v7.n10.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ADESÃO, MOTIVAÇÃO E PERCEPÇÃO DE BENEFÍCIOS EM PARTICIPANTES DO DESAFIO DOS 30 DIAS DE ATIVIDADE FÍSICA

ADHERENCE, MOTIVATION, AND PERCEIVED BENEFITS AMONG PARTICIPANTS IN THE 30-DAY PHYSICAL ACTIVITY CHALLENGE

ADHERENCIA, MOTIVACIÓN Y PERCEPCIÓN DE BENEFICIOS EN PARTICIPANTES DEL DESAFÍO DE LOS 30 DÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Wagner Bruno Silva Coelho[1]

e7109286
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i10.9286

PUBLICADO: 10/2026

RESUMO

A prática regular de atividade física está associada a benefícios físicos, psicológicos e sociais, embora a adesão e a manutenção desse comportamento ainda representem desafios. Este estudo teve como objetivo analisar a adesão, a motivação e a percepção de benefícios entre participantes da 10ª edição do Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida. Trata-se de um estudo observacional, descritivo e retrospectivo, de abordagem predominantemente quantitativa, fundamentado na análise secundária de registros de acompanhamento e respostas a questionário eletrônico aplicado rotineiramente em uma iniciativa preexistente, realizada entre 17 de agosto e 28 de setembro de 2026. Participaram inicialmente 32 indivíduos, dos quais 23 permaneceram até o encerramento e responderam ao questionário, correspondendo a uma taxa de retenção de 71,9%. Entre os inscritos, 37,5% cumpriram pelo menos 25 dias de atividade física e 25,0% concluíram integralmente os 30 dias previstos. Todos os respondentes (100,0%) relataram que o desafio aumentou sua motivação, enquanto 95,7% perceberam influência positiva da participação coletiva e 82,6% atribuíram contribuição motivacional às recompensas simbólicas. Também foram relatados benefícios percebidos na disposição, no condicionamento físico e na qualidade do sono. Os achados sugerem que o desafio apresentou potencial como estratégia de incentivo à prática regular de atividade física. Entretanto, o reduzido tamanho amostral, a predominância de participantes previamente ativos e a natureza autorreferida dos resultados limitam sua generalização e não permitem estabelecer relações causais.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Adesão. Motivação. Gamificação. Promoção da saúde.

ABSTRACT

Regular physical activity is associated with physical, psychological, and social benefits, although adherence to and maintenance of this behavior remain challenging. This study aimed to analyze adherence, motivation, and perceived benefits among participants in the 10th edition of the 30-Day Challenge – Movimento é Vida. This observational, descriptive, and retrospective study, with a predominantly quantitative approach, was based on the secondary analysis of participation records and responses to an electronic questionnaire routinely administered as part of a pre-existing initiative held between August 17 and September 28, 2026. Initially, 32 individuals enrolled, of whom 23 remained until the end and completed the questionnaire, corresponding to a retention rate of 71.9%. Among all enrolled participants, 37.5% completed at least 25 days of physical activity, while 25.0% completed all 30 scheduled days.

[1] Bacharel em Fisioterapia, licenciado e bacharel em Educação Física, mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo, pesquisador independente em Ouricuri, Pernambuco, Brasil, com atuação nas áreas de Fisioterapia, atividade física e promoção da saúde.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

All respondents (100.0%) reported that the challenge had increased their motivation, while 95.7% perceived a positive influence from group participation and 82.6% attributed motivational value to symbolic rewards. Participants also reported perceived benefits in energy levels, physical fitness, and sleep quality. The findings suggest that the challenge showed potential as a strategy for encouraging regular physical activity. However, the small sample size, predominance of previously active participants, and self-reported nature of the findings limit their generalizability and preclude causal conclusions.

KEYWORDS: *Physical activity. Adherence. Motivation. Gamification. Health promotion.*

RESUMEN

La práctica regular de actividad física se asocia con beneficios físicos, psicológicos y sociales, aunque la adherencia y el mantenimiento de este comportamiento continúan representando desafíos. Este estudio tuvo como objetivo analizar la adherencia, la motivación y la percepción de beneficios entre los participantes de la décima edición del Desafío de los 30 Días – Movimento é Vida. Se realizó un estudio observacional, descriptivo y retrospectivo, de enfoque predominantemente cuantitativo, basado en el análisis secundario de registros de seguimiento y respuestas a un cuestionario electrónico aplicado habitualmente en una iniciativa preexistente, desarrollada entre el 17 de agosto y el 28 de septiembre de 2026. Inicialmente participaron 32 personas, de las cuales 23 permanecieron hasta el final y respondieron el cuestionario, lo que correspondió a una tasa de retención del 71,9 %. Del total de inscritos, el 37,5 % cumplió al menos 25 días de actividad física y el 25,0 % completó los 30 días previstos. Todos los encuestados (100,0 %) manifestaron que el desafío había aumentado su motivación, mientras que el 95,7 % percibió una influencia positiva de la participación grupal y el 82,6 % atribuyó un valor motivacional a las recompensas simbólicas. También se comunicaron beneficios percibidos en la disposición, la condición física y la calidad del sueño. Los hallazgos sugieren que el desafío mostró potencial como estrategia para fomentar la práctica regular de actividad física. Sin embargo, el reducido tamaño de la muestra, el predominio de participantes previamente activos y el carácter autoinformado de los resultados limitan su generalización e impiden establecer relaciones causales.

PALABRAS CLAVE: *Actividad física. Adherencia. Motivación. Gamificación. Promoción de la salud.*

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física constitui importante componente para a promoção da saúde, prevenção de doenças e manutenção da capacidade funcional ao longo da vida. Seus benefícios abrangem aspectos cardiovasculares, metabólicos, musculoesqueléticos e psicológicos, contribuindo também para melhora do bem-estar, do sono e da qualidade de vida. Apesar desses benefícios, a inatividade física permanece como relevante problema de saúde pública, uma vez que aproximadamente 31% dos adultos no mundo não atingem os níveis recomendados de atividade física (World Health Organization, 2024).

Embora os benefícios da atividade física sejam amplamente reconhecidos, iniciar e, principalmente, manter uma rotina regular de exercícios pode representar uma dificuldade para muitas pessoas. A adesão à prática não depende exclusivamente da disponibilidade de tempo

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

ou de locais adequados, mas também de fatores comportamentais, sociais e psicológicos. Eynon *et al.* (2019) identificaram que motivação intrínseca, satisfação das necessidades psicológicas, apoio social e autoeficácia estão entre os principais fatores associados à adesão a programas de exercícios.

A motivação exerce papel importante na manutenção da prática de atividade física, uma vez que pode influenciar tanto a decisão de iniciar determinado comportamento quanto sua continuidade. Da mesma forma, a interação com outras pessoas pode contribuir para maior envolvimento dos participantes, especialmente quando estão presentes incentivo mútuo, compartilhamento de experiências e apoio social. Nesse sentido, Eynon *et al.* (2019) destacam que fatores individuais e sociais podem atuar de maneira conjunta na permanência em programas voltados à prática de exercícios.

Nesse contexto, estratégias baseadas em metas, desafios, acompanhamento do desempenho e recompensas simbólicas têm sido utilizadas como recursos para estimular a prática de atividade física. Tais estratégias podem incorporar elementos de gamificação, caracterizada pela aplicação de recursos próprios dos jogos em situações que não são propriamente jogos. Mazeas *et al.* (2022), em revisão sistemática e metanálise, observaram que intervenções gamificadas podem exercer efeito positivo sobre os níveis de atividade física, embora os resultados apresentem variações conforme as características das intervenções e das populações estudadas.

Entre os elementos de gamificação utilizados em intervenções voltadas à atividade física encontram-se o estabelecimento de metas, acompanhamento do progresso, recompensas, pontuações e retorno sobre o desempenho. Xu *et al.* (2022) observaram que o estabelecimento de metas foi um dos recursos mais frequentemente empregados, seguido por barras de progresso, recompensas, pontos e feedback. Os autores também identificaram resultados favoráveis à participação em atividades físicas, embora tenham destacado a heterogeneidade entre os estudos analisados.

As recompensas simbólicas, como medalhas e classificações, podem representar uma forma de reconhecimento do desempenho alcançado e funcionar como estímulo adicional durante a participação. Yang, Hu e Koenigstorfer (2022), ao avaliarem intervenções gamificadas voltadas à atividade física, encontraram resultados favoráveis ao aumento da prática quando recursos de gamificação foram utilizados. Entretanto, os autores ressaltam que os efeitos dessas estratégias podem variar entre os participantes e conforme as características da intervenção.

Além da adesão e da motivação, a percepção de benefícios constitui aspecto relevante na avaliação de iniciativas destinadas ao estímulo da atividade física. Durante intervenções

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

dessa natureza, os participantes podem perceber modificações relacionadas ao condicionamento físico, disposição, sono, peso corporal e bem-estar. Essas informações permitem compreender como os indivíduos avaliam sua própria experiência, embora devam ser interpretadas como percepções subjetivas e não como medidas clínicas ou fisiológicas objetivamente mensuradas.

Nesse cenário, foi desenvolvido o Desafio dos 30 Dias de atividade física, denominado “Movimento é Vida”, estruturado ao longo de seis semanas, com 30 dias previstos de prática. A proposta permitiu diferentes modalidades de atividade física, adotou progressão do tempo mínimo de realização e utilizou categorias de premiação simbólica conforme o número de dias cumpridos. Dessa forma, a iniciativa reuniu elementos de estabelecimento de metas, autonomia na escolha das atividades e gamificação.

Além da progressão temporal, o desafio estabeleceu categorias de desempenho de acordo com o número de dias cumpridos. A possibilidade de escolha da modalidade proporcionou maior autonomia aos participantes e permitiu adequação das atividades às preferências e rotinas individuais. Dessa maneira, o desafio apresentou características distintas de um protocolo padronizado de treinamento, aproximando-se de uma estratégia de incentivo à prática regular de atividade física, na qual o principal objetivo foi estimular o movimento e a continuidade da participação ao longo do período estabelecido.

Considerando que a adesão à atividade física pode ser influenciada por fatores motivacionais, sociais e comportamentais, e que estratégias de gamificação podem contribuir para o envolvimento dos participantes, torna-se relevante analisar a experiência vivenciada durante esse tipo de iniciativa. A avaliação do cumprimento das metas, associada às percepções relacionadas à motivação e aos benefícios alcançados, pode contribuir para compreender a aplicabilidade de desafios de curta duração como estratégia de incentivo à prática de atividade física.

Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar a adesão, a motivação e a percepção de benefícios entre participantes do desafio dos 30 dias de atividade física.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1. Atividade física, adesão e continuidade da prática

A prática regular de atividade física constitui um importante componente da promoção da saúde e da prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, estando associada a

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

benefícios para a capacidade funcional, a saúde cardiovascular e o bem-estar físico e psicológico. As recomendações internacionais destacam a importância da realização de atividades físicas em diferentes contextos da vida cotidiana, considerando a frequência, a intensidade e a duração das atividades realizadas (Bull *et al.*, 2020).

Embora frequentemente utilizados como sinônimos, os conceitos de atividade física e exercício físico apresentam diferenças. A atividade física compreende os movimentos corporais produzidos pela musculatura esquelética que resultam em gasto energético, enquanto o exercício físico corresponde a uma modalidade planejada, estruturada e repetitiva, geralmente direcionada à manutenção ou ao desenvolvimento da aptidão física (Caspersen; Powell; Christenson, 1985).

A continuidade da prática representa um desafio importante para as estratégias de promoção da saúde, uma vez que o envolvimento inicial em atividades físicas não garante sua manutenção ao longo do tempo. Nesse contexto, a adesão constitui um fenômeno multidimensional, relacionado a fatores individuais, comportamentais, motivacionais e sociais. As características da atividade proposta, a percepção de competência e as oportunidades de participação também podem influenciar o envolvimento dos indivíduos (Teixeira *et al.*, 2012).

Em programas estruturados de incentivo à atividade física, torna-se necessário diferenciar a permanência do participante até o encerramento, o cumprimento das metas estabelecidas e a realização integral das atividades previstas. Esses indicadores representam dimensões distintas do comportamento e devem ser apresentados conforme critérios operacionais previamente definidos. Tal diferenciação é relevante para evitar que a permanência em uma iniciativa seja interpretada, isoladamente, como cumprimento satisfatório de todas as metas propostas.

1.2. Motivação intrínseca, extrínseca e teoria da autodeterminação

A motivação representa um dos principais componentes psicológicos associados ao envolvimento e à continuidade da prática de atividade física. Sua compreensão envolve diferentes formas de regulação do comportamento, incluindo razões relacionadas ao prazer, à satisfação pessoal, ao reconhecimento externo e à obtenção de resultados desejados.

A teoria da autodeterminação, proposta por Ryan e Deci (2000), considera que a qualidade da motivação está relacionada à satisfação de três necessidades psicológicas fundamentais: autonomia, competência e vínculo social. A autonomia corresponde à percepção de escolha e participação voluntária nas próprias ações; a competência refere-se à percepção

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

de capacidade para realizar determinadas tarefas; e o vínculo social relaciona-se ao sentimento de pertencimento e conexão com outras pessoas.

A motivação intrínseca ocorre quando a atividade é realizada pelo interesse, prazer ou satisfação inerentes à sua execução. A motivação extrínseca, por sua vez, envolve comportamentos orientados por consequências ou objetivos externos à própria atividade, como reconhecimento, premiações ou outros resultados valorizados pelo indivíduo. Entretanto, a teoria da autodeterminação reconhece que a motivação extrínseca pode apresentar diferentes graus de internalização, não sendo necessariamente incompatível com escolhas autônomas (Ryan; Deci, 2000).

Ao investigar a aplicação dessa teoria à prática de exercícios físicos, Teixeira *et al.* (2012) identificaram associações entre formas mais autônomas de motivação e indicadores favoráveis de participação em atividades físicas. Os autores destacaram que a valorização pessoal da atividade e o desenvolvimento de motivos internalizados são relevantes para compreender a continuidade do comportamento ativo.

Nesse sentido, iniciativas que permitem a escolha das modalidades, valorizam conquistas individuais e oferecem oportunidades de interação social podem reunir condições favoráveis ao envolvimento motivacional. Entretanto, a identificação dos mecanismos psicológicos responsáveis por esse processo exige instrumentos específicos de avaliação, não sendo possível determinar a natureza da motivação apenas pela percepção geral dos participantes.

1.3. Autoeficácia e estabelecimento de metas

A autoeficácia corresponde à crença do indivíduo em sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para alcançar determinados objetivos. No contexto da atividade física, esse conceito está relacionado à percepção de capacidade para iniciar, realizar e manter comportamentos ativos, mesmo diante de dificuldades e obstáculos cotidianos.

Tang *et al.* (2019), em revisão sistemática com metanálise, investigaram técnicas de mudança comportamental associadas à autoeficácia para a prática de atividade física. Os resultados indicaram efeitos positivos de pequena magnitude após as intervenções, embora a manutenção desses resultados tenha apresentado maior incerteza. Os autores destacaram a necessidade de considerar as características das populações e das estratégias utilizadas.

O estabelecimento de metas constitui outro elemento relevante para a organização do comportamento. Segundo Locke e Latham (2002), objetivos específicos podem orientar a atenção, favorecer a mobilização de esforços e contribuir para a persistência na realização de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

tarefas. Entretanto, a efetividade das metas depende de fatores como dificuldade, comprometimento, capacidade individual e disponibilidade de informações sobre o desempenho.

Em propostas de incentivo à atividade física, a definição de metas progressivas pode contribuir para a organização das atividades e para a percepção de conquistas ao longo do processo. A possibilidade de acompanhar o desempenho individual também oferece referências concretas sobre a realização das tarefas propostas.

Contudo, a progressão das exigências deve considerar as diferenças de condicionamento físico, disponibilidade de tempo e experiências anteriores dos participantes. Metas excessivamente difíceis ou incompatíveis com as condições individuais podem representar obstáculos à continuidade. Dessa forma, a autoeficácia e o estabelecimento de objetivos constituem fundamentos relevantes para interpretar estratégias de incentivo, sem que sua presença implique, necessariamente, melhora comprovada desses indicadores.

1.4. Apoio social e participação coletiva

O ambiente social exerce influência sobre os comportamentos relacionados à saúde, incluindo o envolvimento em atividades físicas. O apoio recebido de familiares, amigos e integrantes de grupos pode envolver incentivo emocional, compartilhamento de experiências, acompanhamento de atividades e reconhecimento dos esforços individuais.

Scarapicchia *et al.* (2017), em revisão sistemática de estudos prospectivos, investigaram a relação entre apoio social e participação em atividades físicas entre adultos saudáveis. Os resultados demonstraram associações heterogêneas, sendo identificada uma pequena associação positiva entre o apoio de amigos e a prática futura de atividade física. Esses achados indicam que o apoio social pode constituir um fator relevante, embora sua influência varie conforme as características dos participantes e das relações estabelecidas.

A participação coletiva também pode ser compreendida à luz da teoria da autodeterminação, especialmente pela necessidade psicológica de vínculo social. A percepção de pertencimento, a interação entre participantes e o compartilhamento de objetivos podem contribuir para experiências de envolvimento e reconhecimento dentro de uma atividade organizada (Ryan; Deci, 2000).

Em desafios coletivos, a presença de um grupo pode favorecer a troca de informações, o incentivo mútuo e a valorização de conquistas individuais. Entretanto, a percepção positiva do apoio social não permite concluir, isoladamente, que a interação coletiva tenha sido responsável pela permanência ou pelo cumprimento das metas. A interpretação dessas relações deve

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

considerar outros fatores, como motivação prévia, experiência com exercícios físicos e características individuais dos participantes.

1.5. Gamificação e recompensas simbólicas

A gamificação consiste na utilização de elementos característicos dos jogos em contextos que não possuem natureza essencialmente lúdica, com o propósito de estimular o envolvimento e a participação em determinadas atividades. Entre os elementos frequentemente empregados encontram-se metas, pontuações, classificações, desafios, retorno sobre o desempenho e recompensas.

No campo da promoção da saúde, a gamificação tem sido investigada como uma estratégia potencial para estimular comportamentos ativos. Mazeas *et al.* (2022), em revisão sistemática com metanálise de ensaios clínicos randomizados, identificaram efeitos favoráveis de intervenções gamificadas sobre a prática de atividade física, embora os resultados tenham apresentado variações entre os estudos.

As recompensas simbólicas, como medalhas, certificados e categorias de desempenho, podem representar formas de reconhecimento das conquistas individuais. Esses recursos podem contribuir para tornar as metas mais visíveis e proporcionar experiências de valorização do esforço realizado. Entretanto, sua influência deve ser interpretada considerando a relação entre motivação intrínseca e extrínseca.

De acordo com Ryan e Deci (2000), os efeitos dos incentivos externos sobre a motivação dependem da maneira como são percebidos. Recompensas associadas ao reconhecimento da competência podem apresentar implicações diferentes daquelas percebidas como mecanismos de controle do comportamento. Dessa forma, a presença de premiações não assegura o desenvolvimento de motivação autônoma ou a manutenção futura da atividade.

Em iniciativas de atividade física organizadas por desafios, a combinação entre metas progressivas, classificações e recompensas simbólicas representa uma aplicação de princípios de gamificação. Contudo, sua contribuição deve ser analisada de maneira contextualizada, distinguindo a satisfação e a valorização subjetiva dos participantes de efeitos comportamentais efetivamente mensurados.

1.6. Manutenção do comportamento ativo e limites das estratégias de incentivo

A manutenção da atividade física representa um processo distinto de sua iniciação. Embora estratégias motivacionais possam estimular o envolvimento inicial, a continuidade do

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

comportamento depende de condições que favoreçam sua integração à rotina e sua sustentação diante das dificuldades cotidianas.

Kwasnicka *et al.* (2016), em revisão sistemática de teorias sobre manutenção da mudança comportamental, identificaram diferentes mecanismos explicativos, incluindo a influência da motivação, da autorregulação, dos recursos individuais, dos hábitos e dos contextos sociais e ambientais. Os autores destacaram que a manutenção envolve processos dinâmicos, que podem se modificar ao longo do tempo.

Nesse contexto, desafios de duração determinada representam oportunidades para estimular experiências de participação e organização de metas relacionadas à atividade física. Entretanto, a permanência durante um período delimitado não demonstra, necessariamente, que o comportamento será mantido após o encerramento da iniciativa.

Da mesma forma, relatos positivos de motivação, disposição, condicionamento físico ou qualidade do sono representam percepções relevantes dos participantes, mas não equivalem à comprovação objetiva de alterações nessas dimensões. A identificação de mudanças efetivas exige métodos compatíveis com os desfechos investigados, como avaliações longitudinais, instrumentos validados e medidas objetivas.

Assim, a compreensão das experiências vivenciadas em desafios de atividade física deve integrar aspectos motivacionais, sociais e comportamentais, considerando tanto o potencial das estratégias utilizadas quanto as limitações dos indicadores disponíveis. Essa perspectiva oferece sustentação teórica para estudos observacionais que analisam a participação e as percepções dos indivíduos em iniciativas preexistentes, sem atribuir relações causais a resultados exclusivamente descritivos.

2. METODOLOGIA

2.1. Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo observacional, descritivo e retrospectivo, de abordagem predominantemente quantitativa, fundamentado na análise secundária de dados previamente coletados durante a 10ª edição do projeto “Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida”.

O desafio constitui uma iniciativa preexistente de incentivo à prática regular de atividade física, realizada independentemente da presente investigação científica. Desde suas edições anteriores, o organizador utiliza questionários como procedimento habitual de avaliação, destinados à obtenção de informações sobre as experiências dos participantes, as dificuldades enfrentadas e os benefícios percebidos, mesmo quando não existe finalidade de pesquisa.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A presente investigação consistiu no aproveitamento científico dos registros de acompanhamento e das respostas de um questionário anteriormente aplicado no contexto dessa iniciativa, sem realização de procedimentos adicionais de coleta especificamente para o estudo.

Embora o desafio apresente características de uma intervenção comportamental organizada, com metas progressivas, participação coletiva e recompensas simbólicas, sua realização não foi determinada pelo protocolo da presente pesquisa. Assim, o estudo foi observacional quanto à investigação científica, envolvendo a análise retrospectiva de registros produzidos longitudinalmente durante o desafio e uma avaliação transversal das percepções dos participantes ao seu encerramento.

2.2. Caracterização do desafio dos 30 dias

O Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida foi desenvolvido entre 17 de agosto e 28 de setembro de 2026, com duração aproximada de seis semanas e proposta de realização de 30 dias de atividade física. A iniciativa teve como objetivo estimular a prática regular de exercícios por meio de metas progressivas, incentivo coletivo e reconhecimento simbólico do desempenho individual.

Os participantes possuíam liberdade para escolher as modalidades de atividade física, respeitando suas preferências, condições individuais e possibilidades de execução. A proposta contemplava cinco dias de atividade por semana, com períodos destinados ao descanso.

O tempo mínimo previsto para as atividades apresentou progressão semanal, iniciando com 25 minutos na primeira semana e aumentando gradualmente para 30, 35, 40, 45 e 50 minutos nas semanas subsequentes. Essa organização buscava estabelecer objetivos progressivos ao longo da iniciativa.

Como estratégia de incentivo e reconhecimento do desempenho individual, o desafio estabeleceu quatro categorias de classificação, determinadas pelo número de dias de atividade física efetivamente cumpridos. A categoria ouro foi destinada aos participantes que completaram integralmente os 30 dias previstos; a categoria prata, àqueles que realizaram 28 ou 29 dias; e a categoria bronze, aos que cumpriram entre 25 e 27 dias. A categoria denominada “café com leite” compreendeu os participantes que permaneceram até o encerramento da iniciativa, mas realizaram menos de 25 dias de atividade física. Os indivíduos que interromperam sua participação antes do término foram classificados separadamente como desistentes. Essa organização permitiu diferenciar a conclusão integral, o cumprimento parcial das metas e a permanência no desafio, evitando a interpretação da retenção como equivalente à adesão integral às atividades propostas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

As categorias e as recompensas simbólicas integravam a estrutura habitual do desafio, não tendo sido elaboradas ou modificadas especificamente para a investigação científica.

2.3. População, amostra e critérios de elegibilidade

A população de interesse foi constituída pelos participantes inscritos na 10ª edição do Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida. Inicialmente, foram registrados 32 participantes, dos quais 23 permaneceram até o encerramento da iniciativa e responderam ao questionário de avaliação. Os nove participantes que interromperam sua participação não responderam ao formulário final.

A amostra foi não probabilística, por conveniência, constituída pelos participantes da iniciativa que preencheram o questionário disponibilizado pela organização.

Para a análise das respostas do questionário, foram considerados os participantes que permaneceram até o encerramento e responderam ao instrumento eletrônico. Os desistentes não integraram as análises relativas às percepções de motivação, dificuldades e benefícios, uma vez que não forneceram respostas ao formulário final.

Entretanto, os 32 inscritos foram considerados no cálculo da taxa de retenção, permitindo descrever a proporção de participantes que permaneceram até o encerramento do desafio.

2.4. Fonte dos dados e procedimentos de coleta

Os dados utilizados na investigação foram provenientes de duas fontes preexistentes: os registros oficiais de acompanhamento do desafio e as respostas ao questionário eletrônico aplicado rotineiramente pela organização, por meio da plataforma Google Forms.

Os registros de acompanhamento continham informações sobre os dias de atividade física efetivamente cumpridos pelos participantes, permitindo verificar a permanência na iniciativa, o cumprimento das metas propostas e o enquadramento nas categorias de classificação estabelecidas.

O questionário eletrônico, aplicado ao encerramento do desafio, teve como finalidade obter informações sobre a experiência dos participantes, incluindo prática prévia de atividade física, percepção de motivação, influência do grupo, contribuição das recompensas simbólicas, dificuldades enfrentadas e benefícios percebidos.

A aplicação do instrumento não foi introduzida especificamente para a elaboração do artigo, pois constituía procedimento habitual da organização, adotado em edições anteriores independentemente da realização de pesquisas científicas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Durante a organização dos dados para análise, foram identificadas divergências entre determinadas respostas autorreferidas sobre o número de dias cumpridos e os registros oficiais de acompanhamento. Para preservar a consistência dos indicadores de participação e classificação, adotaram-se exclusivamente os registros oficiais como fonte para determinar os dias efetivamente cumpridos e as categorias alcançadas.

As respostas do Google Forms foram utilizadas para descrever as percepções e experiências relatadas pelos participantes, não substituindo os registros oficiais de acompanhamento.

2.5. Variáveis e indicadores analisados

As variáveis investigadas foram organizadas em dois conjuntos: indicadores de participação, obtidos nos registros oficiais do desafio, e indicadores autorreferidos, provenientes do questionário de avaliação.

Os indicadores de participação compreenderam o número de inscritos, a permanência até o encerramento, o número de dias de atividade física registrados, o cumprimento das metas e a classificação final dos participantes.

Para assegurar precisão conceitual, foram adotadas as seguintes definições operacionais:

a) Retenção: proporção de participantes que permaneceram até o encerramento do desafio em relação ao total de inscritos.

b) Cumprimento das metas: número de dias de atividade física registrados oficialmente para cada participante, com identificação daqueles que alcançaram pelo menos 25 dos 30 dias previstos.

c) Conclusão integral: realização dos 30 dias previstos, correspondente à categoria ouro.

d) Classificação de desempenho: distribuição dos participantes nas categorias ouro, prata, bronze e “café com leite”, conforme os critérios estabelecidos previamente pela organização.

A adesão operacional foi analisada por meio da frequência de cumprimento das atividades registradas ao longo do desafio, sem ser considerada equivalente à simples permanência na iniciativa.

Os indicadores autorreferidos compreenderam a percepção de motivação, o incentivo proporcionado pela participação coletiva, a valorização das recompensas simbólicas, as dificuldades enfrentadas e os benefícios percebidos, incluindo disposição, condicionamento físico, sono e possíveis alterações no peso corporal.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

As respostas relacionadas à motivação e aos benefícios foram interpretadas exclusivamente como percepções dos participantes. Não foram realizadas avaliações padronizadas antes e após o desafio, nem utilizadas escalas validadas para mensurar mudanças objetivas nessas dimensões. A percepção de alteração no peso corporal também não foi interpretada necessariamente como benefício, uma vez que o instrumento não diferenciou adequadamente perda, ganho ou manutenção do peso.

2.6. Tratamento e análise dos dados

Os dados foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas para a apresentação das variáveis categóricas. Para a descrição do número de dias de atividade física cumpridos, foram empregadas medidas de tendência central e dispersão, incluindo média e desvio-padrão.

As informações provenientes dos registros oficiais do desafio foram utilizadas para determinar os indicadores de participação, incluindo retenção, número de dias efetivamente cumpridos e classificação nas categorias de desempenho. A taxa de retenção foi calculada considerando os 23 participantes que permaneceram até o encerramento em relação aos 32 inscritos inicialmente.

O questionário eletrônico, aplicado por meio da plataforma Google Forms, contemplava perguntas fechadas, com alternativas previamente estabelecidas, e questões abertas, destinadas à manifestação espontânea das experiências e percepções dos participantes.

As respostas às perguntas fechadas foram organizadas a partir da tabulação disponibilizada pelo Google Forms, sendo posteriormente apresentadas por meio de frequências absolutas e percentuais. Para essas questões, as categorias de resposta já estavam definidas no instrumento, não sendo necessária a realização de categorização temática.

As respostas às questões abertas foram submetidas à categorização temática descritiva, considerando a semelhança de significado entre os relatos. O agrupamento inicial contou com auxílio de ferramenta de inteligência artificial, sendo as categorias e as frequências posteriormente conferidas e validadas pelo autor. Para a questão referente às dificuldades, foi atribuída uma categoria principal a cada resposta. Na análise dos benefícios percebidos, admitiu-se a inclusão de um mesmo relato em diferentes categorias temáticas, quando identificados múltiplos significados. Os resultados foram expressos por frequências absolutas e relativas, considerando-se o número de respostas válidas de cada questão.

Nas questões abertas, considerou-se o número de respostas válidas efetivamente analisadas, indicando-se o denominador correspondente quando inferior ao total de 23

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

respondentes. Quando uma mesma resposta contemplava diferentes aspectos, as categorias temáticas puderam ser apresentadas de maneira não mutuamente excludente, conforme a natureza da questão analisada.

Os resultados relacionados à motivação, à influência do grupo e aos benefícios percebidos foram interpretados como informações autorreferidas, não correspondendo a medidas objetivas de mudanças comportamentais ou fisiológicas. Considerando a natureza observacional e descritiva da investigação, a ausência de grupo comparador e a inexistência de avaliações padronizadas anteriores e posteriores à iniciativa, não foram realizadas análises destinadas a estabelecer relações causais ou comprovar a efetividade do desafio.

2.7. Aspectos éticos

A presente investigação fundamentou-se na análise secundária de dados provenientes da 10ª edição do projeto “Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida”, iniciativa preexistente de incentivo à prática regular de atividade física, desenvolvida independentemente de objetivos científicos.

A aplicação de questionários aos participantes constituía um procedimento habitual da organização, adotado em edições anteriores com a finalidade de obter informações sobre as experiências, dificuldades e percepções relacionadas à participação no desafio. Dessa forma, os instrumentos e registros utilizados não foram produzidos especificamente para a presente investigação.

O estudo não envolveu a realização de intervenções experimentais adicionais, modificações na dinâmica do desafio ou nova aplicação de questionários para fins científicos, restringindo-se à análise retrospectiva de informações previamente disponíveis.

Os resultados foram apresentados de maneira agregada, sem divulgação de nomes ou outros identificadores individuais, buscando preservar a privacidade e a confidencialidade das informações dos participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Participação, retenção e cumprimento das metas

A 10ª edição do Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida contou inicialmente com 32 participantes. Ao término das seis semanas, 23 permaneceram na iniciativa, correspondendo a uma taxa de retenção de 71,9%, enquanto nove (28,1%) interromperam sua participação antes do encerramento.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A classificação final demonstrou diferentes níveis de cumprimento das atividades propostas. Oito participantes completaram integralmente os 30 dias e alcançaram a categoria ouro; um realizou 28 dias, sendo classificado na categoria prata; e três cumpriram 26 dias, integrando a categoria bronze. Outros 11 permaneceram até o encerramento, mas realizaram menos de 25 dias, sendo classificados na categoria denominada “café com leite”. A distribuição geral está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição dos participantes segundo a classificação final no Desafio dos 30 Dias

Classificação	Critério	n	% dos inscritos
Ouro	30 dias	8	25,0
Prata	28 ou 29 dias	1	3,1
Bronze	25 a 27 dias	3	9,4
“Café com leite”	Menos de 25 dias, sem desistência	11	34,4
Desistentes	Interrupção antes do encerramento	9	28,1
Total		**32**	**100,0**

Fonte: Registros oficiais do Desafio dos 30 Dias (2026).

Embora a taxa de retenção tenha alcançado 71,9%, o cumprimento de pelo menos 25 dos 30 dias previstos ocorreu entre 12 participantes, correspondendo a 37,5% dos inscritos e 52,2% daqueles que permaneceram até o encerramento. A conclusão integral foi alcançada por oito participantes, representando 25,0% da amostra inicial.

Esses resultados evidenciam a necessidade de diferenciar retenção, cumprimento das metas e conclusão integral. A permanência na iniciativa demonstra continuidade da participação até seu encerramento, mas não significa necessariamente realização satisfatória das atividades propostas. Dessa forma, a adesão operacional deve ser interpretada considerando os dias efetivamente cumpridos, e não apenas a permanência no grupo.

Entre os 23 participantes que permaneceram, foram registrados 550 dias de atividade física, com média de 23,9 ± 6,2 dias, mediana de 26 dias e variação entre oito e 30 dias. A distribuição das categorias nesse grupo está apresentada na Tabela 2.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Tabela 2. Distribuição dos participantes que permaneceram no desafio segundo a classificação final

Classificação	n	% entre os não desistentes
Ouro	8	34,8
Prata	1	4,3
Bronze	3	13,0
“Café com leite”	11	47,8
Total	**23**	**100,0**

Fonte: Registros oficiais do Desafio dos 30 Dias (2026).

A variação no número de dias cumpridos demonstra que a participação ocorreu em diferentes intensidades, mesmo entre aqueles que permaneceram até o final. Esse comportamento pode estar relacionado a fatores individuais, motivacionais e contextuais, que interferem na regularidade da prática de atividade física.

Eynon *et al.* (2019), em revisão sistemática, identificaram motivação intrínseca, autoeficácia, satisfação das necessidades psicológicas e apoio social entre os fatores associados à adesão a programas de exercícios. De maneira complementar, Kwasnicka *et al.* (2016) destacaram que a manutenção de comportamentos relacionados à saúde envolve processos de autorregulação, formação de hábitos e interação com condições individuais e ambientais.

Nesse contexto, os resultados do presente estudo demonstram diferentes padrões de participação durante uma iniciativa de curta duração, mas não permitem estabelecer quais fatores determinaram a permanência ou o cumprimento das metas, tampouco comprovar a manutenção posterior da prática de atividade física.

3.2. Caracterização dos participantes e modalidades praticadas

A caracterização dos 23 participantes que responderam ao questionário considerou faixa etária e gênero. Observou-se maior frequência de indivíduos na faixa de 41 a 45 anos, correspondente a 30,4% da amostra, seguida daqueles com mais de 45 anos (26,1%). Em relação ao gênero, houve predominância masculina, com 20 participantes (87,0%), conforme apresentado na Tabela 3.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Tabela 3. Caracterização dos participantes do Desafio dos 30 Dias de atividade física

Variável	Categoria	n	%
Faixa etária	18 a 25 anos	3	13,0
	26 a 30 anos	1	4,3
	31 a 35 anos	1	4,3
	36 a 40 anos	5	21,7
	41 a 45 anos	7	30,4
	Mais de 45 anos	6	26,1
Total por faixa etária		**23**	**100,0**
Gênero	Masculino	20	87,0
	Feminino	3	13,0
Total por gênero		23	100,0

Fonte: Questionário de avaliação do Desafio dos 30 Dias (2026).

A concentração de participantes nas faixas etárias de 41 a 45 anos e acima de 45 anos, que juntas representaram 56,5% dos respondentes, demonstra predominância de adultos de meia-idade. Associada à maior participação masculina, essa característica limita a representatividade dos resultados para populações com diferentes perfis sociodemográficos.

A prática prévia de atividade física também foi investigada, identificando-se que 19 participantes (82,6%) já realizavam alguma atividade física antes do início do desafio, enquanto quatro (17,4%) relataram não praticá-la anteriormente, conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4. Prática de atividade física antes do início do desafio

Prática prévia de atividade física	n	%
Sim	19	82,6
Não	4	17,4
Total	**23**	**100,0**

Fonte: Questionário de avaliação do Desafio dos 30 Dias (2026).

A predominância de indivíduos previamente ativos constitui um aspecto relevante para a interpretação dos resultados. A experiência anterior com atividades físicas pode estar associada à familiaridade com rotinas de exercícios, à percepção de competência e à disposição para participar de iniciativas com metas progressivas. Entretanto, não é possível determinar se essa característica influenciou diretamente a permanência ou o desempenho dos participantes.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Esse perfil também indica possível viés de seleção, uma vez que a participação voluntária pode favorecer o ingresso de indivíduos previamente interessados e motivados para a prática de atividade física. Portanto, os achados não devem ser generalizados diretamente para populações predominantemente sedentárias.

Quanto às modalidades realizadas, observou-se diversidade nas atividades escolhidas, incluindo caminhada, musculação, corrida, ciclismo, futebol, jiu-jitsu e combinações entre diferentes práticas. A caminhada apresentou maior frequência, correspondendo a 26,1% das respostas, conforme demonstrado na Tabela 5.

Tabela 5. Principais modalidades de atividade física realizadas durante o Desafio dos 30 Dias

Modalidade agrupada	**n**	**%**
Caminhada	6	26,1
Musculação/academia	5	21,7
Modalidades combinadas	5	21,7
Corrida	2	8,7
Ciclismo/pedal	2	8,7
Futebol	2	8,7
Jiu-jitsu	1	4,3
Total	**23**	**100,0**

Fonte: Questionário de avaliação do Desafio dos 30 Dias (2026).

A possibilidade de escolher diferentes modalidades constituiu uma característica da organização do desafio, permitindo que os participantes realizassem atividades de acordo com suas preferências e condições individuais.

Segundo Ryan e Deci (2000), a autonomia representa uma necessidade psicológica importante para a motivação autodeterminada. Teixeira *et al.* (2012), ao investigarem a relação entre a teoria da autodeterminação e a prática de exercícios físicos, identificaram associações favoráveis entre formas mais autônomas de motivação e participação em atividades físicas.

Nesse sentido, a liberdade de escolha presente no desafio pode ser compreendida como uma característica potencialmente favorável à autonomia. Entretanto, o presente estudo não mensurou diretamente essa dimensão psicológica, não sendo possível afirmar que a diversidade das modalidades tenha determinado maior adesão ou permanência.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

3.3. Motivação, apoio social e recompensas simbólicas

A avaliação das percepções dos participantes demonstrou elevada frequência de respostas favoráveis relacionadas à motivação, ao apoio coletivo e às recompensas simbólicas. Todos os 23 respondentes (100,0%) relataram que o desafio aumentou sua motivação para a prática de atividade física. Além disso, 22 (95,7%) consideraram que a participação de outras pessoas no grupo contribuiu para sua continuidade, enquanto 19 (82,6%) perceberam influência positiva das medalhas e categorias de classificação sobre sua motivação.

Os participantes também relataram benefícios relacionados à disposição, ao condicionamento físico e à qualidade do sono. A distribuição completa dessas percepções está apresentada na Tabela 6.

Tabela 6. Percepção de benefícios e fatores motivacionais entre os participantes do Desafio dos 30 Dias

Variável	Resposta	n	%
Melhora percebida no condicionamento físico	Sim	21	91,3
	Não	2	8,7
Melhora percebida na disposição durante o dia	Sim	22	95,7
	Não	1	4,3
Melhora percebida na qualidade do sono	Sim	21	91,3
	Não	2	8,7
Percepção de alteração no peso corporal	Sim	16	69,6
	Não	7	30,4
Percepção de aumento da motivação	Sim	23	100,0
	Não	0	0,0
Percepção de contribuição do grupo para a continuidade	Sim	22	95,7
	Não	1	4,3
Percepção de contribuição das medalhas e categorias para a motivação	Sim	19	82,6
	Não	4	17,4

Fonte: Questionário de avaliação do Desafio dos 30 Dias (2026).
Nota: Todos os indicadores representam percepções autorreferidas dos 23 respondentes, sem avaliação objetiva antes e após o desafio.

O relato de aumento da motivação por todos os respondentes representa um resultado favorável da avaliação subjetiva da experiência. Entretanto, não deve ser interpretado como

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

aumento efetivamente mensurado, uma vez que não foram utilizadas escalas validadas de motivação nem avaliações padronizadas em diferentes momentos.

Além disso, os nove participantes que interromperam sua participação não responderam ao questionário final. Consequentemente, a percepção de motivação representa exclusivamente a experiência daqueles que permaneceram até o encerramento, estando sujeita a viés de sobrevivência e possível desejabilidade social.

A teoria da autodeterminação, apresentada por Ryan e Deci (2000), distingue diferentes formas de regulação motivacional e destaca a importância das necessidades psicológicas de autonomia, competência e vínculo social. Embora o desafio tenha utilizado metas, reconhecimento simbólico e participação coletiva, os dados disponíveis não permitem identificar se a motivação relatada apresentou natureza predominantemente intrínseca ou extrínseca.

O componente social também se destacou entre as percepções dos participantes. A influência positiva do grupo, reconhecida por 95,7% dos respondentes, sugere que a interação coletiva foi valorizada durante a experiência.

Lindsay Smith *et al.* (2017), em revisão sistemática com adultos mais velhos, identificaram associações entre apoio social e participação em atividade física. Esses achados oferecem fundamentação para compreender a importância das relações interpessoais, embora não permitam estabelecer que a participação coletiva tenha sido responsável pelos resultados observados no presente estudo.

A utilização de medalhas e categorias de desempenho também foi percebida favoravelmente por 82,6% dos respondentes. Esses elementos representam características de gamificação, compreendida como o emprego de mecanismos associados aos jogos em atividades de outras naturezas.

Mazeas *et al.* (2022), em revisão sistemática com metanálise de ensaios clínicos randomizados, identificaram efeitos favoráveis de estratégias gamificadas sobre a prática de atividade física. De maneira semelhante, Yang, Hu e Koenigstorfer (2022) observaram resultados positivos de intervenções desenvolvidas por meio de aplicativos gamificados.

Entretanto, diferentemente dessas investigações experimentais, o presente estudo não comparou participantes expostos e não expostos às recompensas simbólicas. Dessa maneira, não é possível atribuir às medalhas ou às categorias de classificação qualquer efeito causal sobre a motivação ou o cumprimento das metas.

A diferença entre a percepção de motivação relacionada ao desafio como um todo (100,0%), a valorização do grupo (95,7%) e a contribuição das premiações (82,6%) indica que

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

os respondentes reconheceram positivamente diferentes componentes da iniciativa. Esses resultados são compatíveis com a compreensão multifatorial da motivação, sem permitir determinar a contribuição independente de cada elemento.

3.4. Dificuldades enfrentadas e barreiras à participação

As dificuldades enfrentadas durante o Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida foram investigadas por meio de questão aberta, respondida por 20 (87,0%) dos 23 participantes, enquanto três (13,0%) não responderam. Os relatos foram agrupados em categorias temáticas descritivas, considerando a semelhança de conteúdo e atribuindo-se uma categoria principal a cada resposta.

Problemas de saúde, dores e cansaço físico foram as dificuldades mais frequentes (30,0%), seguidos por viagens e alterações da rotina (15,0%) e dificuldades para manter a constância nas atividades (15,0%). A falta de tempo e a conciliação com o trabalho representaram 10,0%, mesma proporção daqueles que não relataram dificuldades. As demais categorias corresponderam a 5,0% cada, conforme apresentado na Tabela 7.

Tabela 7. Principais dificuldades relatadas durante o Desafio dos 30 Dias

Categoria de dificuldade	**n**	**%**
Problemas de saúde, dores ou cansaço físico	6	30,0
Viagens e alterações da rotina	3	15,0
Manutenção da constância e cumprimento diário	3	15,0
Falta de tempo ou conciliação com o trabalho	2	10,0
Não relatou dificuldade relevante	2	10,0
Esquecimento do registro ou comprovação da atividade	1	5,0
Condições ambientais ou deslocamento até o treino	1	5,0
Dificuldade relacionada à perda de peso	1	5,0
Imprevistos	1	5,0
Total	**20**	**100,0**

Fonte: Respostas abertas do questionário do Desafio dos 30 Dias (2026).
Nota: Dos 23 participantes que responderam ao formulário, 20 forneceram respostas à questão aberta sobre dificuldades enfrentadas, enquanto três não responderam a essa pergunta. Os percentuais foram calculados considerando exclusivamente as 20 respostas disponíveis (n = 20). Para a organização dos resultados, cada relato foi incluído em uma categoria temática principal.

A predominância de dificuldades relacionadas à saúde e às condições físicas demonstra que fatores individuais representaram obstáculos à regularidade da prática durante o

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

período analisado. Os relatos de gripes, dores musculoesqueléticas, cansaço e problemas de saúde familiares evidenciam situações que podem interferir na disponibilidade física e na organização cotidiana dos participantes.

As dificuldades relacionadas às viagens, à disponibilidade de tempo e à conciliação com o trabalho também demonstram a influência das circunstâncias pessoais sobre o cumprimento das atividades. Mesmo com liberdade para escolha das modalidades, a necessidade de reservar tempo para os exercícios e conciliá-los com outras responsabilidades foi mencionada pelos participantes.

Outro aspecto identificado foi a dificuldade para manter a constância ao longo das seis semanas. Alguns relatos destacaram o esforço necessário para realizar atividades diariamente, enquanto um participante mencionou especificamente a progressão semanal do tempo mínimo exigido como uma barreira adicional. Essa observação demonstra que o aumento gradual das metas, embora integrasse a proposta original do desafio, não foi percebido de maneira uniforme pelos participantes.

O estabelecimento de objetivos constitui um componente relevante para a organização e a orientação do comportamento. Locke e Latham (2002) destacam que metas específicas podem contribuir para direcionar esforços e favorecer a persistência, embora seus resultados dependam de fatores como capacidade individual, comprometimento e grau de dificuldade das tarefas. Nesse contexto, os relatos indicam a importância de considerar as condições individuais na definição de metas progressivas.

A necessidade de manter a regularidade também pode ser compreendida a partir dos mecanismos relacionados à manutenção do comportamento. Kwasnicka *et al.* (2016) destacam que a continuidade de hábitos relacionados à saúde envolve processos motivacionais, autorregulação e interação com fatores ambientais e contextuais. Assim, as dificuldades identificadas durante o desafio são compatíveis com a compreensão de que a manutenção da atividade física depende de diferentes condições, não se restringindo à motivação inicial.

Entre as respostas, também foram identificadas manifestações que não indicaram dificuldades relevantes. Esses relatos demonstram a heterogeneidade das experiências individuais, uma vez que determinados participantes perceberam obstáculos à continuidade, enquanto outros não relataram barreiras significativas.

Cabe destacar que a análise das dificuldades apresenta caráter descritivo e se fundamenta nas manifestações espontâneas dos participantes. Como a questão foi respondida por 20 indivíduos que permaneceram até o encerramento, os resultados não contemplam as experiências dos nove desistentes, tampouco permitem identificar diretamente os fatores

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

responsáveis pelo abandono da iniciativa. Além disso, as três ausências de resposta nessa questão não foram interpretadas como inexistência de dificuldades.

Dessa forma, os resultados evidenciam que os obstáculos relatados estiveram relacionados principalmente às condições de saúde, às demandas da rotina e à manutenção da constância. Essas informações contribuem para compreender as experiências dos respondentes e sugerem a importância de considerar a flexibilidade, as condições individuais e as dificuldades cotidianas no planejamento de iniciativas semelhantes, sem estabelecer relações causais entre esses fatores e o desempenho alcançado.

3.5. Benefícios percebidos e intenção de continuidade

As respostas relativas aos benefícios percebidos demonstraram que a experiência foi avaliada positivamente em diferentes dimensões. Entre os 23 respondentes, 22 (95,7%) relataram melhora na disposição durante o dia, enquanto 21 (91,3%) perceberam melhora no condicionamento físico e igual número referiu benefícios relacionados à qualidade do sono.

Esses resultados são compatíveis com a literatura que identifica associações entre atividade física, qualidade de vida e bem-estar. Marquez *et al.* (2020), em revisão sistemática, apresentaram evidências favoráveis relacionadas à prática de atividade física e a diferentes dimensões da qualidade de vida.

Entretanto, no presente estudo, os benefícios foram identificados exclusivamente por meio de autorrelato. Não foram realizados testes físicos, avaliações clínicas ou aplicação de instrumentos validados antes e após o desafio. Assim, os resultados representam percepções subjetivas dos participantes, não constituindo comprovação objetiva de melhora no condicionamento físico ou na qualidade do sono.

A percepção de alteração no peso corporal foi relatada por 16 participantes (69,6%). Contudo, a questão não diferenciou perda, ganho ou manutenção do peso, tampouco foram realizadas medidas antropométricas para verificar possíveis modificações. Consequentemente, essa variável não pode ser interpretada como indicador de emagrecimento ou benefício à saúde.

A questão aberta sobre o principal benefício da participação apresentou 23 respostas, organizadas por similaridade temática. Considerando que determinados relatos contemplaram simultaneamente diferentes aspectos, uma mesma resposta pôde ser incluída em mais de uma categoria, conforme apresentado na Tabela 8.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Tabela 8. Principais benefícios percebidos pelos participantes do Desafio dos 30 Dias

Benefício percebido	**n**	**%**
Saúde, qualidade de vida e bem-estar geral	13	56,5
Motivação, incentivo e compromisso com a prática	8	34,8
Interação social, companheirismo e competição saudável	6	26,1
Saúde mental e bem-estar emocional	5	21,7
Disposição e sensação de vitalidade	4	17,4
Superação de limites e redução do sedentarismo	3	13,0

Fonte: Respostas abertas do questionário do Desafio dos 30 Dias (2026).
Nota: As categorias não foram mutuamente excludentes. Uma mesma resposta pôde ser incluída em mais de uma temática. Os percentuais foram calculados considerando 23 respondentes e, portanto, não totalizam necessariamente 100%.

A saúde, a qualidade de vida e o bem-estar geral constituíram a temática mais frequente, presentes em 56,5% dos relatos. Aspectos relacionados à motivação, ao incentivo e ao compromisso com a prática foram identificados em 34,8%, enquanto 26,1% mencionaram interação social, companheirismo ou competição saudável.

Também foram identificadas manifestações relacionadas à saúde mental, à disposição, à vitalidade e à superação de limites pessoais. Esses resultados demonstram que os benefícios percebidos não se restringiram aos aspectos físicos, abrangendo dimensões psicológicas, comportamentais e sociais.

A valorização do incentivo coletivo e do compromisso com as atividades aproxima-se dos fundamentos da teoria da autodeterminação, especialmente quanto à importância das relações sociais e da percepção de competência para a motivação (Ryan; Deci, 2000).

Entretanto, a presença dessas temáticas nos relatos não permite estabelecer que o desafio tenha produzido mudanças mensuráveis nas dimensões mencionadas, sobretudo pela ausência de avaliações anteriores à iniciativa.

Em relação à intenção de continuidade, todos os 23 respondentes (100,0%) afirmaram pretender continuar praticando atividade física após o encerramento do desafio.

Embora esse resultado represente uma percepção favorável quanto à continuidade futura, a intenção declarada não corresponde necessariamente à manutenção efetiva do comportamento. Kwasnicka *et al.* (2016) destacam que a manutenção das mudanças comportamentais envolve diferentes mecanismos, incluindo motivação, autorregulação, formação de hábitos e influência do contexto.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Assim, a ausência de acompanhamento posterior impede verificar se a intenção relatada foi concretizada ou se a frequência da prática de atividade física permaneceu após o término da iniciativa.

3.6. Síntese dos achados e limitações do estudo

A análise conjunta dos registros de acompanhamento e das respostas ao questionário demonstrou que o Desafio dos 30 Dias apresentou taxa de retenção de 71,9%, embora o cumprimento de pelo menos 25 dias tenha ocorrido em 37,5% dos inscritos e a conclusão integral em 25,0%. Essa diferenciação constitui um achado importante, pois evidencia que permanência, cumprimento de metas e conclusão integral representam indicadores distintos.

Entre os participantes que permaneceram até o encerramento, foram identificadas percepções predominantemente positivas relacionadas à motivação, ao apoio coletivo, às recompensas simbólicas e aos benefícios físicos e psicológicos autorreferidos. Entretanto, esses resultados devem ser interpretados considerando as características metodológicas e a composição da amostra.

Entre as principais limitações destacam-se o pequeno número de participantes, a seleção não probabilística, a predominância masculina, a elevada proporção de indivíduos previamente ativos, a ausência de grupo comparador e a utilização de instrumentos não validados para a mensuração de determinados desfechos subjetivos.

Outro aspecto relevante corresponde ao viés de sobrevivência, uma vez que os nove desistentes não responderam ao questionário final. Essa condição limita a representatividade das percepções obtidas, podendo favorecer a presença de avaliações positivas entre aqueles que permaneceram envolvidos com a iniciativa. Também devem ser considerados possíveis vieses de memória e desejabilidade social nas respostas relacionadas à motivação e aos benefícios percebidos.

A utilização de modalidades distintas de atividade física e a ausência de padronização da intensidade dos exercícios constituem limitações adicionais para a comparação dos resultados. Além disso, a inexistência de avaliações objetivas antes e após o desafio impossibilita a identificação de alterações fisiológicas ou funcionais atribuíveis à participação.

A análise retrospectiva dos registros oficiais permitiu maior consistência na determinação dos dias cumpridos, especialmente diante das diferenças de interpretação identificadas em algumas respostas do formulário. Entretanto, os registros refletem o acompanhamento realizado pela organização, não correspondendo necessariamente a uma mensuração independente ou instrumental da atividade física executada.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Apesar dessas limitações, os resultados contribuem para descrever a participação e as percepções de indivíduos envolvidos em uma iniciativa preexistente de incentivo à prática de atividade física, caracterizada por metas progressivas, autonomia na escolha das modalidades, interação coletiva e recompensas simbólicas.

Os achados sugerem que esses componentes foram valorizados pelos respondentes, sem que seja possível demonstrar sua efetividade isolada ou estabelecer relações causais. Investigações futuras poderão utilizar amostras ampliadas, instrumentos validados, medidas objetivas de atividade física, acompanhamento dos participantes que interromperem a iniciativa e avaliações posteriores ao encerramento, permitindo examinar de maneira mais consistente a adesão e a manutenção do comportamento ativo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu analisar a adesão, a motivação e a percepção de benefícios entre os participantes da 10ª edição do Desafio dos 30 Dias – Movimento é Vida, a partir da análise retrospectiva de registros de acompanhamento e de respostas a questionário previamente aplicado. A iniciativa apresentou taxa de retenção de 71,9% dos 32 inscritos, enquanto 37,5% cumpriram pelo menos 25 dos 30 dias previstos e 25,0% concluíram integralmente o desafio. Esses resultados evidenciam a importância de distinguir permanência, cumprimento das metas e conclusão integral na avaliação da participação em iniciativas dessa natureza.

Entre os 23 respondentes, foram identificadas percepções predominantemente positivas relacionadas à motivação, à disposição, ao condicionamento físico e à qualidade do sono. A participação coletiva e as recompensas simbólicas também foram valorizadas, sugerindo que esses elementos constituíram aspectos relevantes da experiência relatada. A liberdade de escolha das modalidades permitiu a realização de diferentes práticas, enquanto as dificuldades relacionadas à saúde, ao cansaço, às viagens, à disponibilidade de tempo e à manutenção da constância demonstraram a diversidade de obstáculos enfrentados pelos participantes.

Embora todos os respondentes tenham manifestado intenção de continuar praticando atividade física após o encerramento, esse resultado não comprova a manutenção efetiva do comportamento. Além disso, os achados devem ser interpretados considerando o reduzido tamanho amostral, a predominância de indivíduos previamente ativos, a ausência de grupo comparador e a utilização de informações autorreferidas. A não participação dos nove

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

desistentes na avaliação final também representa uma possível fonte de viés de sobrevivência, limitando a generalização das percepções identificadas.

Dessa forma, os achados sugerem que o Desafio dos 30 Dias apresentou potencial como estratégia de incentivo à prática regular de atividade física entre os participantes investigados, reunindo metas progressivas, autonomia na escolha das modalidades, interação social e recompensas simbólicas. Entretanto, o delineamento observacional e descritivo não permite estabelecer relações causais ou comprovar a efetividade isolada desses componentes. Recomenda-se que estudos futuros contemplem amostras ampliadas, instrumentos validados, medidas objetivas de atividade física, acompanhamento dos participantes que interromperem a iniciativa e avaliações posteriores ao encerramento, a fim de investigar a adesão e a manutenção do comportamento ativo em longo prazo.

REFERÊNCIAS

BULL, F. C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955.

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. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1424733/. Acesso em: 16 out. 2026.

EYNON, M.; FOAD, J.; DOWNEY, J.; BOWMER, Y.; MILLS, H. Assessing the psychosocial factors associated with adherence to exercise referral schemes: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 29, n. 5, p. 638-650, 2019. DOI: https://doi.org/10.1111/sms.13403.

KWASNICKA, D.; DOMBROWSKI, S. U.; WHITE, M.; SNIEHOTTA, F. F. Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: a systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review*, v. 10, n. 3, p. 277-296, 2016. DOI: https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1151372.

LINDSAY SMITH, G.; BANTING, L.; EIME, R.; O'SULLIVAN, G.; VAN UFFELEN, J. G. Z. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 14, art. 56, 2017. DOI: https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8.

LOCKE, E. A.; LATHAM, G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *American Psychologist*, v. 57, n. 9, p. 705-717, 2002. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705.

MARQUEZ, D. X. *et al.* A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, v. 10, n. 5, p. 1098-1109, 2020. DOI: https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

MAZEAS, A.; DUCLOS, M.; PEREIRA, B.; CHALABAEV, A. Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, v. 24, n. 1, e26779, 2022. DOI: https://doi.org/10.2196/26779.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.

SCARAPICCHIA, T. M. F.; AMIREAULT, S.; FAULKNER, G.; SABISTON, C. M. Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 10, n. 1, p. 50-83, 2017. DOI: https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222.

TANG, M. Y.; SMITH, D. M.; MCSHARRY, J.; HANN, M.; FRENCH, D. P. Behavior change techniques associated with changes in postintervention and maintained changes in self-efficacy for physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, v. 53, n. 9, p. 801-815, 2019. DOI: https://doi.org/10.1093/abm/kay090.

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. 9, art. 78, 2012. DOI: https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. Geneva: World Health Organization, 26 jun. 2024. Disponível em: https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity/. Acesso em: 16 out. 2026.

XU, L. *et al.* The effects of mHealth-based gamification interventions on participation in physical activity: systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, v. 10, n. 2, e27794, 2022. DOI: https://doi.org/10.2196/27794.

YANG, Y.; HU, H.; KOENIGSTORFER, J. Effects of gamified smartphone applications on physical activity: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 62, n. 4, p. 602-613, 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.10.005.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.