

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriel Henrique Treter Gonçalves

**CORRIDA DE RUA: UM ESTUDO SOBRE OS MOTIVOS DE ADESÃO E
PERMANÊNCIA DE CORREDORES AMADORES DE PORTO ALEGRE**

Porto Alegre
2011

Gabriel Henrique Treter Gonçalves

**CORRIDA DE RUA: UM ESTUDO SOBRE OS MOTIVOS DE ADESÃO E
PERMANÊNCIA DE CORREDORES AMADORES DE PORTO ALEGRE**

Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre
2011

RESUMO

O tema central deste presente estudo trata dos motivos que levam os indivíduos à prática regular de atividade física. O objetivo geral do estudo é descrever e comparar os índices obtidos para as seis dimensões motivacionais contempladas pelo Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2009) em dois grupos de corredores de rua com diferentes tempos de prática. A amostra foi composta por 55 indivíduos (25 no Grupo Adesão e 30 no Grupo Permanência), de ambos os sexos, na faixa etária de 22 a 64 anos. Os resultados apresentaram a Saúde como dimensão que mais representa o motivo de adesão e permanência na corrida de rua. O Prazer apresenta-se como a segunda dimensão para ambos os grupos, no entanto, indissociável estatisticamente da Saúde no grupo com mais de um ano prática. Diferenças significativas foram evidenciadas nas dimensões Sociabilidade e Competitividade, representando fatores que motivam mais os indivíduos do grupo de atletas experientes. Estes resultados demonstram uma maior motivação por parte destes indivíduos, tanto para adesão quanto para permanência, de caráter extrínseco (Saúde). No entanto, a permanência parece apresentar resultados mais elevados de caráter intrínseco (Prazer e Sociabilidade). A Competitividade e a Sociabilidade parecem ser fatores que auxiliam de alguma forma a manutenção da prática. Desta forma, este estudo visa contribuir com o treinamento deste tipo de público, identificando os interesses dos praticantes e, com isso, auxiliando treinadores a planejarem seus treinos.

Palavras-chave: Corrida de Rua; Motivação; Adesão e Permanência.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Evolução do nº de inscritos na Maratona Pão de Açúcar de Revezamento – SP	13
Figura 2 - Taxonomia da Motivação Humana.....	17
Figura 3 - Modelos de avaliação da motivação à prática da atividade física e as dimensões propostas pela literatura.....	18

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra	26
Tabela 2 - Estatística de Dispersão e Distribuição da amostra.....	27
Tabela 3 - Comparações de médias entre dimensões em cada grupo.....	28
Tabela 4 - Comparações de médias entre grupos	30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 A CORRIDA DE RUA	10
2.1.1 O crescimento e expansão da corrida no Brasil e no mundo	11
2.2 A MOTIVAÇÃO	14
2.3 FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA	17
2.3.1 Motivação para a prática regular da corrida de rua	22
3 METODOLOGIA	24
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	24
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	24
3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	24
3.4 PROCEDIMENTOS	25
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	26
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	32
6 CONCLUSÃO	41
REFERÊNCIAS	43
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	50
ANEXO B – INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA	51

1 INTRODUÇÃO

O tema central deste presente estudo trata dos motivos que levam os indivíduos à prática regular de atividade física. A motivação na prática esportiva vem sendo bastante estudada (BALBINOTTI et al., 2007; JUCHEM et al., 2007; JUCHEM, 2006; BARBOSA, 2006; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009; TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008; FREITAS et al., 2007; FRANCO, 2010). De acordo com Ryan e Deci (2000a), a motivação está presente em diversas áreas da vida das pessoas e, devido a isso, tem sido um tema bastante tratada pela psicologia. Dentre estas várias áreas, a psicologia tem, cada vez mais, ganhado espaço no esporte. Uma das suas facetas é a motivação para a prática desportiva.

A motivação para a prática desportiva se destaca como sendo uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática da atividade física, do desporto e do treinamento desportivo (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; FREITAS et al., 2007; BALBINOTTI et al., 2007; SALDANHA, 2008; CAPOZZOLI, 2010; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009; FRANCO, 2010; TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008). Compreender os motivos que levam as pessoas à atividade física e a seguirem a praticá-la é importante para manter a mesma atraente ao praticante. Desta forma, o indivíduo poderá desfrutar por mais tempo os benefícios promovidos pela modalidade desportiva escolhida.

Nas modalidades desportivas escolhidas por indivíduos que buscam uma atividade física, a corrida se destaca como uma das mais atraentes. Sabe-se que devido ao seu baixo custo, fácil acesso e ser um esporte em que o indivíduo só depende de si, a corrida torna-se fácil de ser praticada. Contudo, a corrida também pode ser procurada através de diferentes interesses, tais como: a) promoção da saúde: melhora nos níveis de colesterol (aumento do HDL e diminuição do LDL), prevenção de osteoporose, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e controle da hipertensão arterial; b) sentimento de prazer: sensação de bem estar, realização própria; c) benefícios estéticos: maior utilização de gordura como fonte de energia para o exercício, maior gasto calórico, controle do peso corporal; d) uma forma de controlar o estresse: ignorar o que está acontecendo ao redor e se concentrar na atividade que está fazendo; e) superar limites: buscar melhor rendimento e competir com outros e consigo mesmo; e, ainda, apesar de ser um

esporte individual; f) poder estar com outras pessoas (no caso de grupos de corrida): treinar com alguém do seu nível, e não contra alguém, tornando o treinamento mais agradável (WILLIAMS, 1996; OCARINO; SERAKIDES, 2006; SANTOS; BORGES, 2010; WEINECK, 2003; COGO, 2009; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009).

Não obstante, de acordo com Loes et al., 2004, a mudança de interesses pode ocorrer com o passar do tempo. Desta forma, o motivo de adesão ao programa de atividade física pode ser diferente do motivo de permanência ao mesmo (FREITAS et al., 2007). Muitas vezes, o indivíduo entra com um determinado tipo de interesse na atividade e conforme vai vivenciando esta atividade o seu interesse pode alterar. Como exemplo, podemos citar aqueles que iniciam a prática da corrida por indicação médica, visando à promoção de sua saúde e acaba não tendo apenas melhoras neste aspecto, mas também no seu desempenho físico, e assim permanece no esporte com o intuito de buscar um melhor rendimento.

Tendo este conhecimento, treinadores e professores poderiam planejar seus treinos e aulas de forma mais adequada, de acordo com os diferentes contextos. Por exemplo, o treinamento destinado às pessoas que buscam um melhor rendimento nas corridas, ou visam à competitividade deve ser planejado de forma bastante diferente do treinamento para pessoas que buscam na corrida uma forma de aliviar o estresse do dia a dia. Assim como os indivíduos que estão na corrida para socializar, ou conhecer pessoas novas, devem ter um atendimento diferenciado das pessoas que buscam apenas melhoras estéticas ou na saúde. Segundo Ryan et al., (1997) e Gould et al., (1996), o conhecimento dos motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade física pode, quando adequadamente utilizada, aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática

Este conhecimento pode ser facilmente obtido através de questionários e inventários. A aplicação destes é utilizada por diversos autores (AMORIN, 2010; SALCEDO, 2010; BALBINOTTI et al., 2007; FONTANA, 2010; FREITAS et al., 2007; JUCHEM et al., 2007; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2010; PACHECO, 2009; ROCHA, 2009; SALDANHA, 2008; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2007; ZAMBONATO, 2008). É uma forma bastante prática, objetiva e sistemática de obtenção de dados e informações.

Neste contexto, o presente estudo tem por objetivo descrever e comparar os índices obtidos para as seis dimensões motivacionais contempladas pelo Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2009), diferenciando indivíduos iniciantes e experientes na corrida. Com base nestas informações, há a possibilidade de diferenciar os fatores motivacionais predominantes para a adesão ao esporte e para a permanência na atividade.

A seguir, a estrutura deste estudo será apresentada da seguinte forma: Na revisão de literatura, a primeira parte abordará as questões relativas à corrida de rua. No segundo momento serão tratadas as diversas facetas da motivação. Na sequência, o detalhamento da metodologia utilizada para a realização do estudo, a apresentação e a discussão dos resultados e, por fim, a conclusão.

2 REVISÃO DE LITERATURA

No início deste capítulo será apresentada uma revisão sobre a corrida de rua, incluindo um breve histórico, sua evolução no contexto social e aspectos importantes relacionados à sua prática. Esta abordagem será realizada com o intuito de demonstrar a importância desta atividade para um crescente número de pessoas nos dias atuais.

Em um segundo momento, serão expostas considerações gerais sobre a motivação, sua relação com as práticas desportivas, bem como os fatores motivacionais relacionados às mesmas. A abordagem será baseada na Teoria da Auto-Determinação (RYAN; DECI, 1985; 2000a; 2000b). Estas considerações possuem o intuito de contextualizar e esclarecer as questões fundamentais sobre o tema, facilitando, assim, a compreensão do presente estudo.

2.1 A CORRIDA DE RUA

O ato de correr está instalado em uma grande teia de significados que pode ser observado na atualidade e nos diferentes momentos da existência humana conhecida (GEERTZ, 1989; FIXX, 1977). São encontrados registros desta ação nos mais antigos e variados materiais arqueológicos, sugerindo que a prática da corrida perdura desde as civilizações mais primitivas, seja por necessidade ou expressão. Mesmo sendo uma prática muitas vezes considerada nobre, a maior parte das referências traz consigo a presença da dor, da superação, do risco ao fracasso e até da ocorrência da morte. Na famosa e legendária façanha que dá origem a maratona, a morte encerra a narrativa sobre um soldado que percorreu mais de 35km entre as cidade de Maratona e Atenas com o intuito de avisar a vitória dos gregos sobre os persas na guerra. Isso ocorreu por volta do ano 490 a. C. (OLIVEIRA, 2010).

Alguns elementos desta história parecem ter uma forte relação com a prática da corrida, inclusive na atualidade. A resistência ao sofrimento, a perseverança na busca de seu objetivo, a solidão e individualidade no caminho percorrido e, as

relações sociais, que implicam em uma certa renúncia da própria vontade (abnegação) em favor de uma responsabilidade e dever social (OLIVEIRA, 2010).

Nos últimos cem anos, devido, principalmente, aos “hábitos de vida moderna”, o ser humano tem se tornado cada vez mais “tecnológico” e sedentário. Enquanto que os nossos ancestrais percorriam cerca de 20km a 40km por dia, realizando funções como caça, pesca e coleta, estima-se que hoje, em nossas atividades urbanas, percorremos cerca de 2km por dia (WEINECK, 2003). No entanto, o número de indivíduos buscando uma atividade física tem aumentado ano a ano. Dentre as atividades procuradas, as atividades ao ar livre, como a caminhada e a corrida, tem tido grande destaque (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

A corrida de rua surgiu e se popularizou na Inglaterra no século XVIII. Ganhou maior destaque no resto do mundo após a primeira Maratona Olímpica (*RUNNER'S WORLD*, 1999 *apud* SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006). Por volta da década de 70, com um grande incentivo do médico Kenneth Cooper, criador de teorias relacionadas à corrida e do famoso “Teste de Cooper”, acontece o “*jogging boom*”. Nesta mesma época surgiram provas com participação da população em geral, juntamente com os corredores de elite (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

Segundo Oliveira (2010), pertencer ao contexto esportivo e se apresentar como “atleta” ou “corredor” passou a ter um valor simbólico de superioridade física, disciplina e outros valores que, em geral, dão ao indivíduo um lugar de respeito na comunidade. Esta relação do “correr” com a “superioridade física” pode ter sido reforçada por Cooper. Inclusive, na década de 70 o termo “*cooper*” passou a ser sinônimo da então chamada “corrida despreocupada” (FRAGA, 2005).

2.1.1 O crescimento e expansão da corrida no Brasil e no mundo

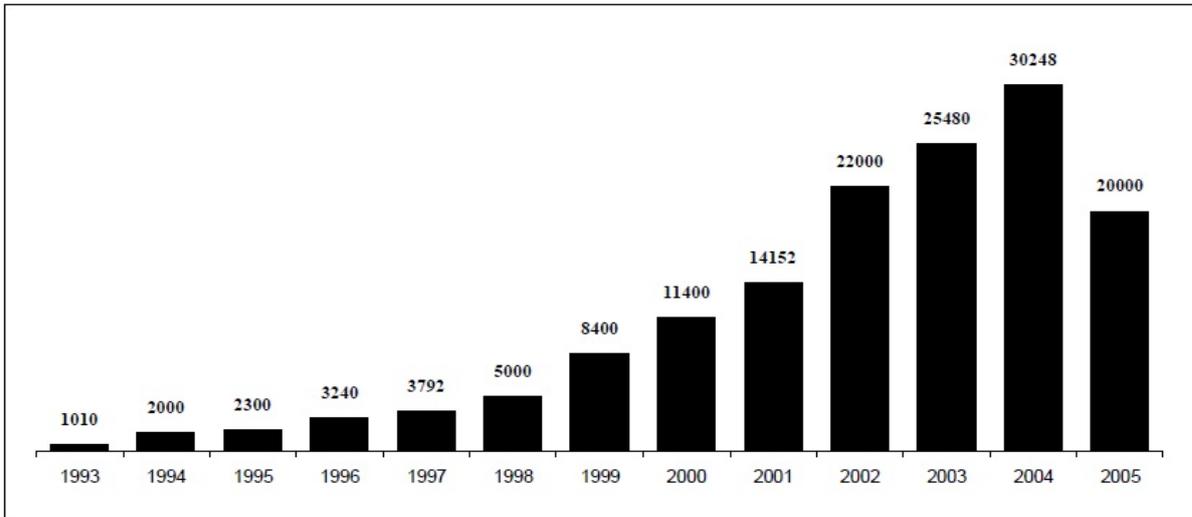
Segundo McCardle et al. (1991), a corrida, juntamente com a caminhada, é a forma de exercício mais comum. Desde a década de 70, no mundo inteiro, e, principalmente, nos últimos anos, no Brasil, houve um grande aumento na procura por este tipo de atividade. Esta se tornou uma atividade física regular para um

importante número de indivíduos das mais variadas idades e de ambos os sexos (ROLIM, 1998).

A princípio, a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses. Estes interesses envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006; BALBINOTTI et al., 2007). Referindo-se à última perspectiva, ser competitivamente bem classificado tornou-se um atrativo. Este fato está associado ao grande número de provas com premiações, dos mais variados valores, em dinheiro ou em bens, patrocínios, prestígio social, ou ainda, o estar em evidência. No entanto, segundo a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua, sediada em Londres (AIMS, 2004), as maratonas, assim como, as Corridas de Rua vêm crescendo mais como um comportamento participativo, do que como esporte competitivo. Talvez, por este motivo os dados estatísticos têm apresentado um aumento no número de participantes de maratonas seguido de um aumento no tempo de conclusão da prova (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

A corrida de rua tem apresentado um crescimento surpreendente no número de adeptos (SARKIS, 2009). Tem obtido grande destaque no cenário esportivo nacional, chegando a ser o segundo esporte mais praticado, somente atrás do futebol, apresentando um crescimento anual de aproximadamente 25% no número de praticantes (Globo News, 2010). Acredita-se que este crescimento se deva a algumas peculiaridades do esporte supracitado, como: fácil acesso da população apta, baixo custo para organizadores, assim como para o treinamento e participação, caracterizando-se por ser uma atividade física popular ou de massa e, inclusive, por ser considerada uma atividade relevante na perspectiva do lazer.

O estudo de Salgado e Chacon-Mikahil (2006) apresenta dados sobre eventos de corrida de rua no estado de São Paulo. Demonstra um aumento significativo no número de provas realizadas nos últimos anos. Em 2001 foram realizados 11 eventos, enquanto que em 2005 foram realizados 174. Esta evolução ocorreu também no número de participantes inscritos. Em uma tradicional prova realizada anualmente, o número de inscritos aumentou de 1.010, em 1993, para 30.248, em 2004.

Figura 1 - Evolução do nº de inscritos na Maratona Pão de Açúcar de Revezamento – SP

(SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006)

Este crescimento é observado de forma mais destacada nas faixas etárias de maior idade, acompanhando o fenômeno do envelhecimento no Brasil (OLIVEIRA, 2010; SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006; PAZIN et al., 2008). Em 2006, no estado de Santa Catarina, o número de participantes com idade superior a 50 anos chegou a 36,8% (PAZIN et al., 2008). Em São Paulo o número de corredores com idade acima de 40 anos chega a 70% (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006). Os dados da cidade de Porto Alegre seguem os mesmos padrões. A participação de homens e mulheres com mais de 40 anos é de 54,78% e 51,45% respectivamente. Além disso, a faixa etária que apresentou o maior crescimento entre 2005 e 2009 foi a de 45 a 49 anos do sexo masculino. Passou de 11,43% para 16% do total de participantes (OLIVEIRA, 2010).

Alguns fatos, como o aumento das taxas de inscrição, a criação dos grupos de corrida (que hoje compõem a maior fatia de inscritos nas provas), e a alta evidência das corridas de rua no Brasil, sugerem uma alteração no perfil econômico dos praticantes. Com isso, surgiu uma divisão nos eventos de corrida. As “corridas convencionais” e as “corridas *fashion*”. Sendo as corridas convencionais voltadas aos valores mais tradicionais do esporte, com corredores de nível mais alto e de classes sociais mais baixas. E as corridas *fashion*, com maior produção, inscrições com valores mais altos, “corredores de fim de semana” e “aqueles que podem” (OLIVEIRA, 2010).

Por este motivo, a mesma se tornou atrativa aos meios comerciais. Surgiram revistas especializadas, como a famosa *Runner's World* e a brasileira *Contra-Relógio*, investimentos no setor calçadista, além de roupas e acessórios (OLIVEIRA, 2010). A *Nike*, importante fabricante de artigos esportivos, teve como um de seus fundadores Bill Bowerman. Este foi treinador de atletismo da Universidade do Oregon e passou a desenvolver calçados adequados às necessidades de seus atletas (NIKE, 2009 *apud* OLIVEIRA, 2010). Hoje esta mesma empresa é uma das potências comerciais do ramo.

2.2 A MOTIVAÇÃO

Sabe-se que a prática da atividade física regular traz inúmeros benefícios ao indivíduo praticante, sendo observada uma grande melhora na qualidade de vida destes adeptos, adicionando vida aos anos, e anos à vida (WANKEL, 1993; FERREIRA; NAJAR, 2005; MATSUDO; MATSUDO, 1992; VERAS; CALDAS, 2004; MELLO et al., 2005; CHEIK et al., 2003; PEREIRA et al., 2006; MAZO et al., 2005). Apesar disso, para muitos este não seria o principal motivo de adesão ao esporte. Na verdade, muitos dos possíveis motivos pelos quais uma pessoa adota a prática da atividade física parecem estar pouco relacionados a estes benefícios (GAYA; CARDOSO, 1998). Além dos benefícios relacionados à saúde, outros motivos de adesão à prática desportiva ganham destaque na literatura. Como os benefícios psicológicos, sociais, estéticos, entre outros (MOTA, 2004; WEINBERG; GOULD, 2001; GARCIA; LEMOS, 2003).

A motivação relacionada à prática desportiva tem obtido um destaque na literatura especializada. A mesma se destaca como uma variável fundamental para se tentar compreender os motivos pelos quais as pessoas são levadas à prática da atividade física, ao desporto e ao treinamento desportivo (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; FREITAS et al., 2007). Ter conhecimento dos motivos que levariam os indivíduos à prática da atividade física pode, quando utilizado adequadamente, proporcionar um maior índice de adesão e de permanência dos mesmos nesta prática (RYAN et al., 1997; GOULD et al., 1996), proporcionando-lhes maiores benefícios através da prática desportiva escolhida.

A obtenção destas informações é possível de diversas formas. Uma delas é a utilização de questionários e inventários. São instrumentos bastante objetivos e sistemáticos. O Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2009) é um destes instrumentos que viabiliza o acesso a estas informações. O mesmo foi baseado na Teoria da Auto-Determinação (*Self-Determination Theory*) descrita por Ryan e Deci (1985, 2000b). De acordo com esta teoria o sujeito pode apresentar diferentes formas de motivação: a) Motivação Intrínseca; b) Motivação Extrínseca; ou então, c) Amotivação, durante a prática de alguma atividade, seja ela desportiva ou não.

Quanto à *Motivação Intrínseca (MI)*, é definida como realização de uma atividade para a obtenção da própria satisfação. Aquele indivíduo intrinsecamente motivado age preferencialmente pela satisfação ou pelo desafio que a atividade proporciona, e não por uma pressão externa ou premiação (RYAN; DECI, 2000b).

A MI pode variar na relação entre o indivíduo e a atividade. Nem todas as atividades motivarão da mesma forma o mesmo indivíduo. Existem duas linhas de interpretação da MI. A primeira é baseada no interesse que a atividade desperta no indivíduo. A outra é baseada na motivação proporcionada pelo prazer que a atividade proporciona ao mesmo. Estas duas definições derivam do fato de que a MI foi sugerida como uma crítica contra duas teorias behavioristas dominantes nas pesquisas em psicologia dos anos 40 aos 60 (RYAN; DECI, 2000b).

Segundo Ryan e Deci (2000b), existem teorias que defendem que todo comportamento seria motivado pelos prêmios. Sendo que as atividades intrinsecamente motivadoras seriam aquelas nas quais a premiação está na própria atividade. Por outro lado, baseados na teoria da aprendizagem, todos os comportamentos seriam motivados por impulsos fisiológicos. Sendo, neste caso, as atividades intrinsecamente motivadoras, aquelas que se originam nas necessidades fisiológicas inatas.

Contudo, comportamentos intrinsecamente motivados estão associados com o bem estar psicológico, interesse do indivíduo, o próprio prazer, alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000a).

Segundo Brière et al. (1995), a motivação intrínseca pode ser subdividida em 3 tipos:

- *MI para saber*: ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma experiência ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade;
- *MI para realizar*: ocorre quando um indivíduo realiza uma determinada atividade apenas pelo prazer de executá-la;
- *MI para experiência*: ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa.

Com relação à *Motivação Extrínseca (ME)*, ocorre quando uma determinada atividade é realizada com um objetivo que não o de interesse da própria pessoa (RYAN; DECI, 2000a). Este comportamento seria estimulado por forças externas ao indivíduo (VLACHOPOULUS; KARAGHEORGHIS; TERRY, 2000). No entanto, os motivos que levam este indivíduo a realizar determinada atividade podem variar bastante em relação ao seu grau de autonomia, criando 3 ou 4 categorias de motivação extrínseca:

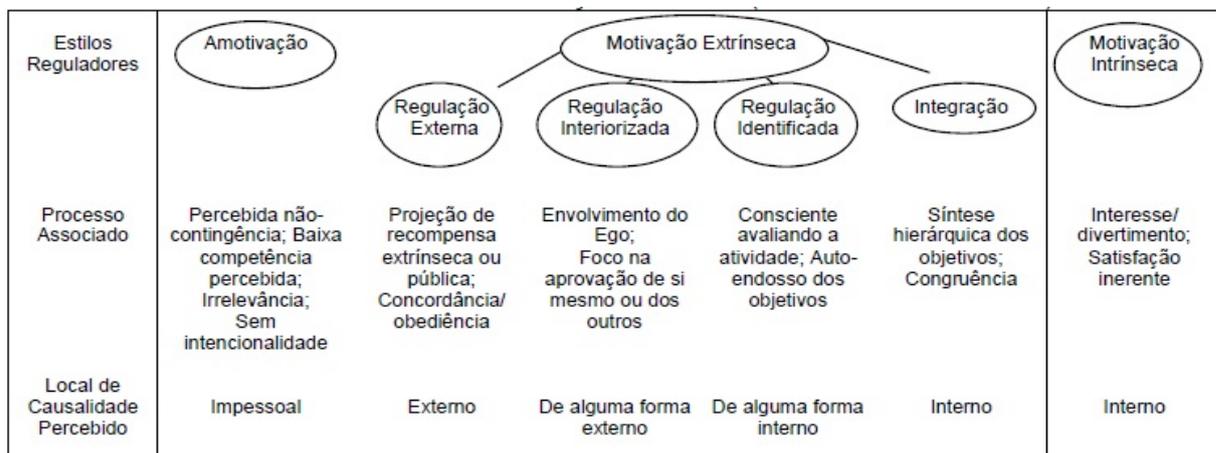
- *Regulação Externa*: quando os comportamentos estão associados a algum tipo de premiação material ou medo de consequências negativas;
- *Introjeção*: quando as expectativas de outros indivíduos passam a ser internalizadas pelo praticante, e este passa a pressionar a si próprio a participar da atividade (“descargo de consciência”);
- *Identificação*: quando o praticante realiza uma tarefa na qual está convencido de que é importante para si. Mesmo que esta não seja de seu interesse e gosto;
- *Integração*: é a forma mais autônoma de ME. Nela o indivíduo passa aceitar a validade e utilidade do comportamento a ponto de passar a fazer parte de seus valores e motivações internas (FORTIER; VALLERAND et al., 1995).

No que diz respeito à *Amotivação (AM)*, é o estado no qual o indivíduo não demonstra interesse na realização ou participação em alguma atividade (RYAN; DECI, 2000b). Estes indivíduos não estariam aptos a identificar um bom motivo para a realização de alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a tarefa ou não lhes trará algum benefício, ou não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu próprio ponto de vista (BRIÈRE et al., 1995).

A AM se contrasta com a MI e a ME por significar a perda ou carência destes tipos de motivação (DECI; RYAN, 2000a). Pessoas com AM agem sem objetivo. Este comportamento é o menos autodeterminado, pois não possui razões para acontecer, não tendo expectativas de obtenção de premiações e expectativa de essa situação mudar com o passar do tempo (PELLETIER et al., 2001).

Neste contexto da Macro-teoria da TAD, Deci e Ryan (1985) organizam as motivações, partindo da AM à MI em um contínuo. Estando situada na extrema esquerda do contínuo a AM e na extrema direita do contínuo a MI. Entre a AM e a MI, está localizada a ME com suas diferentes classificações adotadas pela TAD. É importante destacar que ser motivado extrinsecamente não corresponde a um comportamento negativo. Os motivos extrínsecos apresentam um grande grau de autonomia (RYAN et al., 1997). No entanto, a MI é fundamental para comportamentos ativos e criativos. Sendo assim, a TAD procura estabelecer de que forma a motivação se mantém ou diminui, assim como, quais os fatores que contribuem para este fenômeno.

Figura 2 - Taxonomia da Motivação Humana



(RYAN; DECI, 2000b)

2.3 FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

As dimensões motivacionais avaliadas nos diversos questionários e inventários aplicados variam muito, bem como sua nomenclatura (BARBOSA, 2006).

A cada pesquisa que busca analisar as diversas características da motivação, um novo modelo de avaliação é proposto. Enquanto alguns modelos avaliam uma gama enorme de dimensões (MARKLAND; INGLEDEW, 1997; TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008), outros se resumem a algumas poucas, de forma mais abrangente (FERNÁNDEZ; SOLÁ, 2001; FRANCO, 2010).

O quadro a seguir apresenta uma comparação entre alguns autores e as dimensões analisadas por cada um deles em seus estudos.

Figura 3 - Modelos de avaliação da motivação à prática da atividade física e as dimensões propostas pela literatura

Gill e col. (1983)	Capdevila e Col. (2004)	Wang e Wiese-Bjornstal (1996)	Gaya e Cardoso (1998)	Balbinotti (2004)	Ryan e Col. (1997)
--	Prevenção e Saúde Positiva	Saúde	Saúde	Saúde	Saúde
	Urgência de Saúde				
--	Competição	Competência/ Competição	Competência Esportiva	Competitividade	Competência/ Desafio
	Desafio				
Prática em Grupo	Afiliação	Prática em Grupo	Amizade Lazer	Sociabilidade	Social
Razões Sociais		Atividade Social			
Relações Amistosas		Amizade			
Busca de Distração	Diversão e Bem Estar	Diversão/ Excitação	--	Prazer	Prazer
Forma Física	Peso e Imagem Corporal	--	--	Estética	Aparência
Gasto de Energia	Controle de Estresse	Liberar Energia	--	Controle de Estresse	--
Autorealização/ Status	Reconhecimento Social	Destaque/ Recompensa	--	--	--
Desenvolver Habilidades	Agilidade e Flexibilidade	--	--	--	--
	Força e Resistência				
--	--	Influência Familiar	--	--	--
--	--	Busca de Futura Carreira	--	--	--

(BARBOSA, 2006)

A seguir, serão abordadas algumas características relativas a cada uma das dimensões utilizadas por Balbinotti (2004). São estas: a) Controle do Estresse; b) Saúde; c) Sociabilidade; d) Competitividade; e) Estética; e f) Prazer.

Controle do Estresse é a dimensão na qual avalia em que nível pessoas se utilizam da atividade física regular como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (Balbinotti, 2007 *apud* McDonald; Hodgson, 1991). Segundo Mota (2004), os benefícios psicológicos são tão importantes quanto os benefícios físicos na atividade física. Dentre estes benefícios psicológicos está a melhoria do estado de humor, a diminuição da ansiedade, o combate a depressão e o controle de estresse.

Segundo Capdevilla et al. (2004), as interações sociais, a sensação de competência e a melhoria da condição física proporcionadas pelo esporte, aumentam as sensações de bem estar. No entanto, outros autores destacam que a prática da atividade física, especialmente aquela voltada para a obtenção de resultado, pode ser geradora de estresse, a ponto de causar o abandono do esporte (GOULD et al., 1996; FONSECA, 2004).

Saúde é a dimensão que avalia em que nível o praticante se utiliza da prática regular da atividade física como forma de manutenção da saúde geral e de prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (BALBINOTTI et al., 2007). Lembrando que, segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde não é mais apenas a ausência de doença, mas aquele estado em que a pessoa se sente bem tanto fisicamente, quanto psicologicamente e socialmente (REINBOTH; DUDA, 2005). Portanto, a saúde passou a ser considerada um bem a ser conquistado, e a prática regular da atividade física é uma das formas de se obter benefícios neste sentido, ou seja, é um padrão de comportamento que afeta positivamente a saúde (MOTA, 2004).

Pesquisas associam a prática da atividade física com benefícios para a saúde do sistema cardiovascular, com o aumento da força e da resistência, com o controle de peso, com a prevenção a osteoporose e a manutenção da saúde mental (MORGAN; GOLDSTON, 1987; WANKELE, 1993; OCARINO; SERAKIDES, 2006; SANTOS; BORGES, 2010). Estas evidências têm se mostrado de grande

importância para o incentivo à prática da atividade física visando a manutenção da saúde atual e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo (CAPDEVILLA et al., 2004).

Sociabilidade é a dimensão que avalia em que nível o indivíduo utiliza a atividade física regular como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (BALBINOTTI et al., 2007). Weinberg e Gould (2001) consideram a Sociabilidade um dos fatores motivacionais mais importantes para a prática da atividade física regular em crianças e jovens. Muito se deve ao fato de poder estar com os amigos ou fazer novas amizades, estando muito relacionadas às questões de aceitação, à autoestima e à motivação da mesma.

Um bom relacionamento com os parceiros de atividade e a aceitação dos mesmos, faz com que estes apresentem um índice alto de motivação e participação em práticas desportivas (SMITH, 1999), além de apresentarem um maior prazer e uma melhor percepção de competência na atividade praticada, possuindo maiores índices de autodeterminação e menores índices de estresse (ULLRICH-FRENCH; SMITH, 2005). Segundo Allen (2003), a sociabilidade é o fator motivacional que melhor explica a participação de jovens em atividades físicas.

Segundo a TAD, ser aceito e fazer parte de um grupo é uma necessidade psicológica básica e a satisfação desta necessidade está associada a MI do indivíduo (RYAN; DECI, 2000b). Os envolvimento sociais são determinantes para o aumento da MI (HASSANDRA et al., 2003).

Competitividade é a dimensão que avalia em que nível o indivíduo utiliza a atividade física como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer, sugerindo uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade física ou desporto (BALBINOTTI et al., 2007). A competitividade pode ser orientada à vitória ou ao objetivo. Quando orientadas à vitória, o foco é a comparação interpessoal e à vitória na competição. Quando orientadas ao objetivo, o foco é nos padrões de desempenho pessoal (WEINBERG; GOULD, 2001; JUCHEM, 2006).

Segundo Reinboth e Duda (2005), pressões e motivações extrínsecas, exercidas por pais e treinadores sobre resultados competitivos, podem resultar em

consequências negativas na participação esportiva. Este tipo de situação ocorre quando há uma diferença entre o objetivo do praticante e o objetivo de quem está de fora.

Da mesma forma que alguns autores condenam a prática desportiva visando somente o resultado, Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há desporto sem competição. E comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.

Estética é a dimensão motivacional que avalia o nível no qual o indivíduo se utiliza da prática regular da atividade física como forma de se obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade em que o mesmo está inserido (BALBINOTTI, 2007). Nos dias atuais, a estética aparece como um valor de extrema importância à nossa sociedade. E a atividade física, neste contexto, assume um papel bastante importante na construção e manutenção desta imagem (GARCIA; LEMOS, 2003).

O processo de crescimento e maturação pode afetar a auto-imagem, a motivação e os interesses de jovens atletas (CUMMING et al., 2005). Fatores como a imagem corporal e massa corporal influenciam fortemente a MI para o exercício na adolescência (INGLEDEW; SULLIVAN, 2002). Confirmando esta tendência, Tahara, Schwartz e Silva (2003) demonstram que a estética seria o principal fator de aderência à prática de exercício físico nas academias.

A escolha da atividade é originada por diferentes motivações. Frederick e Ryan (1995) relatam que praticantes de esportes possuem a motivação direcionada ao prazer pela prática e pela competência. Já os praticantes de atividade físicas apresentam a motivação direcionada para o condicionamento físico e à aparência.

Prazer é a dimensão relacionada à sensação de bem estar, de diversão e a satisfação que a prática regular da atividade física proporciona (BALBINOTTI, 2007). Com a evolução tecnológica, aumento da escolaridade e a diminuição do tempo gasto com o trabalho, as pessoas têm destinado grande parte do tempo livre ao lazer. Neste espaço, as pessoas estão buscando cada vez mais atividades que atendam às suas necessidades físicas, sociais e de valores (MOTA, 2001).

Esta dimensão reflete muito bem a MI dos indivíduos. Segundo a TAD, as atividades que proporcionam prazer são os protótipos dos comportamentos autodeterminados (RYAN; DECI, 2000b). Por este motivo, esta dimensão pode ser apontada como a mais comumente responsável pela manutenção da prática da atividade física, viabilizando a obtenção dos benefícios físicos e psicológicos da prática (WANKELE, 1993). Da mesma forma, a falta de prazer na atividade, seja causada por treinamento muito intenso, pela valorização excessiva do resultado, seja por outros fatores, pode fazer com que o indivíduo abandone a prática do esporte (WEINBERG et al., 2000).

2.3.1 Motivação para a prática regular da corrida de rua

Apesar das contribuições que a corrida traz aos seus praticantes, seja para a melhoria da condição física e/ou para a saúde geral dos indivíduos estas podem não ser as únicas nem os mais importantes aspectos que integram as dimensões motivacionais que levam este grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas regulares e sistemáticas, por vezes, elevada intensidade e duração (GAYA; CARDOSO, 1998).

Na perspectiva do lazer, incluindo no contexto a Socialização (FRANCO, 2010) e o Prazer (BALBINOTTI et al., 2007), estudos encontram resultados bastante interessantes. Trucollo, Maduro e Feijó (2008) e Balbinotti et al. (2007) dão um destaque grande à Saúde como um dos principais fatores motivacionais entre homens e mulheres. Nestes mesmos estudos a corrida é considerada por muitos homens como uma forma de reduzir o estresse e a ansiedade. A questão estética é bastante valorizada principalmente por mulheres. No entanto, questões como “autoestima” podem ser relacionadas nos casos do sexo masculino (TRUCOLLO; MADURO; FEIJÓ, 2008). A dimensão associada à superação de limites e resultados em provas não aparece nestes estudos como um fator motivacional muito importante, apesar de ser um esporte que exige de seus praticantes uma grande resistência física e emocional, exigindo poder de superação (ROLIM, 1998; OLIVEIRA, 2010).

Estudos analisam possíveis fatores de adesão à prática da corrida para diferentes grupos. Franco (2010) analisa as diferenças motivacionais entre corredores que integram grupos de corrida e corredores individuais. Trucollo, Maduro e Feijó (2008) verifica os motivos de adesão a grupos de corrida. Balbinotti et al. (2007) avalia, a partir do sexo, as mesmas seis dimensões motivacionais do presente estudo em corredores de longa distância. Massarella e Winterstein (2009) analisa a motivação intrínseca em corredores de rua.

Estes são alguns exemplos que demonstram um grande interesse de especialistas pelo assunto. Afinal, o aumento da popularidade deste esporte justifica querer-se explorar as dimensões que melhor caracterizam os praticantes desta atividade (BALBINOTTI et al., 2007).

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo exploratório de natureza descritiva, que está baseado na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos (THOMAS; NELSON, 2002).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população que compõe este estudo é de praticantes de corrida de rua de diversas assessorias, equipes e academias de Porto Alegre/RS. A amostra foi composta por um total de 55 indivíduos, praticantes de corrida, de ambos os sexos, com idades entre 22 e 64 anos. A amostra foi dividida em dois grupos: Grupo Adesão (menos de um ano de prática) e Grupo Permanência (mais de um ano de prática).

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a realização deste trabalho foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132) (BALBNOTTI, 2009), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas. O inventário possui 132 itens agrupados em 22 blocos de seis, conforme a seqüência das dimensões a serem estudadas – no caso, Controle de Estresse (p.ex.: *ficar mais tranquilo*), Saúde (p.ex.: *ficar livre de doenças*), Sociabilidade (p.ex.: *encontrar amigos*), Competitividade (p.ex.: *ser campeão no esporte*), Estética (p.ex.: *ficar com o corpo bonito*) e Prazer (p.ex.: *obter satisfação*). Para cada um dos itens é dada uma resposta bidirecional graduada em sete pontos, de acordo com uma escala tipo Likert, que vai de “1 – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte” até “7 – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte”. Todas as dimensões possuem igual número de itens, possibilitando a análise de

cada uma separadamente e também a comparação entre as mesmas. A validade e fidedignidade deste inventário foram testadas e demonstradas por Barbosa (2006).

3.4 PROCEDIMENTOS

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul analisou e aprovou o projeto sob o número 2007721 por estar adequado ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta dos dados teve como ponto de partida a procura por locais de treino de corrida de rua filiados à Associação dos Grupos de Corrida do Rio Grande do Sul (AGCRGS). No decorrer da pesquisa outros locais de treinamento, também filiados, foram indicados pelos praticantes.

Posteriormente foram realizadas visitas aos locais para estabelecer contato com os treinadores, entregar a carta de apresentação da Universidade e pedir a autorização e colaboração para a pesquisa. Na maioria dos locais foi possível aplicar o IMPRAFE-132 logo no primeiro contato. Os praticantes foram convidados um a um a participar antes ou depois do treino, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando livre a opção por participar e podendo o sujeito desistir a qualquer momento se assim desejasse; todos os participantes ficaram com uma cópia do Termo para o caso de desejarem realizar contato com o pesquisador em função de dúvidas ou desistência. Deste modo, a aplicação foi realizada individualmente e levou aproximadamente quinze minutos para cada participante.

Os dados colhidos foram digitados e analisados na planilha eletrônica SPSS (versão 15.0 para Windows).

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

No intuito de responder o objetivo do estudo, realizou-se a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAFE-132, segundo princípios comumente aceitos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN; CRAMER, 1999; PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2000; SIRKIN, 1999). Desta forma, segue-se à apresentação dos resultados das estatísticas descritivas (tendência central, dispersão e distribuição) e das comparações das médias conforme os grupos.

Tabela 1 - Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição da amostra

Dimensões	Grupos	Tendência Central e Não Central				
		χ (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	Moda
Controle de Estresse	Adesão	97,36 _(28,94)	42 – 142	99	97,98	124
	Permanência	101,06 _(28,18)	33 – 146	103	102,12	87
Saúde	Adesão	117,36 _(12,84)	90 – 143	118	117,38	102 ^a
	Permanência	117,83 _(20,27)	69 – 150	118,5	118,66	113 ^c
Sociabilidade	Adesão	77,84 _(20,50)	38 – 121	72	77,71	72
	Permanência	91,06 _(24,73)	38 – 135	97	91,64	38 ^d
Competitividade	Adesão	52,56 _(21,31)	27 – 100	48	51,38	29
	Permanência	72,66 _(21,10)	43 – 122	68	71,74	45 ^e
Estética	Adesão	82,56 _(23,66)	52 – 124	76	81,93	55
	Permanência	84,70 _(21,60)	55 – 129	83	83,98	63 ^f
Prazer	Adesão	107,20 _(16,26)	79 – 152	105	106,37	105 ^b
	Permanência	115,80 _(18,43)	76 – 150	117,5	116,11	108 ^g

Múltiplas Modas: a (115, 119); b (107); c (134) d (97, 101); e (53, 63, 66, 68, 93); f (77, 88); g (117, 121, 128, 129)

Analisando-se os resultados de cada um dos grupos, verificou-se que a dimensão Saúde apresentou a maior média geral (117,36 e 117,83). Assim como nas demais dimensões, os dados relativos à Saúde são reforçados através dos valores obtidos para a mediana, média aparada a 5% e pela moda. Em relação à

mediana, todas as dimensões analisadas mostram-se com valores nominais muito próximos aos valores da média. Assim como a mediana, a média aparada a 5% também apresenta valores muito próximos à média das dimensões. Quanto às modas, foram observados alguns casos de múltiplas modas. Este fato pode ter ocorrido devido o número reduzido de sujeitos. No entanto, nestes casos as mesmas ficaram próximas à média aritmética ou situaram-se uma acima e outra abaixo da média.

Quando comparadas as médias nominais à média esperada (88), as dimensões Saúde, Prazer e Controle de Estresse apresentaram valores superiores para a primeira, para ambos os grupos. Na dimensão Sociabilidade, apenas a média nominal do Grupo Permanência superou a média esperada.

Tabela 2 - Estatística de Dispersão e Distribuição da amostra.

Dimensões	Grupos	Normalidade			Assimetria	Achatamento
		S-W	GI	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k
Controle de Estresse	Adesão	0,983	25	0,351	-0,905	-0,648
	Permanência	0,969	30	0,447	-0,927	-0,090
Saúde	Adesão	0,965	25	0,930	-0,002	-0,164
	Permanência	0,965	30	0,523	-1,154	-0,235
Sociabilidade	Adesão	0,909	25	0,513	0,431	-0,276
	Permanência	0,952	30	0,412	-0,995	-0,177
Competitividade	Adesão	0,915	25	0,029	1,653	-0,413
	Permanência	0,937	30	0,189	1,388	-0,417
Estética	Adesão	0,945	25	0,039	1,062	-1,097
	Permanência	0,979	30	0,075	1,037	-1,124
Prazer	Adesão	0,957	25	0,196	1,952	1,461
	Permanência	0,966	30	0,803	-0,679	-0,162

Com relação às estatísticas de dispersão dos dados, percebeu-se que não aconteceram grandes variações entre os desvios-padrão das diferentes dimensões. É importante salientar que, em nenhum dos casos, este valor excedeu a metade do

valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Ainda analisando os dados referentes à estatística de dispersão dos dados, observou-se que a amplitude variou de 53 a 113 pontos, o que é uma variação relativamente grande. Sugere haver diferenças entre as dimensões. Os valores máximos variam de 129 a 150, enquanto que os valores mínimos variam entre 27 e 90, o que indica haver heterogeneidade nos casos em ambos os extremos da curva.

Os índices de normalidade da distribuição das dimensões foram testados através do cálculo *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$), com correção *Lilliefors*. Os resultados indicam adesão à normalidade na grande maioria dos casos, com exceção da dimensão Competitividade e Estética, ambas do Grupo Adesão. As duas exceções, embora não apresentem adesão à normalidade, apresentam distribuições simétricas e mesocúrticas, indicando ausência de discrepâncias de distribuição, mesmo nestes casos. A análise da assimetria ($-1,96 < Skewness/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < Kurtosis/EP_k < 1,96$) das distribuições indica que as dimensões tendem a apresentar distribuições simétricas e mesocúrticas.

Com base nestes resultados, foram realizados os testes *t* Pareado (*t*) e *Wilcoxon* (*W*), a fim de testar as diferenças entre os escores das dimensões dentro dos grupos. A tabela a seguir apresenta os resultados.

Tabela 3 - Comparações de médias entre dimensões em cada grupo.

Grupo	Dimensões Pareadas	<i>t</i>	<i>W</i>	gl	<i>p</i>
	Controle do Estresse – Saúde	-3,616	-	24	0,001
	Controle do Estresse – Sociabilidade	3,118	-	24	0,005
	Controle do Estresse – Competitividade	-	-3,861	24	0,000
	Controle do Estresse – Estética	-	-1,629	24	0,103
	Controle do Estresse – Prazer	-1,947	-	24	0,063
Grupo Adesão	Saúde – Sociabilidade	8,764	-	24	0,000
	Saúde – Competitividade	-	-4,374	24	0,000

	Saúde – Estética	-	-4,373	24	0,000
	Saúde – Prazer	4,719	-	24	0,000
	Sociabilidade – Competitividade	-	-3,768	24	0,000
	Sociabilidade – Estética	-	-0,538	24	0,590
	Sociabilidade – Prazer	-7,937	-	24	0,000
	Competitividade – Estética	-	-4,348	24	0,000
	Competitividade – Prazer	-	-4,375	24	0,000
	Estética – Prazer	-	-3,958	24	0,000
	Controle do Estresse – Saúde	-4,013	-	29	0,000
	Controle do Estresse – Sociabilidade	2,134	-	29	0,041
	Controle do Estresse – Competitividade	5,186	-	29	0,000
	Controle do Estresse – Estética	3,213	-	29	0,003
	Controle do Estresse – Prazer	-3,751	-	29	0,001
	Saúde – Sociabilidade	6,125	-	29	0,000
	Saúde – Competitividade	10,735	-	29	0,000
Grupo Permanência	Saúde – Estética	7,714	-	29	0,000
	Saúde – Prazer	0,699	-	29	0,490
	Sociabilidade – Competitividade	4,134	-	29	0,000
	Sociabilidade – Estética	1,248	-	29	0,222
	Sociabilidade – Prazer	-7,867	-	29	0,000
	Competitividade – Estética	-3,435	-	29	0,002
	Competitividade – Prazer	-14,090	-	29	0,000
	Estética – Prazer	-7,536	-	29	0,000

Obs: No caso das dimensões que não aderiram à normalidade, utilizou-se o teste de *Wilcoxon (W)*; Para realizar a comparação das dimensões que aderiram à normalidade utilizou-se o teste *t* de *Student (t)*.

No Grupo Adesão, o teste *t* Pareado foi aplicado para todas as dimensões que aderiram à normalidade. Para as comparações que apresentaram alguma

dimensão que não aderiu à normalidade, foi realizado o Teste de *Wilcoxon*. A partir dos resultados demonstrados na Tabela 3, fica evidenciado que, neste grupo, as relações Controle de Estresse e Estética, Controle de Estresse e Prazer e Sociabilidade e Estética são indissociáveis estatisticamente ($p>0,05$).

No Grupo Permanência, como todas as dimensões aderiram à normalidade, foi aplicado apenas o Teste *t* Pareado. Os resultados demonstram que as relações entre as dimensões Saúde e Prazer, bem como Sociabilidade e Estética também são indissociáveis estatisticamente ($p>0,05$).

Realizadas as comparações intra-grupo, foram feitas as comparações entre os grupos a fim de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas para a mesma dimensão entre o Grupo Adesão e o Grupo Permanência. Para as dimensões que aderiram à normalidade foi aplicado um Teste *t* para amostras independentes, e para as dimensões Competitividade e Estética, que não aderiram à normalidade, foi aplicado o teste de *Mann Whitney* (U).

Tabela 4 - Comparações de médias entre grupos

Dimensões	E_{Levene}	Sig	t	U	gl	Sig
Controle do Estresse	0,000	0,995	-0,480	-	53	0,663
Saúde	6,124	0,017	-0,105	-	49,723	0,917
Sociabilidade	0,935	0,338	-2,131	-	53	0,038
Competitividade	0,000	0,989	-	-3,239	53	0,001
Estética	0,330	0,568	-	-0,448	53	0,654
Prazer	0,824	0,368	-1,816	-	53	0,075

Obs: Nas dimensões que não aderiram à normalidade, utilizou-se o teste de *Mann Whitney* (U); Nas dimensões que aderiram à normalidade utilizou-se o teste *t* de *Student* (*t*).

Os resultados indicam que apenas as dimensões Sociabilidade e Competitividade apresentam diferenças significativas entre os grupos ($p<0,05$). Os dados demonstram que estas dimensões representam um fator motivacional

significativamente mais importante para o Grupo Permanência quando comparadas ao Grupo Adesão. As demais dimensões (Saúde, Prazer, Controle de Estresse e Estética) não diferem estatisticamente entre os grupos.

Com estes resultados, a seguir, será apresentada a discussão dos mesmos.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nos resultados obtidos, os fatores que mais representam os motivos de adesão à prática da corrida de rua são: 1º Saúde (117,36), 2º Prazer (107,20), 3º Controle de Estresse (97,36), 4º Estética (82,56), 5º Sociabilidade (77,84) e 6º Competitividade (52,56).

Nos resultados relativos aos corredores do Grupo Permanência, as três dimensões mais pontuadas foram as mesmas do Grupo Adesão e em ordem idêntica: 1ª Saúde (117,83), 2ª Prazer (115,80) e 3ª Controle de Estresse (101,06). Seguindo a ordem nominal, a 4ª dimensão foi a Sociabilidade (91,06), a 5ª dimensão foi a Estética (84,70) e a 6ª dimensão foi a Competitividade (72,66).

A Saúde é, para ambos os grupos, a dimensão motivacional que melhor representa os motivos de adesão e permanência na corrida de rua. Visto que a saúde, nos dias atuais, não é mais considerada apenas a ausência de doença. Saúde representa múltiplos aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem estar físico, mental e social (PITANGA, 2008). Este conceito está fortemente ligado a uma busca pela qualidade de vida.

Este resultado corrobora com os resultados de diversos estudos que analisam os fatores motivacionais em outras atividades físicas. Nestes estudos a dimensão Saúde sempre aparece entre os fatores mais importantes (AMORIM, 2010; PACHECO, 2010; FONTANA, 2010; JUCHEM et al., 2007; PACHECO, 2009; ROCHA, 2009; SALCEDO, 2010; ZAMBONATTO, 2008; FREITAS et al., 2007). Este era um resultado esperado, pois corrobora com um estudo semelhante de Balbinotti et al. (2007) que encontrou a Saúde como um dos principais fatores motivacionais para corredores de longa distância, independentemente do sexo. O estudo de Franco (2010) apresenta resultados expressivos nas questões relativas aos aspectos físicos, que englobam questões relacionadas à saúde. Os resultados obtidos por Trucollo, Maduro e Feijó (2008) são semelhantes, de forma que 64,5% dos homens e 85,3% das mulheres consideram a saúde como algo extremamente importante, influenciando na adesão à corrida supervisionada.

O estudo indica que os sujeitos pesquisados demonstram interesse e preocupação com a busca ou manutenção da qualidade de vida, bem estar e prevenção de doenças. Justificando a prática da corrida de rua, pois combate o sedentarismo, melhora a condição cardiorrespiratória, controla a hipertensão arterial, a obesidade, a diabetes mellitus, osteoporose, melhora os níveis de colesterol, adicionando anos à vida e vida aos anos (WANKEL, 1993; WILLIAMS, 1996; SANTOS; BORGES, 2010; NUNES; OLIVEIRA; AZEVEDO, 2007; OCARINO; SERAKIDES, 2006). De fato, os benefícios proporcionados por esta atividade parecem motivar os indivíduos para a prática da corrida de rua.

A segunda dimensão com maior resultado de média no presente estudo foi a dimensão Prazer. Normalmente os indivíduos que são mais motivados pelo prazer à prática da atividade são mais autodeterminados, ou seja, apresentam uma grande automotivação para treinar. Nestes casos, o prazer provém do sentimento de competência e da autonomia na realização da prática (ROCHA, 2009). O hábito de se exercitar durante o tempo livre é uma característica do indivíduo motivado pelo prazer (SALCEDO, 2010). Este é um resultado bastante aceitável no caso da corrida de rua, ainda mais se levarmos em conta a praticidade de realizar esta tarefa. Não são necessárias combinações prévias (com parceiros e adversários) e deslocamentos para locais específicos.

A dimensão Prazer figura entre as duas principais dimensões motivacionais em diversos estudos (AMORIM, 2010; PACHECO, 2010; FONTANA, 2010; JUCHEM et al., 2007; PACHECO, 2009; ROCHA, 2009; SALCEDO, 2010; ZAMBONATTO, 2008; BALBINOTTI et al., 2007). Este fato independe de variáveis amostrais, como sexo e idade, e tipo de atividade física. Em estudos com corredores, os resultados são semelhantes. Balbinotti et al. (2007) encontrou a dimensão Prazer como o principal fator motivacional entre homens e mulheres. Apesar de não tratar especificamente esta dimensão, Franco (2010) trabalha com questões relativas ao lazer. Dentre as questões estão “porque eu gosto” e “para me divertir”. Estas estão diretamente ligadas ao prazer pela atividade física. 72% dos corredores participantes de grupos de corrida responderam “muito importante” para estas questões, enquanto que 43% (maioria) de corredores individuais deram a mesma resposta. Massarella e Winterstein (2009) justificam o empenho e o engajamento à corrida através do prazer e da satisfação, pois seriam recompensas encontradas pelo praticante.

Quanto mais tempo as pessoas vivenciam estas experiências, mais tempo e dedicação elas investem nas atividades.

Apesar de a dimensão Prazer ter ficado em segundo lugar no ranking nominal para ambos os grupos, as médias apresentaram certa diferença. A média do Grupo Adesão foi inferior à média do Grupo Permanência (105 e 117,5 respectivamente). Deste modo, foi observado que as médias da dimensão Saúde e da dimensão Prazer são indissociáveis estatisticamente no Grupo Permanência, ficando, assim, na primeira colocação do Grupo Permanência após o Teste *t*. Portanto, o prazer parece ser um fator tão motivador, para estes indivíduos, quanto a Saúde.

A corrida de rua parece proporcionar sentimentos de prazer desde os primeiros treinamentos, como evidenciado nos resultados do Grupo Adesão. No entanto, conforme os resultados do Grupo Permanência, este prazer só tende a aumentar com a prática. Estes dados corroboram com diversas ideias e estudos. Segundo Barbosa (2006), pessoas motivadas pelo Prazer entendem que a atividade física é uma fonte de satisfação, de sensação de bem estar e uma forma de realizar-se. Isso vale para ambos os grupos. No caso, os iniciantes estão em busca dos seus objetivos e ideais, e, através da corrida, passam a vivenciar momentos e sensações agradáveis. Não é a toa que, segundo o mesmo autor, esta dimensão pode ser apontada como a mais comumente responsável pela manutenção da prática da atividade física.

A terceira média mais representativa para o fator motivacional dos dois grupos analisados foi o Controle de Estresse. Para Loures et al. (2002), o estresse mental ou emocional é um dos maiores problemas da sociedade moderna. É sabido que o exercício físico serve como um remédio para pessoas que sofrem deste mal (GOULD et al., 1992). Conforme Cheik et al. (2003), durante a realização de exercícios físicos, ocorre uma liberação de b-endorfina e de dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que geralmente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue se manter em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

Em alguns estudos (BRAGA; DALKE, 2008; SALCEDO, 2010; PACHECO, 2010) esta dimensão parece motivar de forma significativa seus praticantes.

Geralmente nos estudos com amostras de menor faixa etária (crianças e jovens) (FONTANA, 2010; JUCHEN et al., 2007; PACHECO, 2009; ZAMBONATTO, 2008), esta dimensão parece não influenciar a escolha da atividade. Enquanto que estudos com amostras na faixa etária adulta e meia idade apresentam resultados superiores quando comparados. Indivíduos de meia idade geralmente estão em um estágio de vida que são exigidos demais, tanto na vida profissional, quanto na pessoal. Estes fatores, quando desequilibrados, podem aumentar os níveis de estresse das pessoas. Estudos envolvendo corredores encontram resultados semelhantes. Balbinotti et al. (2007) também encontrou o controle de estresse como terceira dimensão mais motivadora entre homens e mulheres. No estudo de Truccolo, Maduro e Feijó (2008), apesar de analisar doze razões para a adesão à corrida de rua, o “Estresse” aparece com 58,1%, representando um grande interesse dos homens. Receberam bastante destaque outras razões, como “Ansiedade” (67,7%), “Humor” (45,2%) e “Sono” (41,9%). Todas essas estão de alguma forma relacionadas ao Controle do Estresse.

De fato a corrida parece proporcionar este tipo de benefício aos seus praticantes. Tanto a adesão quanto a permanência à corrida parecem ser influenciadas positivamente pela dimensão Controle de Estresse, demonstrando o que foi dito anteriormente. A amostra se enquadra no grupo de pessoas que parecem sofrer mais com as pressões do dia a dia, no trabalho e na família. A corrida pode, para estes indivíduos, ser uma válvula de escape ou uma forma de, pelo menos por um momento, esquecer dos problemas e focar em uma atividade diferente, fugindo da rotina.

A partir da quarta dimensão as diferenças entre os grupos Adesão e Permanência se acentuam. A Estética é o quarto fator mais motivador para os indivíduos com até um ano de prática. Enquanto que a quarta dimensão para o grupo com mais de um ano de prática é a Sociabilidade.

A dimensão Estética, para ambos os grupos, não apresentou médias altas. Portanto não representa um fator determinante para a adesão ou a permanência na corrida de rua. Apesar de terem sido observadas diferenças no ranking nominal entre os grupos, esta diferença se deve às médias referentes à Sociabilidade, que serão apresentadas a seguir. Os objetivos estéticos, para esta amostra, parecem ser

secundários, representando apenas uma consequência do treinamento aeróbio. Desta forma, os benefícios estéticos se dariam em decorrência de um maior interesse em aspectos relacionados a outras dimensões como, neste caso, a Saúde.

Sabe-se que os benefícios proporcionados pela corrida são bastante expressivos quando falamos em perda e controle de peso. Além disso, segundo Amorim (2010), vivemos em uma sociedade na qual a mídia possui grande influência e a busca das pessoas por um corpo magro passa a ser, para muitos, uma obsessão. A vaidade, que, por muito tempo, pareceu ser um atributo feminino, atualmente faz parte do cotidiano da população masculina em geral. Apesar deste fato, os resultados parecem não representar este tipo de preocupação por parte destes corredores.

Esta é uma dimensão bastante controversa. Alguns estudos (AMORIM, 2010; SALCEDO, 2010; ZAMBONATTO, 2008) apresentam resultados bastante expressivos na questão estética. Enquanto que outros (PACHECO, 2010; FONTANA, 2010; JUCHEM et al., 2007; PACHECO, 2009) apresentam resultados bem abaixo. Pode-se analisar estes dados de três formas: conforme a prática, conforme a idade e conforme o sexo.

Os indivíduos analisados em estudos com esportes como Jiu-Jitsu (PACHECO, 2010), Ginástica Rítmica (FONTANA, 2010), Tênis (JUCHEM, 2006) e Futsal (PACHECO, 2009) parecem não ter a Estética como um de seus objetivos principais, não representando um fator motivacional significativo. No entanto, em práticas como musculação (AMORIM, 2010) e treinamento personalizado (treinamento de força e treinamento aeróbio) (SALCEDO, 2010), a Estética parece ser uma das dimensões motivacionais mais importantes. A corrida de rua, nesta linha de pensamento, pode se enquadrar em ambas as situações. Pode ser considerada um esporte, com regras determinadas, adversários, etc. Bem como pode ser considerada apenas uma atividade física.

Quando comparamos os resultados de estudos a partir da idade de suas amostras, notam-se algumas diferenças. Nas pesquisas realizadas com crianças, a estética não parece ser um fator motivacional muito importante (FONTANA, 2010; JUCHEM et al., 2007; PACHECO, 2009). Enquanto que estudos realizados com adultos, os resultados obtidos pela dimensão Estética são bem superiores

(AMORIM, 2010; ROCHA, 2009; SALCEDO, 2010). No caso do presente estudo, esta análise parece não representar a amostra.

Os estudos de Balbinotti et al. (2007) e Trucollo, Maduro e Feijó (2008) apresentaram diferenças significativas quando comparados os sexos na prática da corrida de rua. Os indivíduos do sexo feminino apresentaram médias superiores ao grupo masculino. Franco (2010) não analisa especificamente a estética, mas sim aspectos físicos em geral (Saúde e Estética). Os resultados são expressivos, com a imensa maioria dos corredores relatando estes aspectos como “muito importante”.

A Sociabilidade apresentou diferenças significativas nas médias entre os dois grupos. Entende-se por sociabilidade o nível que se utiliza a atividade física como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (BALBINOTTI; SALDANHA, 2009). Desperta sensações de bem estar, uma vez que os indivíduos, ao se relacionarem, acabam criando vínculos positivos entre si, o que proporciona uma maior adesão à atividade (DECI; RYAN, 2000b). Desta forma o sujeito se torna cada vez mais motivado para a prática e a atividade deixa de ser, o que para muitos é, uma obrigação (AMORIM, 2010).

No que diz respeito ao Grupo Adesão, este fator parece não influenciar de maneira significativa o ingresso à prática da corrida. Isso pode acontecer devido ao fato de os iniciantes terem um pensamento prévio sobre a atividade. Muitos praticantes podem iniciar a atividade tendo em mente que é uma prática fundamentalmente individual. Não visualizam a possibilidade de socialização durante uma prática, inicialmente, tão desgastante. Alguns indivíduos procuram a corrida por indicação médica, outros pelo fácil acesso, mas muitos relatam dificuldades para entreter-se em uma corrida solitária e evoluir na prática. Surge aí o interesse pela corrida acompanhada de um amigo ou grupo.

No Grupo Permanência a situação parece ser diferente. As médias são significativamente mais elevadas, levando a conclusão que a Sociabilidade passa, com o tempo, a ser um fator cada vez mais importante para a manutenção da prática. O fato de poder correr ao lado de mais pessoas auxilia na prática de uma atividade que muitas vezes pode se tornar um momento solitário e de dor. Desta forma, a corrida em grupo passa a ser uma forma de extravasar, compartilhar sentimentos e de trocar experiências com outras pessoas. Além disso, pela

proximidade da relação entre os praticantes, eventos fora do horário de treino são bastante comuns e incentivados pelos treinadores, pois é uma forma de fidelização do aluno. Por este motivo a integração é muito valorizada, principalmente nos casos dos grupos de corrida.

Pode-se relacionar estes resultados com dois estudos semelhantes. No primeiro Salcedo (2010) analisa a motivação para alunos de *personal trainer*. É uma prática individual, amostra com a mesma faixa etária do presente estudo e resultados semelhantes ao grupo com menos de um ano de prática de corrida. Já no estudo de Amorim (2010), a pesquisa foi realizada com praticantes de musculação em academias. Mesma faixa etária, prática fundamentalmente individual, no entanto, existindo a possibilidade de relacionamento com outros praticantes. Os resultados foram parecidos com os dados obtidos pelo grupo com mais de um ano de prática de corrida. Isso demonstra que mesmo não sendo um dos motivos principais de adesão, a oportunidade de convívio com outras pessoas passa a ser um fator que auxilia na permanência.

Franco (2010) encontra altos índices para questões relacionadas ao lazer, mas que envolvem a socialização como: “para brincar”, “para encontrar amigos”, “para fazer novos amigos” e “para não ficar em casa”. Os resultados se explicam ao analisar os grupos separadamente e relacionando com a visão da prática individual e da socialização como forma de manutenção da prática. 43% dos corredores individuais responderam “muito importante” para estas questões, enquanto que 72% dos corredores de grupos deram a mesma resposta.

Quando analisadas diversas dimensões, estudos com corredores também demonstram resultados que corroboram com os obtidos no presente estudo. Balbinotti et al. (2007) encontrou, para homens e mulheres, a Sociabilidade como 5º e 4º fator motivacional para a prática, respectivamente. Trucollo, Maduro e Feijó (2008) apresentam resultados negativos quanto à adesão de homens e mulheres a grupos de corrida. Apenas 19,4% dos homens e 35,3% das mulheres consideram extremamente importante a socialização para a adesão à prática.

A dimensão Competitividade, para ambos os grupos, foi a dimensão que apresentou as menores médias. No entanto a média do Grupo Permanência foi significativamente superior ao Grupo Adesão. A Competitividade sugere uma

sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade (BALBINOTTI et al., 2007). No entanto, pode-se afirmar que a Competitividade não se apresenta como um fator determinante para estimular estes indivíduos à prática da corrida de rua. Em contrapartida, a diferença encontrada entre os dois grupos pode explicar algumas afirmações. Balbinotti et al. (2007) afirma que o ato de comparar o rendimento com outras pessoas ou então com si mesmo, pode levar os indivíduos a manter-se em atividade.

Como dito anteriormente, o tipo de atividade pode influenciar. Atividades esportivas como Futsal (PACHECO, 2009), Tênis, (JUCHEM, 2006), e Ginástica Rítmica (FONTANA, 2010) apresentam médias expressivas para a dimensão Competitividade. Enquanto que atividades físicas como musculação (AMORIM, 2010) e treinamento personalizado (SALCEDO, 2010) não apresentam os mesmos resultados. A corrida de rua pode se encaixar em ambas as situações. Pode ser considerada apenas uma atividade física, visando, por exemplo, a saúde, bem estar e estética, como pode ser considerada um esporte, visando o rendimento. Esta parece ser a melhor explicação para os resultados. Os indivíduos do Grupo Adesão encaram a corrida como uma forma de atingir seus objetivos relacionados à Saúde, ao Prazer, etc. Em contrapartida, para os atletas do Grupo Permanência, talvez por já terem alguns objetivos alcançados, com o passar do tempo, a Competitividade parece se tornar um estímulo a mais no sentido de superação de limites pessoais principalmente, afinal são atletas amadores.

Estes resultados corroboram com os estudos realizados com corredores. Balbinotti et al. (2007) encontrou, tanto para homens quanto para mulheres, a Competitividade como fator que menos motivava para a corrida. No estudo de Franco (2010), as questões relativas à competição apresentaram os resultados menos expressivos. 34% dos corredores de grupos e 47% dos corredores individuais responderam 1, em uma escala de motivação crescente de 1 a 3.

Mesmo com o crescente número de provas de corrida, estas competições parecem ter um caráter mais participativo que competitivo. Quando é competitivo, a disputa parece se dar mais na questão pessoal, visando a própria superação. Esta é uma dimensão valorizada pelos treinadores, pois é uma forma de estabelecer metas

mais visíveis, se comparada ao Controle de Estresse, por exemplo, e de curto e médio prazo, servindo como uma forma de manutenção da atividade.

6 CONCLUSÃO

Respondendo ao objetivo deste estudo, que cumpre os requisitos de um trabalho científico de conclusão de curso realizado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, seguem os fatores motivacionais mais importantes para a adesão e a permanência na corrida de rua. O principal motivo de adesão à prática é a Saúde, seguida do Prazer. Enquanto que os principais motivos de permanência são a Saúde e, indissociável estatisticamente, o Prazer. O Controle de Estresse aparece com a terceira maior média para os dois grupos. Isto indica que não há apenas um fator que motive à prática da corrida, e sim uma série de fatores interligados.

A adesão parece se dar prioritariamente por fatores extrínsecos, voltados à obtenção de melhoras ou à manutenção da saúde. Este tipo de indivíduo parece procurar a corrida por diversos motivos, como indicação médica ou mesmo da mídia, visando uma conscientização para hábitos de vida mais saudáveis. Da mesma forma a Saúde motiva para a permanência no esporte. No entanto, o segundo grupo também apresenta o Prazer como principal fator motivacional para a prática da corrida de rua. Portanto, de acordo com os resultados e a literatura, este grupo apresenta características motivacionais mais intrínsecas. Estes resultados correspondem ao encontrado na literatura, tanto em estudos com corredores, quanto em estudos com praticantes de outras modalidades esportivas ou atividades físicas. Algum tipo de incentivo externo parece ter papel fundamental para que as pessoas iniciem uma atividade física ou esportiva. No entanto, o que mantém o indivíduo motivado são sentimentos e sensações agradáveis relacionados à prática.

A Sociabilidade e a Competitividade também merecem um destaque especial. Apesar de não terem sido as principais dimensões motivacionais para ambos os grupos, apresentam características interessantes. A Sociabilidade parece ser um fator que auxilia na manutenção da prática, pois para o Grupo Permanência apresentou a 4ª maior média, superando, inclusive, a média esperada. Já para a adesão este fator ficou com a penúltima média. Comportamento este esperado principalmente por treinadores, afinal, o fato de estar com os amigos ajuda na fidelização do atleta e este tipo de envolvimento é determinante para o aumento da MI. A Competitividade obteve as menores médias em ambos os grupos. No entanto, para o Grupo Permanência, a diferença entre as médias parece representar um

interesse maior por um treinamento mais intenso, voltado para a superação de limites pessoais. Conforme o treinamento, os objetivos parecem se ampliar neste sentido, especialmente pela facilidade de traçar metas mais tangíveis, de curto e médio prazo, mantendo o atleta na atividade e sempre focado. O fenômeno do crescimento dos eventos, como provas de fins de semana, são um exemplo claro deste tipo de comportamento. São provas que valorizam mais a participação do que o rendimento, distribuindo medalhas para todos que finalizam a prova, e, em muitos casos, sem premiações em dinheiro para os vencedores.

Estes resultados podem auxiliar os profissionais da área tanto no planejamento de volume e intensidade de treino, quanto nas atividades, que podem envolver desde os treinamentos em grupos, viagens e corridas de revezamento, até reuniões, jantares e festas. Identificando o perfil motivacional do atleta fica mais fácil conduzir as atividades, inclusive os resultados podem ser muito mais satisfatórios, tanto para o praticante quanto para o treinador, tendo em vista que o mesmo estará sempre engajado.

Novos estudos podem ser realizados com maiores amostras, diferenciando sexo e faixa etária, possibilitando assim a produção de conhecimentos mais específicos.

REFERÊNCIAS

- AIMS. **Associação Internacional de Maratona e Corridas de Rua**. Disponível em: <<http://www.aims-association.org>>. Acesso em: 2 dez. 2010
- ALLEN, J. B. **Social Motivation in Youth Sport**. Journal of Sport & Exercise Psychology, n. 25, p. 551-567, 2003
- AMORIM, D. P. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.
- BALBINOTTI, A. A. M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2004.
- BALBINOTTI, M. A. A. et al. **Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo**. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.
- BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. **Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo**. Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-329, 2009.
- BALBINOTTI, M. A. A. – **Inventário de motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132)**, 2009.
- BARBOSA, M. L. L. **Propriedade métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.
- BISQUERA, R. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: um enfoque informático com los paquetes BMDP y SPSS**. PPU. Barcelona: 1987.
- BRAGA, R. K.; DALKE, R. **Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. Um estudo de caso**. Florianópolis: 2008.
- BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L. **Development et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: l'échelle de motivation dam les sports**. International Journal of Sport Psychology, v.26 n.4 p.465-489, 1995.
- BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.

CAPDEVILLA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. **Motivación y actividad Física: El Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)**. Revista de psicología del Deporte, vol.13, n.1, p.55-74, 2004.

CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

CHEIK, N. C. et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

CHEIK, N.C.; REIS, I.T.; HEREDIA, R.A.G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H.K.M. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Rev. Bras. Cien. Mov. v. 11; n. 3; p. 45-52, 2003.

COGO, A. C. **Treinamento Intervalado para Atletas Amadores de Corrida de Rua: Buscando a intensidade ideal**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Ciência do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

CUMMING, S. P.; EISENMANN, J. C.; SMOLL, F. L.; SMITH, R. D.; MALINA, R. M. **Body size perception of coaching behaviors by adolescent female athletes**. Psychology of Sport and Exercise, p. 1-13, 2005.

DECI, E.L.; RYAN, R. M. **Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior**. New York, Plenum, 1985.

FERNÁNDEZ, I. C.; SOLÁ, I. B. **Dimensiones de los motivos de prácticadeportiva de los adolescentes valencianos escolarizados**. Apunts, v.63 p.22-29, 2001.

FERREIRA, M.S.; NAJAR, A.L. **Programas e campanhas de promoção da atividade física**. Ciênc. Saúde Coletiva. v. 10; p. 207-219., 2005.

FIXX, J. F. **Guia Completo Corrida: tudo que você deve saber para tirar maior proveito de seus exercícios**. Rio de Janeiro, Record, 1977

FONSECA, A. M. **O Abandono das Práticas Desportivas: Aspectos Psicológicos**. In: Desporto para Crianças e Jovens. Razões e Finalidade. Org. Gaya, Adroaldo; Marques, António; Tani, Go. Porto Alegre, Editora da Ufrgs, 2008, p. 265-288.

FONTANA, P. S. **A Motivação na Ginástica Rítmica: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

FORTIER, M. S.; VALLERAND, R. J. et al. **Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation.** International Journal of Sport Psychology, n. 26; p. 24-39, 1995.

FRAGA, A. B. **Exercício da informação: governo dos corpos no Mercado da vida ativa.** Tese de Doutorado em Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

FRANCO, K. N. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

FREDERICK, C. M.; RYAN, R. M. **Self-Determination in Sport: A Review using Cognitive Evaluation Theory.** International Journal Sport Psychology, n. 26, p. 5-23, 1995.

FREITAS et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. **A Estética como um valor na Educação Física.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 32-40, 2003.

GAYA, A.; CARDOSO, M. **Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo.** Revista Perfil, v. 2, n. 2 p. 40-51, 1998.

GEERTZ, C. **A Interpretação das Culturas.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.

GLOBO NEWS (Brasil). **Corrida de rua é o segundo esporte mais popular no Brasil.** Disponível em: <<http://globonews.globo.com>>. Acesso em: 17 dez. 2010.

GOULD, D. et al. **Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers.** Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 64, p. 83-93, 1992.

GOULD, D.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOEHR, J. **Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative Psychological Assessment.** The Sport Psychologist, v. 10 p. 322-340, 1996.

HASSANDRA, M.; GOUDAS, M.; CHRONI, S. **Examining Factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach.** Psychology of Sport and Exercise, n. 4, p. 211-233, 2003.

INGLEDEW, D. K.; SULLIVAN, G. **Effect of body mass and body image on exercise motives in adolescence.** Psychology of Sport and Exercise. N. 3, p. 323-338, 2002.

JUCHEM, L. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiro infanto-juvenis.** Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006

JUCHEM, L. et al. **A motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos.** Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6, n. 2, p. 19-24, 2007.

LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. **Motivos de Prática Físico Desportiva Segundo a Idade e o Gênero em uma Amostra de Universitários.** Apunts, Barcelona, v. 76, p. 13-21, 2004

LOURES, D. L. et al. **Estresse mental e sistema cardiovascular.** Arq. Bras. Cardiol., v. 75, n. 5, p. 525-530, 2002.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. **The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory.** British Journal of Health Psychology, v.2 p.361-376, 1997.

MARQUES, A.; OLIVEIRA, J. M. **O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2001.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. **A Motivação e o Estado Mental *Flow* em Corredores de Rua.** Movimento, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.

MATSUDO, S.M., MATSUDO, V.K.R. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade.** Rev. Bras. Cien. Mov. v. 6, n. 4, p. 221-228, 1992.

MAZO, G.Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L.H.T.; MATOS, M.G. **Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras.** Rev. Port. Cien. Des. v. 5; n. 2; p. 202-212, 2005.

MCARDLE, D. W.; KATCH, I. F.; KATCH, L. V. **Fisiologia do Exercício - Energia , Nutrição e Desempenho humano,** 1991.

MELLO, M.T.; BOSCOLO, R.A.; ESTEVES, A.M.; TUFIK, S. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** Rev. Bras. Med. Esporte. v. 11; n. 3; p. 203-207, 2005.

MORGAN, W. P.; GOLDSTON, S. E. **Exercise and Mental Health,** p.155-159, 1987.

MOTA, J. **Atividade Física e Lazer – contextos actuais e ideias futuras.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto, v. 1, n. 1, p. 124-129, jan. 2001.

MOTA, J. **Desporto como Projecto de Saúde.** In: Gaya, A.; Marques, A.; Tani, G. (Org.) Desporto para Crianças e Jovens. Razões e Finalidade. Porto Alegre, Editora da UFRGS, p. 171-186, 2004.

NUNES, J. E. D.; OLIVEIRA, J. C.; AZEVEDO, P. H. S. M. **Efeitos do treinamento intervalado em sedentários, recreacionistas e atletas altamente treinados.** Brazilian Journal of Biomotricity, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2007.

OCARINO, N. M.; SERAKIDES, R. **Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 12, n. 3, p. 164-168, 2006.

OLIVEIRA, S. N. **Lazer Sério e Envelhecimento: Loucos por corrida.** Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

PACHECO, C. C. K. **Motivação no Jiu-Jitsu.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

PACHECO, C. H. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos).** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

PAZIN, J.; DUARTE, M. F. S.; POETA, L. S.; GOMES, M. A. **Corredores de Rua: características demográficas, treinamento e prevenção de lesões.** Rev. Bras. Cine. e Des. Hum. v. 10, n. 3, 2008.

PELLETIER, L. G.; FORTIER, M. S.; VALLERAND, R. J.; BRIÈRE, N. M.. **Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study.** Motivation and Emotion, v. 25, n. 4, p. 279-306, dez. 2001.

PEREIRA, R.J.; COTTA, R.M.M.; FRANCESCHINI, S.C.C.; RIBEIRO, R.C.L.; SAMPAIO, R.F.; PRIORE, S.E. **Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos.** Rev. Psiquiatr. RS v. 28; n. 1 p. 27-38, 2006.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (3ª Ed.).** Lisboa: Edições Silabo, 2003.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** Salvador: Editora do Autor; 2008.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. **Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team Sports: A longitudinal perspective.** Psychology of Sport and Exercise, p. 1-8, 2005.

REIS, E. **Estatística descritiva.** Lisboa: Edição Silabo, 2000.

ROCHA, J. M. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola

Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

ROLIM, R. **Contributo para o estudo do treino de meio-fundo/fundo de atletas jovens em Portugal.** Dissertação de doutorado apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1998.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions.** Contemporary Educational Psychology, v.25 n.1 p.54-67, 2000b.

RYAN, R. M.; FREDERICK, C. M.; LEPES, D.; RUBIO, N.; SHELDON, K. M. **Intrinsic Motivation and Exercise Adherence.** International Journal of Sport Psychology, Roma, v. 28 p. 335-354, 1997.

RYAN, R.; DECI, E. **Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.** American Psychologist, v.55 n.1 p.68-78, 2000a.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividade físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos).** Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. **Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006.

SANTOS, M. L.; BORGES, G. F. **Exercício físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática.** Fisioter. Mov., v. 23, n. 2, p. 289-299, 2010.

SARKIS, M. **A Construção do Corredor: dos primeiros passos à alta performance.** Gente: São Paulo, 2009.

SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences.** London: Sage Publications, 1999.

SMITH, A. L. **Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence.** Journal of Sport and Exercise Psychology, n. 21, p. 329-353, 1999.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. v. 11; n. 4; p. 7-12, 2003.

THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de Pesquisa em Atividades Físicas**. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Motriz, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

ULLRICH-FRENCH, S.; SMITH, A. L. **Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes**. Psychology of Sport and Exercise, p.1-22, 2005.

VERAS, R.P.; CALDAS, C.P. **Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade**. Ciênc. Saúde Coletiva. V. 9, n. 2, p. 423-432, 2004.

VLACHOPOULUS, S. P.; KARAGEORGHIS, C. I.; TERRY, P. C. **Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective**. Research Quarterly for Exercise and Sport, v.71; n.4; p.387-397, 2000.

WANKEL, L. M. **The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity**. International Journal of Sport Psychology, v. 24, p. 151-169, 1993.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001, 560p.

WEINBERG, R.; TENENBAUM, G.; MCKENZIE, A.; JACKSON, S.; ANSHEL, M.; GROVE, R.; FOGARTY, G. **Motivation for Youth Participation in Sports and Physical activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels, and Gender**. International Journal of Sport Psychology, v. 31, p. 321-346, 2000.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte para quê?**. São Paulo: Manole, 2003.

WILLIAMS, P. T. **High-Density lipoprotein cholesterol and other risk factors for coronary heart disease in female runners**. The New England Journal of Medicine, v. 334, n. 20, p. 1298-1303, 1996.

ZAMBONATO, F. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS**. Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui esclarecido, de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título “Corrida de Rua: Um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre”, bem como da importância da sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo verificar e avaliar os fatores e níveis motivacionais associados à adesão e à permanência de praticantes de corrida de rua de Porto Alegre.

Os responsáveis por esta pesquisa, Professor Doutor Carlos Adelar Abaide Balbinotti do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física/UFRGS e Graduando Gabriel Henrique Treter Gonçalves da Escola de Educação Física/UFRGS (telefone: (51) 3388-3031 (51) 9999-4957; endereço eletrônico: cbalbinotti@terra.com.br e (51) 8217-8885; endereço eletrônico: gabriel@hgoncalves.com.br) respectivamente, garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Presta esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Para quaisquer outros esclarecimentos, contatar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou (51) 3308-3629.

Nome e assinatura do participante ou responsável

ANEXO B – INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: M () F ()
 Que esporte pratica? _____ Há quanto tempo? Até 6 meses () Até 1 ano () Mais de 1 ano ()
 Quantas horas diárias de treino? _____ Em quantos dias da semana? _____
 Você se considera um atleta de carreira? SIM () NÃO (), caso a resposta tenha sido NÃO, você almeja ser atleta de carreira? SIM () NÃO () Você tem treinador? SIM () NÃO () Por quantos treinadores já passou? _____
 Já participou de competições? SIM () NÃO () Qual o nível destas competições (ex.: regional, estadual, nacional, etc.) _____
 Você é remunerado neste esporte? SIM () NÃO (), caso a resposta tenha sido SIM, você é assalariado de um clube ou patrocinador ou depende das competições para poder receber? _____
 Você tem outra profissão paralela? SIM () NÃO () Qual profissão? _____
 Qual delas você dedica o maior tempo? _____ Em qual delas recebe a maior remuneração? _____

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA e/ou ESPORTE

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivações que o faz realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas e/ou esportivas, regulares. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar uma atividade física regular ou um esporte**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- (1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte
 (2) – Isto me motiva pouquíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (3) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

1	001. () liberar tensões mentais 002. () manter a forma física 003. () estar com os amigos 004. () vencer competições 005. () manter bom aspecto 006. () me sentir melhor	6	031. () aliviar pressões da família 032. () crescer com saúde 033. () conversar com outras pessoas 034. () superar meus limites 035. () ficar forte 036. () me sentir à vontade
2	007. () relaxar 008. () manter o corpo em forma 009. () fazer novos amigos 010. () melhorar minhas habilidades 011. () emagrecer 012. () obter satisfação	7	037. () gastar energia 038. () aumentar minha força 039. () estar com outras pessoas 040. () melhorar meus índices físicos 041. () ser admirado pelos outros 042. () descontraír
3	013. () sair do cotidiano 014. () manter a saúde 015. () encontrar amigos 016. () atingir meus objetivos 017. () manter o corpo em forma 018. () meu próprio prazer	8	043. () realizar atividades do dia a dia, sem stress 044. () ter índices saudáveis de aptidão física 045. () ter a oportunidade de rir 046. () ter a possibilidade de ganhar dinheiro 047. () ficar com o corpo bonito 048. () adquirir gosto pelo exercício
4	019. () acalmar-me 020. () evitar a obesidade 021. () ter respeito pelos outros 022. () ser reconhecido 023. () ter bom aspecto 024. () sentir-me mais satisfeito comigo mesmo	9	049. () esquecer dos problemas 050. () realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades 051. () reunir meus amigos 052. () ter mais status social 053. () ficar com o corpo definido 054. () ter a sensação de bem estar
5	025. () ter uma válvula de escape 026. () diminuir o peso 027. () não ficar em casa 028. () receber homenagens 029. () desenvolver a musculatura 030. () contentar-me	10	055. () descontraír 056. () levar a vida com mais alegria 057. () participar de novos grupos de amizades 058. () ganhar dos adversários 059. () chamar a atenção das pessoas 060. () livrar-me de preocupações

Considere e escala abaixo:

- (1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma atividade física regular ou esporte
 (2) – Isto me motiva pouquíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (3) – Isto me motiva pouco (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (5) – Isto me motiva muito (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (6) – Isto me motiva muitíssimo (para realizar uma atividade física regular ou esporte)
 (7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

11	061. () tirar o stress mental 062. () não ficar doente 063. () divertir-me 064. () desenvolver habilidades 065. () ter um corpo definido 066. () sentir-me mais alegre	17	097. () ter sensação de repouso 098. () ficar mais forte 099. () participar nos treinos de corrida 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () ocupar meu tempo livre
12	067. () sair da agitação do dia-a-dia 068. () adquirir saúde 069. () brincar com meus amigos 070. () aprender novas habilidades 071. () sentir-me bonito 072. () divertir-me	18	103. () ficar mais tranqüilo 104. () ter a sensação de auto-realização 105. () ser respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () desenvolver o meu corpo 108. () entreter-me
13	073. () descansar 074. () melhorar a saúde 075. () fazer parte de um grupo de amigos 076. () ser campeão no esporte 077. () ser admirado 078. () distrair-me	19	109. () ficar sossegado 110. () viver mais 111. () ir a treinamentos de corrida 112. () competir com os outros 113. () tornar-me atraente 114. () alcançar meus objetivos
14	079. () diminuir a irritação 080. () manter um bom aspecto físico 081. () ser reconhecido entre meus amigos 082. () ser o melhor no esporte 083. () atrair a atenção 084. () me sentir bem	20	115. () diminuir a angústia pessoal 116. () ficar livre de doenças 117. () ir para a igreja ou culto religioso 118. () ganhar prêmios 119. () ter um corpo em boa forma física 120. () atingir meus ideais
15	085. () diminuir a ansiedade 086. () estar bem comigo mesmo 087. () sentir-me integrado com meus amigos 088. () ter prestígio 089. () ser considerado mais bonito 090. () realizar-me	21	121. () ficar mais calmo 122. () manter o corpo em forma 123. () encontrar amigos 124. () melhorar minhas habilidades 125. () ser admirado pelos outros 126. () meu próprio prazer
16	091. () sair do stress da família 092. () evitar o cansaço 093. () ir para o grupo de corrida/clube 094. () ter retorno financeiro 089. () ser considerado mais bonito 095. () não engordar	22	127. () satisfazer uma necessidade pessoal 128. () melhorar minha condição cardiovascular 129. () mostrar aos meus amigos o que é importante para mim 130. () Enfrentar novos desafios 131. () motivar outras pessoas fazerem o mesmo 132. () me sentir competente