



Cortes Morales, P. J.; Faitarone Brasilino, F; Zeni Esperandio, M. F.; Dias de Jesus, E. E. (2023). Motivation for physical exercise among Brazilian adults: a systematic review. *Journal of Sport and Health Research*. 15(Supl 1): 45-58. <https://doi.org/10.58727/jshr.102814>

Review

MOTIVACIÓN PARA EL EJERCICIO FÍSICO ENTRE LOS ADULTOS BRASILEÑOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AMONG BRAZILIAN ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW

MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Cortes Morales, P.J.¹; Faitarone Brasilino, F.²; Zeni Esperandio, M.F.³; Dias de Jesus, E. E.⁴

¹ *Research Group in Movement Grupo, Physical Education Course, University of Joinville Region – UNIVILLE, Brazil*

² *Research Group in Movement Grupo, Physical Education Course, University of Joinville Region – UNIVILLE, Brazil*

³ *Research Group in Movement Grupo, University of Joinville Region – UNIVILLE, Brazil*

⁴ *Research Group in Movement Grupo, Physical Education Course, University of Joinville Region – UNIVILLE, Brazil*

Correspondence to:

Author: Pedro Jorge Cortes Morales

Institution: Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE

Address: R. Gen. Andrade Neves 127, 89204410 (Joinville/SC-Brasil)

Tel. +5547999740989

Email: Email: pedromorall@gmail.com

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 11/11/2023

Accepted: 23/11/2023



RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo investigar el nivel de motivación para el ejercicio físico, por medio del BREQ, en adultos brasileños. El trabajo sigue el modelo de una revisión bibliográfica sistemática y, como medio de selección de los estudios, la plataforma de búsqueda fue únicamente Google Scholar. La búsqueda en la base de datos dio como resultado 104 registros. Tras la exclusión, un total de siete estudios formaron parte de la revisión final, con un total de 715 sujetos que respondieron al BREQ. De las revistas seleccionadas, dos no presentan Qualis según las normas CAPES. Se pudo observar que dos estudios optaron por la versión dos (BREQ-2), mientras que los demás utilizaron la versión tres (BREQ-3). Al investigar el nivel de motivación, fue posible observar que para la práctica de ejercicio físico los adultos brasileños están en la motivación interna, a través del BREQ.

Palabras clave: Motivación; Ejercicio físico; Autodeterminación.

ABSTRACT

This research aimed to investigate the level of motivation for physical exercise, by means of the BREQ, in Brazilian adults. The paper is modeled on a systematic literature review, and as a means of selecting the studies, the search platform was Google Scholar only. The database search resulted in 104 records. After exclusion, a total of seven studies were part of the final review, for a total of 715 subjects who answered the BREQ. Of the journals selected, two did not present Qualis according to the CAPES norms. It was possible to note that two studies opted for version two (BREQ-2), while the remaining studies used version three (BREQ-3). When investigating the level of motivation, it was possible to observe that for the practice of physical exercise Brazilian adults are in the internal motivation, by means of the BREQ.

Keywords: Motivation; Physical exercise; Self-determination.



INTRODUCCIÓN

El ejercicio regular de intensidad moderada reduce el riesgo de diversas enfermedades no transmisibles, mejora la cognición, controla la depresión y previene la demencia. Por desgracia, la inactividad física sigue aumentando (Kohl et al., 2012). Por este motivo, entender los aspectos motivacionales de la población para practicar ejercicio físico es fundamental, ya que los costes relacionados con la salud pública pueden ser significativamente menores en poblaciones más activas físicamente (Nahas, 2017).

De este modo, la motivación es lo que hace que una persona haga algo, y se ha convertido en uno de los principales aspectos del comportamiento humano y de la implicación en las actividades cotidianas (Paim, 2001). La motivación es uno de los temas más investigados en la psicología del deporte, que trata de analizar las razones por las que las personas se implican o no en una actividad (Campos et al., 2020). Una de las formas de entender la motivación es a través de la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (*The Self-determination Theory*), que fue desarrollado por Richard Ryan y Edward Deci en 1981 (Appel-Silva et al., 2011). Esta teoría estudia las condiciones del contexto social que facilitan la salud psicológica, y su principal hipótesis es la noción de que el bienestar psicológico puede alcanzarse a través de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1987).

Ryan y Deci (2000) destacan que el proceso de motivación autodeterminada también se entiende como la satisfacción (placer) o frustración (consecuencias negativas) de las necesidades psicológicas básicas (hay tres necesidades: autonomía, competencia y relaciones). La autonomía se refiere a la libertad de elección, a determinar el propio comportamiento. La competencia, por su parte, está directamente relacionada con el sentimiento de ser capaz, de sentirse seguro de las propias acciones. Por último, las relaciones están relacionadas con los vínculos sociales, el sentirse satisfecho, aceptado y cercano a los demás (Deci y Ryan, 1991).

Además de las necesidades, la esencia de esta teoría reside en la forma en que los seres humanos

interpretan los estímulos internos y externos (Paula, 2021). Esta teoría propone un continuo de motivación, con tres clasificaciones: amotivación (sin regulación), motivación extrínseca (regulación externa, introyectada, identificada, integrada) y motivación intrínseca (regulación interna) relacionada con el comportamiento del individuo (Figura 1). La motivación extrínseca tiene que ver con el entorno externo, donde las acciones realizadas no satisfacen. La motivación intrínseca, por su parte, es la acción por motivos internos, sin necesidad de incentivos externos para realizar la actividad por placer (Assor et al., 2009).

Figura 1 - Esquema general de la Teoría de la Autodeterminación para el ejercicio físico.

AMOTIVACIÓN	MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA				MOTIVACIÓN INTRÍNSECA
Sin regulación	Regulación Externo	Regulación Introyectado	Regulación Identificado	Regulación Integrado	Regulación Interno
No hay significado ni valor en la práctica de ejercicio físico	Ejercicio para recibir recompensas o satisfacer a alguien	Practica ejercicio físico para evitar sentimientos de culpa	Practica ejercicio físico por sus beneficios individuales	Practica el ejercicio físico como parte de tu estilo de vida	Practicar ejercicio físico de forma voluntaria

Fuente: Guedes y Sofiati (2015).

Para comprender el TEA en la práctica, los investigadores han elaborado diversos tipos de cuestionarios. Mullan et al. (1997) elaboraron un cuestionario denominado: “*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire*” (BREQ). Hoy en día, el BREQ tiene cuatro versiones, y este tipo de cuestionario ha sido traducido y validado para la población brasileña (Palmeira et al., 2007; Guedes y Sofiati, 2015). A través de estos formatos de cuestionario es posible analizar la motivación y en qué normativa se encuadra el encuestado.

Los estudios que buscan comprender la dinámica y la complejidad de la práctica del ejercicio físico a través de la motivación de los brasileños a través de la TDC son pertinentes y relevantes, ya que permitirán analizar los procesos que regulan el comportamiento de los sujetos, proporcionando estrategias para que los profesionales de la Educación Física diseñen programas que promuevan la adherencia y la continuidad de esta práctica (Standage et al., 2003; Campos, 2020), además de contribuir al



conocimiento académico en Brasil, especialmente para la psicología brasileña (Appel et al., 2011).

Teniendo en cuenta este contexto, el objetivo de este estudio fue investigar el nivel de motivación para el ejercicio físico, utilizando el BREQ, en adultos brasileños.

MATERIAL Y MÉTODOS

El trabajo sigue el modelo de una revisión bibliográfica sistemática, en la que se seleccionaron varios artículos sobre el tema propuesto, siguiendo los criterios recomendados por la Declaración: "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses" - PRISMA (Moher et al., 2015).

La plataforma de búsqueda utilizada para seleccionar los estudios fue Google Scholar. Las palabras clave siguieron el método de búsqueda "Descriptores en Ciencias de la Salud" (DeCS), que orientó la selección del material en portugués e inglés: "Motivação" (*Motivation*), "Exercício Físico" (*Physical Exercise*), "Atividade Física" (*Physical Activity*), "Autodeterminação" (*Self-Determination*). Durante las búsquedas se utilizó el operador booleano "AND" entre los descriptores.

La búsqueda se realizó a finales de octubre [26/10] y finalizó a mediados de noviembre [15/11].

Los estudios fueron elegibles utilizando los criterios PICO y se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1. Criterios de inclusión de los estudios seleccionados

Acrónimo	Significado (traducido)	Inclusión
P	Participante/Población	Adultos que respondieron a la BREQ
I	Intervención/Exposición	Ejercicio Físico
C	Comparación/Control	Cualquier tipo de grupo
O	Resultado	Información sobre la media BREQ

Se excluyeron: tesinas de máster, tesis doctorales, trabajos de fin de curso, resúmenes, trabajos de anales, libros, páginas web/blogs, artículos de revisión; que NO tuvieran texto completo; que no utilizaran BREQ como herramienta de investigación; que no se publicaran entre 2019 y 2022.

Los estudios fueron seleccionados de forma independiente por dos revisores (ME y ED), y un tercero (PM) podía intervenir en caso de desacuerdo. Inicialmente, las búsquedas de artículos se filtraron por el año 2019 a 2022. A continuación, se seleccionaron los artículos mediante la lectura del resumen. Se seleccionaron los artículos en los que sólo participaban adultos jóvenes brasileños que respondieron al cuestionario BREQ. Las ponencias seleccionadas se organizaron en un documento paralelo para poder leer la ponencia completa.

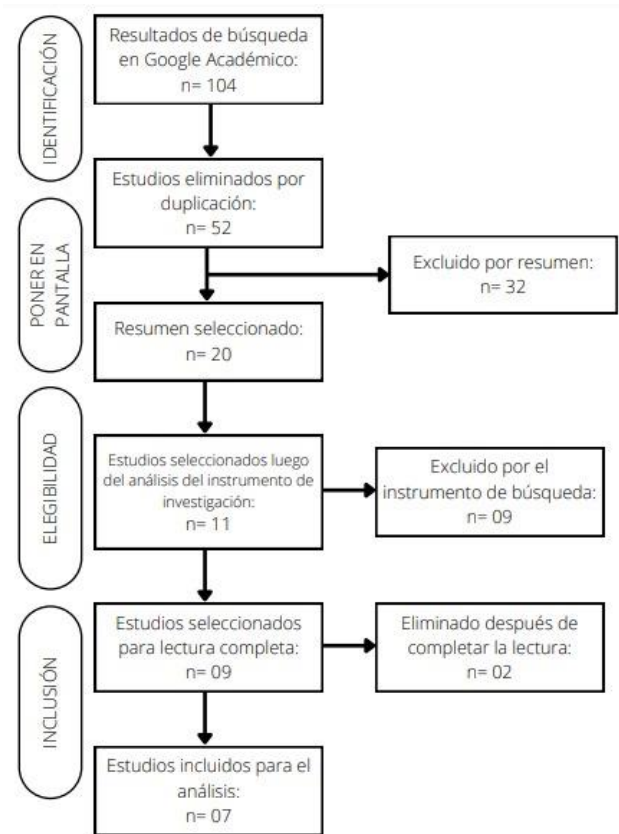
Para analizar los resultados, se definieron los siguientes datos: autor, año, estado de la institución del primer autor, revista Qualis, título, muestra (n, sexo, grupo de edad), versión del BREQ, objetivo, conclusión y resultados (media). Se utilizó la frecuencia (absoluta y relativa) para analizar los artículos seleccionados.

RESULTADOS

La búsqueda en la base de datos dio como resultado 104 registros. Tras excluir los duplicados y leer los resúmenes, se seleccionaron 11 artículos para analizar el instrumento de investigación, quedando nueve para leer en su totalidad. Finalmente, se incluyó un total de siete estudios en la revisión final (Figura 2).



Figura 2 - Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección de los estudios incluidos en la revisión.



Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 muestra un (14,2%) estudio publicado en 2019 y 2022, dos (28,5%) estudios publicados en 2020 y tres (42,8%) estudios publicados en 2021. São Paulo prevaleció como estado de la institución del primer autor, con 42,8% y 14,2%, seguido de Rio Grande do Norte, Espírito Santo, Belo Horizonte y Santa Catarina, respectivamente. Cabe señalar que, de las revistas seleccionadas, dos (28,5%) no disponen de Qualis según las normas de la CAPES (Coordinación para la Mejora del Personal de la Enseñanza Superior).

Tabla 2. Caracterización de los artículos

Autor/Año	Estado de la institución del autor	Qualis	Publicaciones Periódicas
Canola y Chiminazzo (2021)	São Paulo (SP)	-	Conexões
Polozi y Chiminazzo (2019)	São Paulo (SP)	C	Pulsar
Pinto et al. (2022)	Rio Grande do Norte (RN)	A3	Research, Society and Development
Carvas et al. (2021)	São Paulo (SP)	B1	Einstein
Santos (2020)	Espírito Santo (ES)	-	Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física
Borges et al. (2021)	Belo Horizonte (BH)	A1	Frontiers in Psychology
Crocetta et al. (2020)	Santa Catarina (SC)	B3	Ver. Bras. Educ. Fís. Esporte

La Tabla 3 muestra los títulos, las palabras clave y la muestra de los siete estudios seleccionados. Así, un total de 715 sujetos respondieron al BREQ.

La encuesta de estudios reveló 27 palabras clave. Las más citadas fueron "Motivación" seis veces (22,2%), "Ejercicio" cinco veces (18,5%) y "Psicología del ejercicio" dos veces (7,40%). La encuesta de estudios reveló 27 palabras clave. Las más citadas fueron "Motivación" seis veces (22,2%), "Ejercicio" cinco veces (18,5%) y "Psicología del ejercicio" (7,40%).

Los reglamentos encontrados en el instrumento de investigación pueden verse en la Tabla 4. Sólo dos estudios no presentaron los resultados del reglamento interno, ya que la versión es diferente de las demás.

El gráfico 5 muestra los objetivos y las conclusiones de los seis estudios. En cuanto al instrumento de investigación, dos estudios (28,5%) optaron por la versión dos (BREQ-2), mientras que los demás estudios (71,4%) utilizaron la versión tres (BREQ-3).



Tabla 3 - Artículos Seleccionados

Autor/Año	Título	Palabras-clave	Muestra (n, sexo y grupo de edad)	Modalidades
Canola y Chiminazzo (2021)	Motivación en los practicantes de ejercicios de resistencia	Ejercicio físico, Gimnasios, Autonomía personal	94 adultos de entre 18 y 60 años, 53 de los cuales eran hombres.	Fútbol sala, carrera y caminar
Polozi y Chiminazzo (2019)	Análisis de la motivación en <i>Crossfit</i> ®	Motivación; Psicología del deporte, <i>CrossFit</i> ®	85 adultos de entre 18 y 65 años, 44 de los cuales eran hombres.	<i>Crossfit</i> ®
Pinto et al. (2022)	Perfil motivacional de los participantes en un programa de actividad física a domicilio durante la pandemia de COVID-19	COVID-19 pandemia; Ejercicio físico; Motivación.	39 adultos mayores de 18 años, 30 de los cuales eran mujeres.	Actividad física en casa
Carvas et al. (2021)	Comparación de la administración impresa y en línea del Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2)	Motivación; Actividad motriz; Ejercicio; Internet; Sistemas en línea; Encuestas y cuestionarios	118 estudiantes mayores de 18 años de ambos sexos	No definido



Santos (2020)	La educación física escolar como práctica de promoción de la salud en la educación de jóvenes y adultos - EJA	Motivación, calidad de vida, actividad física.	28 estudiantes con una edad media de 22 años, 19 de los cuales eran hombres	Clases de Educación Física
Borges et al. (2021)	Niveles de Motivación y Objetivos para el Ejercicio Físico en Cinco Modalidades Diferentes: Un análisis de correspondencias	Motivación para hacer ejercicio, adherencia, promoción de la salud, nivel de motivación, estilo de vida	100 deportistas de entre 18 y 40 años, 67 de los cuales eran mujeres.	e funcional (TFL) Pilates, programa de acondicionamiento (PA), entrenamiento de fuerza (EF), lucha (LT) y entrenamiento funcional (EFL)
Crocetta et al. (2020)	Motivación y tiempo de reacción de universitarios que hacen ejercicio y de los que no lo hacen	Psicología del deporte, motivación, tiempo de reacción, ejercicio físico.	212 universitarios, sendo 114 mulheres, com idade entre 18 e 45 anos.	Ejercicio Físico



Tabla 4 Resultados medios del BREQ

Autor/Año	Sin regulación	Regulación Externa	Regulación Introyectada	Regulación Identificada	Regulación Integrada	Regulación Interna
Canola y Chiminazzo (2021)	Hombre: 0,23; Mujer: 0,29	Hombre: 0,74; Mujer: 0,94	Hombre: 2,55; Mujer: 2,63	Hombre: 3,25; Mujer: 3,48	Hombre: 3,40; Mujer: 3,41	Hombre: 3,43; Mujer: 3,41
Polozi y Chiminazzo (2019)	Hombre: 0,1; Mujer: 0,3	Hombre: 0,7; Mujer: 0,7	Hombre: 2,3; Mujer: 2,0	Hombre: 3,5; Mujer: 3,5	Hombre: 3,3; Mujer: 3,5	Hombre: 3,8; Mujer: 3,6
Pinto et al. (2022)	Hombre: 0,18; Mujer: 0,1	Hombre: 0,71; Mujer: 0,94	Hombre: 2,7; Mujer: 1,86	Hombre: 3,31; Mujer: 2,99	Hombre: 2,71; Mujer: 2,3	Hombre: 2,93; Mujer: 3,09
Carvas et al. (2021)	Impreso:0,51; En línea: 0,43	Impreso:0,48; En línea: 0,38	Impreso: 1,56; En línea: 1,33	Impreso: 2,59; En línea: 2,43	Impreso:2,45; En línea: 2,24	-
Santos (2020)	Antes: 1,5 Después : 1,4	Antes: 1,5; Después: 1,6	Antes: 2,0; Después: 2,0	Antes: 2,6; Después: 3,1	Antes: 2,4; Después: 2,7	Antes: 2,5; Después: 3,3
Borges et al. (2021)	Pilates: 0,20; PA: 0,53; EF: 0,26; LT: 0,16; EFL: 0,45	Pilates: 1,20; PA: 1,05; EF: 0,90; LT: 1,00; EFL: 1,50	Pilates: 2,80; PA: 2,55; EF: 3,00; LT: 2,65; EFL: 2,70	Pilates: 3,62; PA: 3,35; EF: 3,35; LT: 3,46; EFL: 3,38	Pilates: 2,41; PA: 2,10; EF: 2,51; LT: 2,48; EFL: 2,37	Pilates: 3,63; PA: 3,37; EF: 3,50; LT: 3,58; EFL: 3,40
Crocetta et al. (2020)	Con práctica: 0,05 Sin práctica: 0,09	Con práctica: 0,35 Sin práctica: 0,51	Con práctica: 1,87 Sin práctica: 1,73	Con práctica: 3,37 Sin práctica: 2,82	Con práctica: 3,46 Sin práctica: 2,97	-



Tabla 5. Resultados de los estudios seleccionados

Autor/Año	Versión	Objetivo	Conclusión
Canola y Chiminazzo (2021)	BREQ-3	Analizar los niveles de motivación de los practicantes de ejercicios de resistencia.	La mayoría de quienes practican ejercicios de resistencia buscan la salud y están intrínsecamente motivados para practicarlos.
Polozi y Chiminazzo (2019)	BREQ-3	Analizar los factores de motivación de los que ejercen el <i>CrossFit</i> ®.	La prevalencia del sobrepeso y la desmotivación en el grupo femenino de este estudio son resultados críticos y llaman la atención, sugiriendo que deberían idearse nuevas formas de acceder a las mujeres con respecto a un estilo de vida saludable y una vida físicamente activa.
Pinto et al. (2022)	BREQ-3	Identificar el perfil motivacional de los participantes en un programa de actividad física a domicilio y las razones por las que acudieron al proyecto de extensión de la actividad física "Culturismo".	Llegamos a la conclusión de que los participantes en el programa de actividad física a domicilio ofrecido por el proyecto de extensión "Musculación" de la UESC durante la pandemia COVID-19 tienen más normas de comportamiento autodeterminadas por razones intrínsecas relacionadas con el cuidado de la salud y el placer de practicar actividad física.
Carvas et al. (2021)	BREQ-2	Comparar el formulario impreso tradicional del Cuestionario de Regulación Conductual en el Ejercicio con un formulario en línea administrado a estudiantes universitarios.	Las respuestas obtenidas al administrar el formato en línea del BREQ no fueron estadísticamente diferentes de los valores obtenidos con las respuestas recogidas en el formato impreso.



Santos (2020)	BREQ-3	Avaliar a Educação Física na Educação de Jovens e Adultos - EJA como agente motivador para prática de atividade física fora do âmbito escolar.	A Educação Física escolar exerce um papel importante na melhora do bem-estar dos alunos, motivando-os a ter uma vida saudável para além do ambiente escolar.
Borges et al. (2021)	BREQ-3	Investigar las asociaciones entre los niveles de motivación, las modalidades practicadas y los objetivos relacionados con la práctica de ejercicio físico entre los practicantes de ejercicio físico.	Los participantes en el entrenamiento de fuerza y la lucha libre buscan estas modalidades con el objetivo de la "salud" y la "estética", demostrando una autonomía baja en relación con su comportamiento al practicar ejercicio físico; los participantes en el programa de acondicionamiento extremo y las modalidades de entrenamiento funcional tienen como objetivo buscar el "placer" al practicar ejercicio físico, demostrando una autonomía media y alta para esta práctica. Por último, los practicantes de Pilates tienen como objetivo el "control del estrés".
Crocetta et al. (2020)	BREQ-2	Analizar la relación entre las motivaciones intrínsecas y extrínsecas para el ejercicio físico auto declaradas entre estudiantes universitarios del sur de Brasil y su rendimiento en el tiempo de reacción total con estímulos visuales simples.	Los resultados de este estudio mostraron que los individuos más autodeterminados, es decir, los que tenían una mayor motivación intrínseca, eran los que hacían más ejercicio y obtenían mejores resultados en el tiempo de reacción total con estímulos visuales simples.



DISCUSIÓN

El tema central de este estudio fue investigar el nivel de motivación para practicar ejercicio físico, utilizando el BREQ, en adultos brasileños.

Se puede observar que los resultados para "sin regulación" tuvieron una media baja. Sólo para el estudio de Santos (2020) con una media de 1,5 (antes de las clases de educación física) y 1,4 (después de las clases de educación física). Sin embargo, el análisis de los resultados muestra la importancia de las clases de Educación Física, especialmente si se fomentan en los primeros años de la escuela. La realización de actividades físicas durante la infancia y la adolescencia puede influir en el mantenimiento de la práctica incluso en situaciones adversas (Tavares et al., 2020).

En cuanto a la "regulación externa", los estudios de Santos (2020) y Borges et al. (2021) mostraron una media superior a uno. Esto demuestra que solo practican ejercicio físico por motivos externos. Según las conclusiones de Polo et al. (2020), los participantes practican actividad física por miedo a morir; para tener alguna recompensa (regalo); cuidarse de las consecuencias de la enfermedad que ya padecen. Ante esto, podemos reforzar que la regulación externa no es destructiva, puede aumentar la frecuencia del ejercicio, y entonces es la oportunidad del profesional de guiarle hacia un programa que le genere placer (Min et al., 2017).

El estudio de Carvas et al. (2021) halló que la "regulación introyectada" tenía una media de 1,56 (encuestados del cuestionario impreso) y 1,33 (encuestados del cuestionario en línea). Esta regulación está relacionada con los sentimientos de culpa por no hacer ningún tipo de ejercicio; hacerlo para proteger la salud y no desarrollar una enfermedad (Polo et al., 2020). Teniendo en cuenta estas normas, cabe destacar que las presiones de la sociedad y los sentimientos de culpa pueden interferir negativamente en la motivación intrínseca del sujeto y, en consecuencia, hacer que abandone las actividades (Ryan y Deci, 2000).

"Regulación identificada" mostró una media de tres para todos los estudios, excepto para la muestra de Carvas et al. (2021). Además, la media de esta regulación es alta para las mujeres en el estudio de

Canola & Chiminazzo (2021) y para los hombres en el estudio de Pinto et al. (2022), así como Carvas et al. (2021) con la muestra general. Este tipo de regulación implica curiosidad por saber cómo es el ejercicio y crear lazos de amistad (Polo et al., 2020). Ciertamente, el apoyo social ha sido un facilitador importante a la hora de comenzar a practicar actividad física, donde uno anima al otro (Tonosaki et al., 2018).

"Regulación integrada" mostró que los estudios de Canola y Chiminazzo (2021), Polozi y Chiminazzo (2019) y Crocetta et al. (2020) tenían una media superior a tres. Así, nos damos cuenta de que, además de cuidar de su salud, los participantes quieren aprender nuevas habilidades (Polo et al., 2020), lo que demuestra que el valor instrumental con valor personal puede ser satisfactorio, e incluso puede acercarse a la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000).

Motivación intrínseca, caracterizada como una actividad realizada voluntariamente, con el objetivo de satisfacerse a sí mismo y alcanzar el placer a través de la implicación con la propia actividad (Ryan y Deci, 2000). En este caso, la "regulación interna" mostró una puntuación media de tres para todos los estudios, excepto para la muestra masculina de Pinto et al. (2022). El promedio indica que los estudios de Canola y Chiminazzo (2021) con el género masculino y Pinto et al. (2022) con el género femenino, así como Polozi & Chiminazzo (2019); Santos (2020) y Borges et al. (2021) con la muestra general están en "regulación interna", como intrínsecamente motivados. El placer intrínseco en el ejercicio físico se caracteriza por individuos motivados por actividades en las que experimentan interés y se sienten competentes (Reiss, 2004).

Los resultados muestran que los hombres están más motivados internamente que las mujeres (Canola y Chiminazzo 2021; Polozi y Chiminazzo, 2019). De acuerdo con los resultados de Campos et al. (2020), los hombres mostraron compromiso, esfuerzo y persistencia en la práctica, y su interés en la práctica debe provenir de ellos mismos, impulsados por la satisfacción y el placer. Por otro lado, el placer para las mujeres está en conseguir sus objetivos, que son mantener una buena forma física (estética) y estar sanas (Storch et al., 2022). Para ello, es necesario



relacionar la importancia de la motivación intrínseca con la capacidad de autogobernarse por sus propios medios (libertad de elección), de modo que el practicante evite abandonar la práctica (Demers, 2018).

El tipo de ejercicio que realiza la muestra varía entre aeróbico y de resistencia. Para que estos sujetos obtengan beneficios para su salud física y mental, la actividad debe adoptarse como un comportamiento habitual (Box et al., 2019).

Por último, esta revisión tiene limitaciones relacionadas con la elección de una única plataforma para la búsqueda de los artículos. Además, cabe mencionar el escaso tamaño de la muestra, así como la selección total de trabajos presentados. Además, las limitaciones son la falta de análisis estadístico, dejando sólo el promedio de los resultados y la calidad de los estudios, ya que la falta de Qualis afecta el análisis de los resultados presentados. Sin embargo, cabe destacar que existen pocos estudios brasileños que utilicen este tipo de instrumento (BREQ), lo que se considera una oportunidad para realizar más investigaciones de este tipo, fomentando el análisis de la motivación de los brasileños para practicar ejercicio físico.

CONCLUSIONES

Al investigar el nivel de motivación, fue posible observar que los adultos brasileños están internamente motivados para practicar ejercicio físico, utilizando el BREQ. Además, los hombres estaban más motivados internamente que las mujeres. En este caso, se puede concluir que la muestra investigada realiza el ejercicio por voluntad propia, donde genera placer. Sin embargo, es necesario realizar más investigaciones de este tipo para comprender mejor el nivel de motivación de los brasileños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Appel, M., Wendt, G. W., & De Lima Argimon, I. I. (2011). A Teoria da Autodeterminação e as Influências Socioculturais Sobre a Identidade DOI 10.5752/P.1678-9563.2010v16n2p351. *Psicologia Em Revista*, 16(2). <https://doi.org/10.5752/p.1678-9563.2010v16n2p351>
2. Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Abordagem identificada versus introjetada e motivações introjetadas de evitação na escola e nos esportes: os benefícios limitados dos esforços de autoestima. *Jornal de Psicologia Educacional*, 101(2), 482–497. <https://doi.org/10.1037/a0014236>
3. Borges, J. C., de Oliveira Filho, G. G., de Lira, C. A. B., da Silva, R. A. D., Alves, E. da S., Benvenuti, M. J., & Rosa, J. P. 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>
4. Box, A. G., Feito, Y., Brown, C., Heinrich, K. M., & Petruzzello, S. J. (2019). High Intensity Functional Training (HIFT) and competitions: How motives differ by length of participation. *PLOS ONE*, 14(3), e0213812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213812>
5. Campo, C. F. R., Chiminazzo, J. G. C., Conte, M., & Fernandes, P. T. (2020). Motivação em pilotos de motovelocidade. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 10(3).
6. Canola, E. C., & Chiminazzo, J. G. C. (2021). Motivação em praticantes de exercício resistido. *Conexões*, 19(00), e021041. <https://doi.org/10.20396/conex.v19i00.8660841>
7. Carvas, N., Gomes, I. C., Valassi, J. M. R., Anunciação, L., Freitas-Dias, R. de, & Koike, M. K. (2021). Comparison of the printed and online administration of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2). *Einstein (São*



- Paulo), 19.
https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021ao6088
8. Crocetta, T. B., Liz, C. M. de, Souza, J. O. C. de, Viana, M. da S., & Andrade, A. (2020). Motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 34(1), 177-185.
<https://doi.org/10.11606/1807-5509202000010177>
 9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* Vol. 38. Perspectives on motivation (pp 237-288). Lincoln, NE University of Nebraska Press. - References - Scientific Research Publishing. (2013). Scirp.org.
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbtvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=827144](https://www.scirp.org/(S(351jmbtvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=827144)
 10. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). O apoio à autonomia e ao controle do comportamento. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social*, 53(6), 1024-1037.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
 11. Demers, J.-S. (2018). Racing Heroes and Grieving Widows: A Study of the Representation of Death in Motorsport. *Uottawa.ca*.
<https://doi.org/http://hdl.handle.net/10393/38195>
 12. Guedes, D., & Sofiati, S. (2015). Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 20(4), 397.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397>
 13. Kohl, H. W., 3º, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). A pandemia de inatividade física: ação global para a saúde pública. *Lancet* (Londres, Inglaterra), 380(9838), 294-305.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
 14. Min, J. (2017). *What Gets Them Moving? College Students' Motivation for Exercise: An Exploratory Study* - Kailey Snyder, Jung Min Lee, Abby Bjornsen, Danae Dinkel, 2017. *Recreational Sports Journal*.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1123/rsj.2017-0026>
 15. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1).
<https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
 16. Mullan, E., Markland, D.A. e Ingledew, D.K. (1997) A Graded Conceptualisation of Self-Determination in the Regulation of Exercise Behaviour: Development of a Measure Using Confirmatory Factor Analytic Procedures. *Personalidade e Diferenças Individuais*, 23, 745-752.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00107-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4)
 17. Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7 ed. Florianópolis, Ed. autor.
 18. Paim, M. C. C. (2008). Fatores motivacionais e desempenho no futebol. *Revista de Educação Física*, 12 (2), 73-79.
 19. Palmeira, A. L., Teixeira, P., Silva, M. N., & Markland, D. Confirmatory factor analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - Portuguese version. 12th European Congress of Sport Psychology. Halkidiki (GR): FESPAC; 2007.
 20. Paula, Paula. Teoria da autodeterminação no contexto esportivo: uma análise da produção



- científica em língua portuguesa. *Repositorio.ufu.br*, 2021.
21. Pinto, H. L. G., Santos, D. C. Dos, Santana, M. A. Da C. ., Ribeiro, L. F. P., Ohara, D., Rosa, J. P. P., & Lemos, V. De A... . (2022). Perfil motivacional dos participantes de um programa de atividade física domiciliar durante a pandemia de COVID-19. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11(12), e57111233838.
 22. Polo, M. C. E., Matias, T. S., Tavares, G. H., & Papini, C. B. (2020). Antecedentes Motivacionais Da Atividade Física Na Atenção Básica De Saúde: Um Estudo Qualitativo. *Movimento*, 26, e26082. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105017>
 23. Polozi, E. R. & Chiminazzo, J. G. C. (2019). Análise Da Motivação Em Praticantes De Crossfit®. *Pulsar*, 11(4)35-45.
 24. Reiss, S. (2004). Natureza multifacetada da motivação intrínseca: a teoria dos 16 desejos básicos. *Rev. Gen. Psychol.* 8, 179–193. DOI: 10.1037/1089-2680.8.3.179
 25. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Teoria da autodeterminação e a facilitação da motivação intrínseca, desenvolvimento social e bem-estar. *Psicóloga Americana*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
 26. Santos, L. B. (2020). A Educação Física Escolar Como Prática De Promoção Da Saúde Na Educação De Jovens E Adultos - EJA. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, 9(2), 16–21.
 27. Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Um modelo de motivação contextual em educação física: Usando construtos de teorias de autodeterminação e metas de realização para prever intenções de atividade física. *Jornal de Psicologia Educacional*, 95(1), 97–110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
 28. Storch, J. A., Ribeiro, K. V., Borges, B. M., Mesquita, L. M., Lima Pires, R. F., Rodrigues, L. G., & Santos, T. De S. (2022). Domínios motivacionais apresentados por mulheres com sobrepeso participantes de um projeto de exercícios físicos durante 45 dias. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, 20, e–24215.
 29. Tavares, G. H., Oliveira, D. P. de, Rodrigues, L. R., Mota, C. G. da, Sousa, T. F. de, & Polo, M. C. E. (2020). Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 25, 1–7. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0178>
 30. Tonosaki, L. M. D., Rech, C. R., Mazo, G. Z., Antunes, G. de A., & Benedetti, T. R. B. (2018). Barreiras e facilitadores para a participação em um programa de mudança de comportamento: análise de grupos focais. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 40(2), 138–145. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.012>