralmente almejam metas irreais ou muito discrepantes com a realidade, o que poderá ocasionar frustrações e abandono da prática. É importante considerar que independentemente do motivo que originou a adoção do exercício, os indivíduos apresentarão diferentes atitudes e desempenhos. Por outro lado, os motivos para a manutenção da prática podem ir modificando à medida que o comportamento for se tornando mais autodeterminado. Nesse caso, as chances de integração do comportamento no estilo de vida do indivíduo tornam-se mais previsíveis.

Considerando que a regulação autônoma tende a ser positivamente associada ao bem-estar psicossocial ao predizer a integração de comportamentos que são percebidos como intrínsecos ao *self*, ou seja, quando o indivíduo percebe e reconhece a atividade como significativa e importante para sua vida, acredita-se que o nível de autocontrole provavelmente será elevado, reduzindo os riscos de falhas autorregulatórias.

Dessa forma, o profissional do exercício não deve se limitar apenas a questões específicas relacionadas ao treinamento, à fisiologia ou biomecânica, almejando melhora dos indicadores antropométricos, evolução da aptidão física ou desempenho atlético. Entendemos que o atual cenário global reflete uma sociedade cada vez mais inativa, que carece de atenção e esforços no sentido de continuarmos em busca de ajudar as pessoas a serem mais saudáveis. Nesse sentido, vale ao profissional do exercício buscar ampliar e atualizar seus conhecimentos e também sua conduta profissional, no sentido de buscar compreender e identificar os diversos fatores físicos e psicossociais que interferem no comportamento humano, auxiliando os alunos na adoção/adesão ao exercício.

Acreditamos que o vasto acervo produzido pela ciência nas últimas décadas vem fornecendo e contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento e aprimoramento da prática profissional, no sentido de melhorar a vida das pessoas, porém é necessário apontar que a investigação científica deve ser contínua e buscar cada vez mais compreender aspectos

específicos, considerando a constante “mutação evolutiva” da humanidade na era da tecnologia.

REFERÊNCIAS

- ASHTON, L. M.; HUTCHESSON, M. J.; ROLLO, M. E.; MORGAN, P. J.; COLLINS, C. E. Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: a cross-sectional survey in young adult men. **American Journal of Men’s Health**, v. 11, n. 2, p. 330-343, 2016.
- BAUMEISTER, R. F.; HEATHERTON, T. F. Self-regulation failure: an overview. **Psychological Inquiry**, v. 7, n.1, p. 1-15, 1996.
- BAUMEISTER, R. F.; BRATSLAVSKY, E.; MURAVEN, M.; TICE, D. M. Ego depletion: is the active self a limited resource? **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 74, n. 5, p. 1252-1265, 1998.
- BAUMEISTER, R. F. **The cultural animal: human nature, meaning, and social life**. New York: Oxford University Press, 2005.
- BAUMEISTER, R. F.; VOHS, K. Self-regulation, ego-depletion, and motivation. **Personality and Social Psychology Compass**, v. 1, p. 115-128, 2007.
- BIDDLE, S.; MUTRIE, N. **Psychology of physical activity: determinants, well-being, and interventions**. 2. ed. New York: Routledge, 2001.
- BOX, A. G.; FEITO, Y.; BROWN, C.; HEINRICH, K. M.; PETRUZZELLO, S. J. High intensity functional training (HIFT) and competitions: how motives differ by length of participation. **Plos One**, v. 14, n. 3, p. 1-14, 2019.
- CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F. **On the self-regulation of behavior**. New York: Cambridge Univ. Press, 1998.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- CECCHINI, J. A.; FERNÁNDEZ-RÍO, J.; MÉNDEZ-GIMÉNEZ, A.; CARRIEDO, A.; ARRUZA, J. A. A self-determination approach to the understanding of the impact of physical activity on depressive symptoms. **Stress and Health**, v. 33, n. 5, p. 600-607, 2017.
- CHAPMAN, J.; ARMITAGE, C. J.; NORMAN, P. Comparing implementation intention interventions in relation to young adults’ intake of fruit and vegetables. **Psychology and Health**, v. 24, n. 3, p. 317-332, 2009.
- CID, L. F. **Aplicação de modelos teóricos motivacionais ao contexto do exercício: explorar a integração das teorias dos objectivos de realização e do comportamento autodeterminado e a sua relação com a adesão ao exercício físico em ginásios**. 2010. 250 p. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2010.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.
- DISHMAN, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994.
- DISHMAN, R. K.; BUCKWORTH, J. Increasing physical activity: a quantitative synthesis. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 26, n. 6, p. 706-719, 1996.
- DUNCAN, L. R.; HALL, C. R.; WILSON, P. M.; JENNY, O. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 7, n. 1, p. 1-9, 2010.
- EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A test of self-determination theory in the exercise domain. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 36, n. 9, p. 2240-2265, 2006.

FUJITA, K. On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. **Personality and Social Psychology Review**, v. 15, n. 4, p. 352-66, 2011.

GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, M. J.; LEE, I. M.; NIEMAN, D. C.; SWAIN, D. P. American college of sports medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

HAGGER, M.; CHATZISARANTIS, N. **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007.

HAGGER, M.; CHATZISARANTIS, N. Self-determination theory and the psychology of exercise. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 1, n. 1; p. 79-103, 2008.

HAGGER, M.; CHATZISARANTIS, N. Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: a meta-analysis. **British Journal of Health Psychology**, v. 14, n. 2, p. 275-302, 2009.

HAGGER, M.; WOOD, C. W.; STIFF, C.; CHATZISARANTIS, N. L. Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 3, n. 1, p. 62-86, 2010.

HEINRICH, K. M.; PATEL, P. M.; O'NEAL, J. L.; HEINRICH, B. S. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p. 1-6, 2014.

INZLICHT, M.; WERNER, K. M.; BRISKIN, J. L.; ROBERTS, B. W. Integrating models of self-regulation. **Annual Review Psychology**, v. 72, n. 1, p. 319-345, 2021.

JIMÉNEZ-TORRES, M. G.; GODOY-IZQUIERDO, D.; GARCIA, J. F. Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. **Universitas Psychologica**, v. 11, n. 3, p. 909-920, 2012.

JOHANSSON, M.; HARTIG, T.; STAATS, H. Psychological benefits of walking: moderation by company and outdoor environment. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 3, n. 3, p. 261-280, 2011.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

LUDWIG, R. M.; SRIVASTAVA, S.; BERKMAN, E. T. Predicting exercise with a personality facet: planfulness and goal achievement. **Psychological Science**, v. 30, n. 10, p. 1510-1521, 2019.

MCLACHLAN, S.; HAGGER, M. Do people differentiate between intrinsic and extrinsic goals for physical activity? **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 33, n. 2, p. 273-288, 2011.

MORENO, J. A.; MARTÍNEZ, A. Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 6, p. 39-54, 2006.

MURAVEN, M.; TICE, D. M.; BAUMEISTER, R. F. Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 74, n. 3, p. 774-789, 1998.

MURAVEN, M.; BAUMEISTER, R. F. Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? **Psychological Bulletin**, v. 126, n. 2, p. 247-259, 2000.

NTOUMANIS, N.; EDMUNDS, J.; DUDA, J. L. Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. **British Journal of Health Psychology**, v. 14, n. 2, p. 249-260, 2009.

NEUBACH, B.; SCHMIDT, K. H. Main and interaction effects of different self-control demands on indicators of job strain. **Zeitschrift für Arbeits und Organisations Psychologie**, v. 52, p. 17-24, 2008.

OATEN, M.; CHENG, K. Academic examination stress impairs self-control. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 24, n. 2, p. 254-279, 2005.

RODGERS, W. M.; HALL, C. R.; DUNCAN, L. R.; PEARSON, E.; MILNE, M. I. Becoming a regular exerciser: examining change in behavioural regulations among exercise initiates. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 11, n. 5, p. 378-386, 2010.

ROMBALDI, A. J.; MENEZES, A. M.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C. Leisure-time physical activity: association with activity levels in other domains. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 7, n. 4, p. 460-464, 2010.

RYAN, R.; FREDERICK, C. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. **Journal of Personality**, v. 65, n. 3, p. 529-565, 1997.

RYAN, R.; DECI, E. From ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. **Social and Personality Psychology Compass**, v. 2, n. 2, p. 702-717, 2008.

RYAN, R.; DECI, E. **Self-determination theory**: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

STANDAGE, M.; SEBIRE, S. J.; LONEY, T. Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise?: a self-determination theory perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 30, n. 4, p. 337-352, 2008.

TEIXEIRA, P. J.; CARRAÇA, E. V.; MARKLAND, D.; SILVA, M. N.; RYAN, R. M. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 22, n. 9, p. 1-30, 2012.

THØGERSEN-NTOUMANI, C.; SHEPHERD, S. O.; NTOUMANIS, N.; WAGENMAKERS, A. J.; SHAW, C. S. Intrinsic motivation in two exercise interventions: associations with fitness and body composition. **Health Psychology**, v. 35, n. 2, p. 195-198, 2016.

VALLERAND, R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *In*: ZANNA, M. P. (ed.). **Advances in experimental social psychology**. San Diego: Academic Press, 2017. p. 271-360.

VAN DAMME, S.; CROMBEZ, G.; GOUBERT, L.; ECCLESTON, C. Current issues and new directions in psychology and health: the costs and benefits of self-regulation: a call for experimental research. **Psychology & Health**, v. 24, n. 4, p. 367-371, 2009.

VANSTEENKISTE, M.; NIEMIEC, C. P.; SOENENS, B. The development of the five minitheories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. *In*: URDAN, T. C.; KARABENICK, S. A. (ed.). **The decade ahead**: theoretical perspectives on motivation and achievement (Advances in Motivation and Achievement, Volume 16A). London: Emerald Group Publishing Limited, 2010. p. 105-165.

WEINBERG, R. Theories and models of behavior change applied to exercise: research and practice. *In*: RAZON, S.; SACHS, M. L. (ed.). **Applied exercise psychology**: the challenging journey from motivation to adherence. New York: Routledge, 2018. p. 37-48.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global action plan on physical activity 2018-2030**: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization, 2018.

Recebido em: 30 ago. 2023.

Aprovado em: 14 nov. 2023.