



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"



INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

---

## EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**THALLES HIRAKAWA HUGGLER**

**FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS AO PRATICANTE DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS RELACIONADOS À ADERÊNCIA AO PROGRAMA DE  
TREINAMENTO**

A large, abstract geometric pattern in the bottom half of the page, composed of various shades of blue and white triangles and lines, creating a complex, crystalline structure.

Rio Claro - SP  
2022

**THALLES HIRAKAWA HUGGLER**

**FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS AO PRATICANTE DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS RELACIONADOS À ADERÊNCIA AO PROGRAMA  
DE TREINAMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dra. Camila Coelho  
Greco

**Rio Claro - SP  
2022**

H891f Huggler, Thalles Hirakawa  
Fatores intrínsecos e extrínsecos ao praticante de exercícios físicos relacionados à aderência ao programa de treinamento / Thalles Hirakawa Huggler. -- Rio Claro, 2022  
20 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro  
Orientadora: Camila Coelho Greco

1. Adesão. 2. Aptidão física. 3. Treinamento físico. I. Título.

THALLES HIRAKAWA HUGGLER

**FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS AO PRATICANTE DE EXERCÍCIOS FÍSICOS  
RELACIONADOS À ADERÊNCIA AO PROGRAMA DE TREINAMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências  
– Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de  
Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Camila Coelho Greco  
Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo  
Prof. Dr. Alexandre Gabarra de Oliveira

Aprovado em: 19 de janeiro de 2022



Assinatura do discente



Assinatura do(a) orientador(a)

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço primeiramente a minha família por me apoiar em todas minhas decisões, e assim, poder realizar o curso que sempre quis. À minha mãe que me ensinou ser dedicado em meus objetivos e ter disciplina para conquistar o que almejo, a meu pai por me ensinar que o trabalho duro sempre é recompensado.

Agradeço a meus amigos que estão comigo desde criança, sem eles não teria coragem de buscar meus sonhos, tenho eles como uma base para todas as situações, e assim sou extremamente grato por essa amizade. Agradeço aos novos amigos que fiz durante os quatro anos de faculdade, foram anos de felicidades e também tristezas, e com a ajuda de todos, estamos finalizando esse ciclo juntos.

Aos professores que mostraram total apoio quando precisei e me fizeram ir atrás das respostas que precisava, foram muito importantes durante essa fase difícil de estudante universitário.

Agradeço a minha orientadora para acreditar no meu projeto e me ajudar na execução dessa tarefa, e espero retribuir com um trabalho bem elaborado e com informações relevantes.

Finalizo meus agradecimentos aos amigos que moraram comigo na república e que estavam presente durante as horas do meu dia, com conversas, risadas e aprendizados.

## RESUMO

Os benefícios dos exercícios físicos para uma vida saudável são bastante conhecidos. No entanto, o sedentarismo, é atualmente um dos maiores problemas enfrentados pela população mundial, pois este é um dos fatores que tendem a ter uma contribuição importante para o surgimento e o agravamento de vários problemas de saúde. Entre as principais dificuldades relacionadas à prática da atividade física estão a satisfação com a prática e sua consistência. Dentro dos primeiros meses de adaptação muitos praticantes tendem a interromper a prática desistindo de seus objetivos, contribuindo de maneira ineficaz à promoção e manutenção da saúde. Portanto, o objetivo central desse estudo é analisar os fatores intrínsecos e extrínsecos da aderência ao treinamento físico. A metodologia do estudo consistiu na realização de uma consulta de artigos científicos que com os termos “aderência”, “exercícios” e “treinamento”, selecionados através de busca nos bancos de dados do SCIELO, Scholar Google, PUBMED e Web of Science. Com relação aos fatores intrínsecos destacam-se as causas pessoais de busca pela prática do exercício físico, como também os motivos motivacionais e psicológicos. Já os fatores extrínsecos principais são o ambiente da realização dos exercícios, a orientação profissional, a relação interpessoal e as características dos protocolos de treinamento. Portanto, a aderência ao treinamento físico é influenciada principalmente pelos fatores motivacionais e relação interpessoal do praticante. Quando esses fatores são compreendidos e abordados da maneira que atendam às necessidades individuais dos praticantes, é possível que se tenha uma maior adesão a longo prazo.

**Palavra-chave:** Adesão, aptidão física, treinamento físico.

## **ABSTRACT**

The benefits of exercise for a healthy life are well known. However, sedentary lifestyle is currently one of the biggest problems faced by the world population, as this is one of the factors that tend to have an important contribution to the emergence and aggravation of various health problems. Among the main difficulties related to the practice of physical activity are satisfaction with the practice and its consistency. Within the first few months of adaptation, many practitioners tend to interrupt the practice, giving up on their goals, ineffectively contributing to the promotion and maintenance of health. Therefore, the main objective of this study was to analyze the intrinsic and extrinsic factors of adherence to physical activity. The methodology of the study consisted of conducting a consult of scientific articles using the terms “adherence”, “exercises” and “training”, selected through a search in the databases of When these factors are understood and addressed in ways that meet the individual needs of practitioners, it is possible to have greater adherence in the long term. factors, personal causes of seeking physical exercise, as well as motivational and psychological reasons. The main extrinsic factors, on the other hand, are the environment where the exercises are performed, professional guidance, interpersonal relationships and the characteristics the training protocol. Therefore, adherence to physical training is mainly influenced by the practitioner's motivational factors and interpersonal relationship. When understood and approached in the way that most satisfy practitioners, it is possible that greater adherence can be attained in the long term.

**Keywords:** Adherence, physical fitness, training.

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>6</b>
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>7</b>
3.1 Critérios de inclusão .....	7
3.2 Critérios de exclusão .....	7
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>8</b>
4.1 Fatores intrínsecos .....	9
4.2 Fatores extrínsecos .....	11
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>15</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido, nos últimos anos, acerca da importância da atividade física para uma vida saudável. A inatividade física é atualmente um dos maiores comportamentos de risco para a saúde, sendo o quarto fator que mais contribui para a morte (WHO, 2017). A falta de atividade física é um problema global, e vários estudiosos têm tentado identificar os fatores que a influenciam e, dessa forma, desenvolver estratégias que possam promovê-la de maneira duradoura (AHN et al., 2016). Apesar de ser também conhecido que para obter os benefícios do exercício físico associados a saúde, deve-se ter uma adesão ao programa de exercícios, para que muitos dos objetivos almejados, relacionados à promoção e manutenção da saúde, sejam atingidos. Alguns dados que a literatura apresenta mostram que a situação atual é preocupante. Aproximadamente 50% dos indivíduos que começam um programa de exercício interrompem a prática dentro dos seis primeiros meses (DISHMAN & GETTMAN, 1980; ROBISON & ROGERS, 1994; BERGER et al., 2002; SANGWOOK et al., 2019).

Segundo o American College of Sports Medicine (1990), os benefícios saudáveis que acompanham a atividade física são inicialmente obtidos e em sequência mantidos apenas se os indivíduos mantêm de maneira adequada o programa de exercício a longo prazo. Beauchamp (2019) também afirma que se realizado de maneira regular, o envolvimento com as atividades físicas está associado a uma série de benefícios para a saúde física e psicológica, atribuída a todas faixas etárias.

Os pesquisadores propõem diferentes definições para aderência. Picorelli et al. (2014) definem aderência como o número de sessões realizadas divididas pelo número de sessões pré estabelecidas. Aderência também pode ser definida como o cumprimento de metas pré determinadas (DUBBERT et al., 1987; ROBISON & ROGERS, 1994). De maneira geral, podemos defini-la com a prática de forma regular ao programa de exercícios físicos. Todas as definições abordam o termo como a falta de desistência e com taxa de participação. Espera-se como nível ideal de adesão seja de pelo menos 80-85% para que as estratégias sejam satisfatórias e tenham valor terapêutico (PICORELLI et al., 2014).

AHN et al. (2016) sugerem que a motivação intrínseca e a emoção positiva estão associadas à participação e adesão ao exercício, sendo essas algumas das

causas pessoais do praticante. Cumming (2008) também aborda que fatores psicológicos estão diretamente relacionados na participação e adesão ao exercício. Características da tarefa e fatores ambientais também se relacionam com a aderência ao programa de treinamento. Já os fatores extrínsecos estão relacionados à prática de exercícios, como por exemplo a relação interpessoal, a orientação profissional e os diferentes tipos de treinamento. Dishman et al. (1985) sugerem que o entendimento para motivar as pessoas a se tornarem fisicamente ativas pode ser um requisito para definir uma intervenção efetiva da prática de exercícios.

Portanto, o presente trabalho pretende compreender os fatores que são importantes para aderência ao programa de treinamento físico.

## **2 OBJETIVO**

O objetivo central desse estudo é analisar os fatores intrínsecos e extrínsecos da aderência ao treinamento físico.

### **3 METODOLOGIA**

A metodologia deste trabalho consistiu na realização de uma revisão de literatura com intuito de coletar informações e realizar o estudo sobre os fatores intrínsecos e extrínsecos relacionados à aderência ao treinamento.

A busca por artigos científicos foi realizada nos bancos de dados: PUBMED, Scielo, Web of Science e Google acadêmico. Para a busca foram utilizados os termos de busca “adesão”, “prática de exercícios” e “treinamento físico”. Foram utilizados artigos na língua inglesa e portuguesa, realizados dentro do período de 1980 a 2021. Os artigos foram selecionados por critérios de inclusão e exclusão.

#### **3.1 Critérios de inclusão**

Adotou-se como critérios de inclusão os artigos que relacionavam o tema aderência ao treinamento físico em seu conteúdo, que tinham participantes saudáveis e sem a presença de lesões no sistema musculoesquelético.

#### **3.2 Critérios de exclusão**

Adotou-se como critérios de exclusão os artigos realizados com praticantes que possuíam algum problema de saúde e estudos que utilizaram o exercício físico como uma forma de tratamento ou reabilitação de lesões.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A proposta inicial do estudo foi analisar fatores intrínsecos e/ou extrínsecos relacionados à aderência a curto e longo prazo a prática de treinamento físico. As buscas foram realizadas nos bancos de dados PubMed, Web of Science, Scielo e Scholar Google, e selecionados a partir dos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados encontrados sobre aderência aos exercícios físicos, em sua maior parte, relacionaram fatores intrínsecos e fatores extrínsecos comuns entre os participantes que influenciaram na manutenção da prática. A Tabela 1 apresenta estudos que analisaram os fatores relacionados à aderência ao exercício físico.

Tabela 1. Estudos que analisaram os fatores relacionados à aderência ao exercício físico.

<b>Autores</b>	<b>Modelo do estudo</b>	<b>População</b>	<b>Características</b>	<b>Métodos</b>	<b>Fatores</b>
Dishman e Gettman (1980)	Prospectivo 20 semanas	66 homens	31-56 anos Sedentários	Modelo comportamental	Motivação intrínseca
Sangwook et al., 2019	Observacional 24 semanas	149 homens 242 mulheres	17-60 anos. Fisicamente ativos	Questionário: auto determinação	Autonomia, competência e relacionamentos
Ahn et al. (2016)	Observacional randomizado 24 semanas	244 homens 174 mulheres	22-24 anos Fisicamente ativos	Questionário: auto regulação	Auto regulação
Seguin et al. (2010)	Transversal 12 semanas	527 Mulheres	>40 anos Fisicamente ativos	Questionário online	Experiência na prática de exercícios Orientação profissional
Petitembert et al. (2014)	Transversal quantitativo 12 semanas	206 homens 382 mulheres	23-65 anos Praticantes de academia	Questionário: Orientação a meta e clima motivacional.	Clima motivacional Orientação profissional
Cyarto et al. (2006)	Semi randomizado 44 semanas	119 92 mulheres 27 homens	74-86 anos Sedentários	Análise estatística	Relação interpessoal
Gluchowsky et al. (2018)	Ensaio pragmático 8 semanas	21	60-77 anos Fisicamente ativos	Discussão em grupo sobre fatores relacionados à prática de exercícios	Orientação profissional. Ambiente da prática. Competência
Picorelli et al. (2014)	Observacional explanatório 10 semanas	382 mulheres	70 anos Sedentários	Questionário: motivações e barreiras da prática.	Motivação. Maior adesão ao programa de musculação em relação ao exercício aeróbio.
Perri et al. (2002)	Observacional randomizado 2 anos	379 239 mulheres 140 homens	30-69 anos Sedentários	Análise de variância	Maior adesão a intensidade moderada.

#### 4.1 Fatores intrínsecos

Os resultados encontrados que relacionavam fatores intrínsecos com a aderência ao programa de treinamento, mostraram uma relação comum relatada pelos participantes. A motivação intrínseca, assim como os níveis de satisfação e

confiança durante a realização dos exercícios, foram fatores abordados por participantes de diferentes estudos.

O questionário de autodeterminação foi utilizado por diversos autores na elaboração de seus estudos. Esse questionário avalia os motivos pelo qual os participantes buscam a realização das atividades físicas e qual sentimento que a prática o proporciona. Seus resultados demonstram uma relação em comum entre as respostas dos participantes, onde se percebe que a autodeterminação é um importante fator para os níveis de atividade física geral. Sangwook et al. (2016) descrevem a autodeterminação como a idéia que as pessoas, além de serem guiadas por suas necessidades de autonomia, buscam maneiras de adquirir competências e relacionamentos positivos nas interações sociais. Ao adquirirem uma boa relação com o espaço da prática e com o profissional responsável, os praticantes tendem a se sentir realizados e assim manifestam uma maior adesão ao treinamento. O questionário foi aplicado para 391 membros de um clube esportivo, sendo 149 homens e 242 mulheres, dentre a faixa de 17 a 60 anos.

Rodrigues et al. (2018) foram outros autores que utilizaram o questionário da autodeterminação, demonstrando assim sua importância. Em uma revisão sistemática de 35 artigos publicados entre 1985-2018, reforçou-se a idéia de que a autonomia, a competência e a relação interpessoal são fatores importantes na adesão ao treinamento. Vale destacar como relação interpessoal, a orientação profissional que os participantes tinham durante a prática, sendo essa, um grande fator contribuinte para a realização de exercícios e satisfação do praticante. Portanto, conclui-se que o bem-estar do praticante, assim como sua relação com o meio e com o profissional da saúde, influenciam diretamente na determinação e prazer ao realizar atividade física.

Entretanto, o questionário da autodeterminação não foi o único a ser utilizado na elaboração dos fatores intrínsecos. Outros autores utilizaram o questionário da autorregulação como método para verificar os fatores que possam relacionar-se com a realização de exercícios físicos. Nesse questionário leva-se em consideração três variantes: premeditação, controle de desempenho e autorreflexão. Resumidamente, irá se avaliar a habilidade de monitorar e modular a emoção, a cognição e o comportamento, para atingir um objetivo e/ou adaptar as tarefas em um contexto social.

No trabalho de Ahn et al. (2016), respondido por 244 homens e 174 mulheres com faixa etária de 22-24 anos, mostrou que a capacidade de autorregulação foi significativamente associada ao nível de participação no exercício e intenção de adesão. Os autores consideram os fatores pessoais e psicológicos como importantes na manutenção da prática de exercícios. Estes achados corroboram com estudos anteriores, que verificaram que onde alta capacidade de autorregulação influenciou o comportamento perante a prática de exercício (DISHMAN et al., 2014; STADLER et al., 2009).

A motivação intrínseca é uma variável importante que desencadeia e ativa o comportamento humano e mantém comportamentos específicos ao longo do tempo. É notável que esses fatores estão relacionados a participação ou adesão ao exercício, particularmente em conjunto com a autorregulação do comportamento. (DISHMAN et al., 2014). Teixeira et al. (2012) em uma revisão sistemática com 66 estudos publicados entre 1960-2016, demonstram que há uma relação positiva entre a motivação intrínseca e a aderência ao programa de treinamento. A falta de motivação, é um dos fatores intrínsecos mais comuns diretamente relacionadas a diminuição da aderência e ao aumento de desistência de programas de exercícios. (ROBISON & ROGERS, 1994; ANDREW et al., 1981; RODRIGUES et al., 2018).

Outros fatores observados, que se relacionaram com a aderência ao programa de treinamento, foi o nível de atividade física ao longo da vida e a percepção geral de saúde. Observou-se que, quando os participantes do estudo já havia antecedentes da prática de exercício e a adesão do treinamento apresentou resultados positivos (SEGUIN et al., 2010).

Portanto, os estudos mostram resultados similares quando se tenta compreender quais os fatores intrínsecos que os praticantes de exercícios relatam para a manutenção da prática a longo prazo. Visto isso, abordagens comportamentais e o controle da motivação, podem ser estratégias viáveis para aumentar o nível de atividade física global.

## **4.2 Fatores Extrínsecos**

Os fatores extrínsecos podem estar associados a adesão do programa de treinamento tanto de maneira positiva como negativa. Seguindo a definição, já citada



no estudo, são os seguintes fatores: tempo de prática, frequência e duração de treinos e orientação profissional. A compreensão desses fatores e a contribuição dos mesmos é essencial para maiores níveis de atividade física geral no mundo. Os estudos analisados, mostraram uma relação comum relatada pelos participantes quanto a orientação profissional, assim como a relação interpessoal durante a realização dos exercícios.

No artigo de Petitembert et al. (2014), em uma análise comportamental de dois grupos, praticantes com auxílio de um profissional e sem, responderam ao questionário sobre: orientação a metas e clima motivacional. Nesse questionário tenta-se compreender como a orientação profissional influencia em fatores pessoais do praticante e se a supervisão torna o clima mais motivador para a prática. Os resultados demonstram que a orientação motivadora dos profissionais contribuiu de maneira positiva para a adesão ao programa de exercícios. Outros estudos corroboram com a ideia de que a orientação profissional é um preditor para a realização prazerosa das atividades físicas. Gluchowsky et al. (2018) realizaram um estudo com idosos ativos nos exercícios. Dentro de 8 semanas realizou-se um protocolo de caminhada e após esse tempo de experimento, reuniu-se os participantes para uma discussão em grupo, com o objetivo de compreender quais os sentimentos perante a realização dos exercícios. Houve um consenso entre o grupo aos demonstrarem quais fatores relacionavam-se positivamente com a satisfação e a aderência a prática: “Orientação profissional motivadora” e “ambiente da prática”. Os resultados ressaltam que esses temas são fatores-chaves que mantêm a prática de exercícios por idosos e garantem maiores níveis de aderência. Portanto, o clima motivacional orientado pelo profissional de Educação Física pode promover uma influência positiva e a adesão ao exercício físico.

Com relação ao aspecto social, Cyarto et al. (2006) verificaram, com 119 homens idosos, que exercícios em casa e exercícios em grupos têm bons resultados na aderência ao exercício a curto prazo. Já a longo prazo, percebeu-se que após 44 semanas apenas os exercícios em grupos mostraram maiores níveis de adesão. Os comportamentos interpessoais desempenham um papel importante na satisfação da autodeterminação. Esses, percebidos pelos indivíduos, podem influenciar de forma importante a adesão ao exercício de longo prazo (RODRIGUES et al., 2018). Vale ressaltar que, a interação interpessoal aumenta o nível de motivação pessoal e

consequentemente a satisfação com os exercícios físicos, demonstrando ser um fator importante para sua continuidade.

Picorelli et al. (2014) analisaram dentro de 10 semanas a diferença na aderência aos programas de exercícios aeróbios e exercícios de musculação, em 382 mulheres idosas. Os grupos foram divididos em exercícios aeróbios, composto por 231 mulheres, e o grupo de musculação, com 151 participantes. A porcentagem de participação e manutenção de exercícios foi de 49,7% para o grupo de exercícios aeróbios e de 56,2% para o grupo de musculação. Esse resultado sugere que mulheres idosas tendem a serem mais aderentes a programas de exercícios de musculação do que exercícios de predominância aeróbia.

Perri et al. (2002) realizaram um estudo com 379 adultos sedentários e verificaram as relações entre frequência, intensidade e aderência dos exercícios. No estudo foram comparados programas de treinamento que tinham alta frequência de dias, 5-7 dias por semanas, e baixa frequência semanal, 3-4 dias. Nele foi comparado também as intensidades do exercício aeróbio utilizadas nos programas de treinamento. No estudo, alta intensidade correspondeu a 65-75% frequênciacardíaca máxima, e intensidade moderada correspondeu a 45-55% da frequência cardíaca máxima. Todas as análises foram feitas em um protocolo de 30 minutos de caminhada. Os resultados observaram que exercícios de intensidade moderada proporcionaram maiores níveis de adesão ao programa de treinamento. Também se verificou que altas frequências semanais, na realização de exercícios, proporciona maior adesão a longo prazo. Os autores acreditam que a alta prevalência da inatividade física possa estar relacionados, em parte, com o senso comum de que para atingir benefícios saudáveis deve-se realizar exercícios em alta intensidade, e como visto, uma prescrição de exercícios moderados estão atribuídos a maiores números de aderentes por serem mais fáceis de realizar. Para se atingir um melhor estado de saúde, a realização de exercícios deve ser mantida com uma certa frequência, sendo uma dose-resposta para a frequência e os benefícios para saúde. (BEAUCHAMP, 2019). Portanto, para se alcançar uma maior participação de exercícios físicos de praticantes, a prescrição dos exercícios deve condizer com o objetivo e nível de treinamento do aluno, assim como uma boa orientação profissional vai ter uma importante influência para a adesão ao programa de treinamento.

## **5 CONCLUSÃO**

Baseado nas evidências relatadas no trabalho, concluímos que os fatores intrínsecos que mais contribuíram para uma adesão ao treinamento foram a motivação e a determinação. Já os fatores extrínsecos analisados que mais contribuíram para a manutenção na realização de exercícios físicos foram a orientação profissional, como também, a relação interpessoal durante a prática. A compreensão da contribuição destes para a realização e manutenção da prática de exercícios físicos é um aspecto essencial para a elaboração e o acompanhamento de programas de atividade física.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHN, J.; JEON, H.; KWON, S. Associations Between Self-Regulation, Exercise Participation, and Adherence Intention Among Korean University Students. **Percept and Motor Skills**, v. 123, n. 1, p. 324-340, aug. 2016.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 22, p. 265-274, 1990.

ANDREW, G.A.; OLDRIDGE, N.B.; PARKER, I.O.; et al., Reasons for dropout from exercise programs in post-coronary patients. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 13, p. 164-168, 1981.

BEAUCHAMP, M.R. Promoting exercise adherence through groups: a self-categorization theory perspective. **Exercise Sport Science Reviews**, v. 47, n. 1, p. 54-61, 2019.

CHANG, Y.; CHEN, S.; TU, K.; et al. Effect of autonomy support on self-determined motivation in elementary physical education. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 15, n. 3, p. 460-466, 2016.

CUMMING, J. Investigating the relationship between exercise imagery, leisure-time exercise behavior, and self-efficacy. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 20, n. 2, p. 184-198, 2008.

CYARTO, E.V.; BROWN, W.J.; MARSHALL, A.L. Retention, adherence and compliance: important considerations for home- and group-based resistance training programs for older adults. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 9, n. 5, p. 402-412, oct. 2006.

DISHMAN, R.K.; GETTMAN, L.R. Psychobiologic influences on exercise adherence, **Journal of Sport Psychology**, v. 2, n. 4, p. 295-310, 1980.

DISHMAN, R.K.; ICKES, W. Self-motivation and adherence to therapeutic exercise. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 4, p. 421-438, 1981.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J.F.; ORENSTEIN, D.R. The determinants of physical activity and exercise. **Public Health Reports**, v. 100, p. 158-171, 1985.

DISHMAN, R.K.; BUCKWORTH, J. Increasing physical activity: A quantitative synthesis. **Medicine and Science in Sport and Exercise**, v. 28, p. 706-719, 1996.

DISHMAN, R.K.; JACKSON, A.S.; BRAY, M.S. Self-regulation of exercise behavior in the TIGER Study. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 48, n. 1, p. 80-91, 2014.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: a self-determination theory perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 722-740, 2007.

FISCHER, D.V. Strategies for improving resistance training adherence in female athletes. **Strength and Conditioning Journal**, v. 27, n. 2, p. 62-67, 2005.

GLUCHOWSKI, A.; WARBRICK, I.; OLDHAM, T. et al. 'I have a renewed enthusiasm for going to the gym': what keeps resistance-trained older adults coming back to the gym? **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 10, n. 3, p. 333-345, 2018.

BARTLETT, J.D.; CLOSE, G.L.; MACLAREN, D.P.M. et al. High-intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: Implications for exercise adherence. **Journal of Sports Sciences**, v. 29, n. 6, p. 547-553, 2011.

MARTIN, J.E.; DUBBERT, P.M. Adherence to exercise. **Exercise and Sports Science Reviews**, v. 13, p. 137-167, 1985.

MARTIN, K.A.; SINDEN, A.R. Who will stay and who will go? A review of older adults' adherence to randomized controlled trials of exercise. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 9, n. 2, p. 91-114, 2001.

OLIVEIRA, A.C.; RAMOS, P.S.; ARAÚJO, C.G. Distance from home to exercise site did not influence the adherence of 796 participants. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 98, n. 6, p. 553-8, jun. 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity for health. Geneva, **World Health Organization**, p. 1-50, 2017.

PERRI, M.G.; ANTON, S.D.; DURNING, P.E. et al. Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. **Health Psychology**, v. 21, n. 5, p. 452-458, sep. 2002.

PETITEMBERTE, I.K.; CID, L.; GAMA, D.; LEITÃO, J.C. et al. Motivational climate, goal orientation and exercise adherence in fitness centers and personal training contexts. **Revista de Educação Física**, v. 20, n. 3, p. 1-8, 2014.

PICORELLI, A.M.; PEREIRA, D.S.; FELÍCIO, D.C. et al. Adherence of older women with strength training and aerobic exercise. **Clinical Interventions in Aging**, v. 9, p. 323-331, 2014.

ROBISON, J.; ROGERS, M.A. Adherence to exercise programmes. **Sports Medicine**, v. 17, p. 39-52, 1994.

ROGRIGUES, F.; BENTO, T.; CID, L. et al. Can interpersonal behavior influence the persistence and adherence to physical exercise practice in adults? A systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 6, n. 9, p. 02141, nov. 2018.

RYAN, R.; DECI, E. **Self-determination theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness**. New York, NY: Guildford Press, 2017.

SALLIS, J.F.; HASKELL, W.L.; FORTMANN, S.P. et al. Predictors of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. **Preventive Medicine**, v. 15, p. 331-341, 1986.

KANG, S.; LEE, K.; KWON, S. Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. **Psychology & Health**, v. 35, n. 8, p. 916-932, aug. 2020.

SEGUIN, R.A.; ECONOMOS, C.D.; PALOMBO, R. et al. Strength training and older women: a cross-sectional study examining factors related to exercise adherence. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 18, n. 2, p. 201-218, 2010.

STADLER, G.; OETTINGEN, G.; GOLLWITZER, P. M. Physical activity in women: Effects of a self-regulation intervention. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 36, n. 1, p. 29-34, 2009.

TEIXEIRA, P.J.; CARRAÇA, E.V.; MARKLAND, D. et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, n. 78, 2012.



Thalles Hirkawa Huggler

Aluno



Camila Coelho Greco

Orientador