



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Physical Education and Sport Journal

[v. 17 | n. 2 | p. 29-36 | 2019]

RECEBIDO: 23-05-2019

APROVADO: 05-08-2019

ARTIGO ORIGINAL

## DOSSIÊ PSICOLOGIA DO ESPORTE

# A motivação autodeterminada em corredores recreacionais: uma abordagem quanti-qualitativa

*Self-determined motivation in recreational runners: a quantitative-qualitative approach*

DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p29>

Antônio Walter Sena Junior<sup>1</sup>, Danilo Reis Coimbra<sup>2</sup>,  
Helder Zimmermann de Oliveira<sup>3</sup>, Renato Miranda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

<sup>2</sup>Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

<sup>3</sup>Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

### RESUMO

**Introdução:** Nas últimas décadas o número de corredores de rua recreacionais aumentou substancialmente no Brasil. Assim, pesquisadores da Psicologia do Esporte vêm tentando identificar quais os motivos levam as pessoas a praticarem essa modalidade. Uma das teorias mais aceitas para entender a motivação do indivíduo para o esporte e exercício é a Teoria da Autodeterminação (TAD). A TAD define a motivação em um continuum, do indivíduo mais autodeterminado (intrinsecamente motivado) até o menos autodeterminado (amotivado). **Objetivo:** Identificar e analisar a motivação de corredores de rua recreacionais com base na TAD. **Método:** O desenho do estudo possui uma abordagem quanti-qualitativa. Foi utilizado o questionário SMS-28BR e uma entrevista semiestruturada. A amostra consistiu de 51 corredores participantes do Ranking de Corrida de Rua de Juiz de Fora (MG). **Resultados:** Verificou-se a existência de diversos motivos atuando concomitantemente para a prática da modalidade, principalmente por motivos intrínsecos (mais autodeterminado). **Conclusão:** A motivação intrínseca (autodeterminada) exerce função primordial para a continuidade da prática em corredores de rua recreacionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicologia do Esporte; Corrida; Motivação.

### ABSTRACT

**Introduction:** In the last decades the number of amateur street runners has increased substantially in Brazil. Thus, researchers in Sport Psychology have been trying to identify which motives lead people to practice this modality. One of the most accepted theories for understanding the individual's motivation for sport and exercise is Self-Determination Theory (SDT). The SDT defines motivation on a continuum, from the most self-determined (intrinsically motivated) to the least self-determined (mastered) individual. **Objective:** To identify and analyze the motivation of recreational runners based on SDT. **Method:** The study design has a quantitative-qualitative approach. The SMS-28BR questionnaire and a semi-structured interview were used. The sample consisted of 51 runners participating in the Street Race Ranking of Juiz de Fora (MG). **Results:** It was verified the existence of several reasons acting concomitantly for the practice of the modality, mainly for intrinsic reasons (more self-determined). **Conclusion:** Intrinsic (self-determined) motivation plays a primary role in the continuity of practice in amateur street runners.

**KEYWORDS:** Sports Psychology; Running; Motivation.



Direitos autorais são distribuídos a partir da licença  
Creative Commons  
(CC BY-NC-SA - 4.0)



## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a corrida de rua tem atraído e aumentado o número de participantes (ROJO et al., 2019). Esse aumento foi inicialmente impulsionado pela publicação dos estudos do Médico Keneth Cooper na década de 70 gerando também um aumento do número de eventos da modalidade (COOPER, 1972; SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006). No Brasil, esse crescimento foi um pouco mais tardio sendo verificado na década de 90 e associado a permissão da participação de corredores recreacionais juntamente com atletas considerados de elite (ROJO et al., 2017; ROJO et al., 2019). A respeito desse crescimento, alguns números como os divulgados pela Federação Paulista de Atletismo no ano de 2015 realizou 415 provas de corrida de rua com 724.130 inscrições, representando um crescimento de 14,95% em relação ao número de provas do ano anterior (FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO, 2017).

Associado ao crescente número de praticantes, verifica-se também um maior interesse pela corrida de rua em pesquisas científicas, principalmente na tentativa de identificar quais os motivos levam as pessoas a praticarem a modalidade. Massarella e Winterstein (2009) ao entrevistarem 10 praticantes recreacionais de corrida, de ambos os sexos, com idades entre 23 e 64 anos com pelo menos 3 anos de prática encontraram que o motivo mais citado foi a influência de familiares e amigos. Por sua vez, Truccolo et al. (2008) em estudo com 68 corredores de ambos os sexos, com idade entre 22 e 56 anos, encontraram que um dos principais motivos está relacionado a melhora condicionamento físico e saúde. Os principais motivos encontrados por Sanfelice et al. (2017) também esteve relacionado ao condicionamento e saúde em estudo realizado com 30 corredores de ambos os sexos e com idade compreendida entre 25 e 55 anos.

Apesar das contribuições que essas e outras pesquisas trouxeram para uma melhor compreensão de quais os fatores estão relacionados à motivação para a prática da corrida de rua no Brasil, parece haver uma carência de estudos com base nas principais teorias da motivação. Sobre o tema, foram desenvolvidas algumas revisões sistemáticas: Lindahl et al. (2015) encontraram a motivação autodeterminada como o tema mais estudado na psicologia do esporte e do exercício entre os anos de 2008 e 2011. Clancy et al. (2016) encontraram que a maioria dos estudos publicados entre os anos de 1996 e 2015 sobre a motivação de atletas tiveram como base na Teoria da Autodeterminação (TAD), bem como os instrumentos mais utilizados para avaliar a motivação no esporte. Além de tornarem evidentes a TAD como mais estudada e utilizada para explicar a motivação no contexto esportivo, essas revisões também evidenciaram um predomínio da realização das pesquisas em países de língua inglesa, no entanto, esse predomínio anglo-saxão poderá desconsiderar características de diferentes contextos (FONSECA, 2001).

Uma das características que levam a TAD ser a mais utilizada para explicar a motivação das pessoas para a prática esportiva, está associado aos fatores pessoais e sociais que determinam o comportamento motivado. Dentre esses fatores, verifica-se a existência de três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB): Autonomia, Competência e o Relacionamento. Quando o indivíduo consegue perceber essas NPB na realização de determinada tarefa, o impacto na motivação é positivo. Em contrapartida, quando não há a percepção de Autonomia, Competência e Relacionamento, a motivação autodeterminada fica prejudicada (DECI; RYAN, 1985; HAGGER; CHATZISARANTIS, 2005; RYAN; DECI, 2017).

Ao certificar as NPB como antecedentes de uma motivação mais autônoma, Deci e Ryan (1985, p.139), através da microteoria da “intergração organísmica”, propuseram uma categorização da motivação, em um continuum de autodeterminação, constituído em um dos polos pela amotivação, que representa a ausência de intenção em realizar a atividade e no outro polo a Motivação Intrínseca (MI) que se refere ao engajamento numa atividade pelo prazer e satisfação, sendo a mais autodeterminada forma de motivação. Entre esses polos existe um continuum composto por diferentes Motivações Extrínsecas (ME), composta por quatro regulações: (i) ME de regulação externa, cuja energia para realizar a atividade provém de pressões externas ou para conseguir bens materiais; (ii) ME de introjeção, em que implica realizar a atividade com o intuito de evitar os sentimentos ruins, tais como culpa e ansiedade; (iii) ME de identificação, que é a energia para realizar a tarefa proveniente da percepção dos benefícios da atividade, por isso possui certo grau de autonomia e (iv) ME de integração, forma mais autodeterminada da regulação externa, em que um comportamento por estar ligado a percepção da importância da atividade para os objetivos pessoais.

Embora reconhecida importância desses conceitos para a compreensão da motivação humana no contexto esportivo, o único estudo encontrado com corredores recreacionais brasileiros, com base na TAD foi o de Mizoguchi et al. (2016) no qual aplicou a versão do *Sport Motivation Scale* (SMS) validada para atletas portugueses. Esse estudo foi realizado com 138 corredores (82 homens e 56 mulheres), participantes da prova “Bragança 10k/5k corrida e caminhada” realizada em Bragança Paulista - SP. Os resultados apresentados apontaram que a MI de experiências estimulantes ( $M=5,62\pm 1,10$ ) e a ME de introjeção ( $M=5,35\pm 1,08$ ) apresentaram maiores valores médios.

Adicionalmente, os estudos que investigaram a motivação de corredores recreacionais no Brasil adotaram uma metodologia quantitativa (BALBINOTTI et al., 2015; MIZOGUCHI et al., 2016) ou qualitativa (MASSARELLA, WINTERSTEIN, 2009; SANFELICE et al., 2017), não sendo encontrado estudos com abordagem quanti-qualitativa. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi identificar e analisar a motivação de corredores recreacionais com base na teoria da autodeterminação, por meio de uma abordagem quanti-qualitativa.

## MÉTODOS

Participaram do estudo 51 corredores recreacionais (37 homens e 14 mulheres), extraídos da população cadastrada no banco de dados do ranking de corridas de rua da secretaria de esporte e lazer de Juiz de Fora (MG). Maiores informações sobre as características dos participantes são apresentadas na Tabela 1. Os critérios de inclusão para extração da amostra foram: maior de 18 anos e cadastrado nos dois últimos anos do ranking de corridas de rua de Juiz de Fora (2009-2010) e ter participado de mais da metade das corridas realizadas no ano de realização da pesquisa (2011). Os critérios de exclusão foram: realizar menos de três sessões de treino por semana ou realizar sessões de treino com menos de 40 minutos.

Foram selecionados 473 atletas que atenderam aos critérios de inclusão. No momento da inscrição de uma das provas do ranking foi distribuída uma Carta Convite com uma breve explicação sobre a natureza do estudo. Para aqueles atletas que aceitaram participar da pesquisa foi agendado um dia para a coleta individual dos dados no Laboratório de Avaliações Físicas da Secretaria de Esporte e Lazer da Prefeitura de Juiz de Fora. No dia marcado, os atletas tinham uma explicação mais detalhada sobre a natureza do estudo, assinavam do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, respondiam ao questionário geral e ao SMS-28BR, seguido da aferição da massa corporal e estatura. Por fim, foi realizada a Entrevista Semiestruturada. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (Parecer n.º 057/2011). A Secretaria de Esporte e Lazer de Juiz de Fora, permitiu a realização do estudo e forneceu os dados solicitados para o cumprimento dos critérios de inclusão.

Após o aceite em participar da pesquisa, foi agendada com cada participante para a aplicação de um questionário geral para identificar as características dos atletas, com as seguintes variáveis: data de nascimento, sexo, tempo de prática, número de treinos por semana, duração média do treino, distância das provas que realiza, distância das provas favoritas e número de corridas por ano. Para caracterizar a amostra, também foram aferidas individualmente por um pesquisador experiente em coletas de variáveis dessa natureza as seguintes variáveis: massa corporal e estatura dos participantes com uma balança Filizola eletrônica, modelo PL- 150, com estadiômetro.

Aplicou-se o SMS-28BR, versão validada para a língua portuguesa com atletas brasileiros por Bara Filho et al. (2011) do SMS de Pelletier et al. (1995). Esta escala é enunciada pela seguinte pergunta “Porque você pratica seu esporte?” e avalia os diferentes tipos de motivação estabelecidos pela Teoria da Autodeterminação: MI para saber (ex. “Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento”), MI para realizar (ex. “Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades”), MI para estimulação de experiência (ex. “Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade”), ME identificada (ex. “Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as”), ME introjeção (ex. “Porque eu devo praticar esportes regularmente”), ME regulação externa (ex. “Pelo prestígio de ser um atleta”) e Amotivação (ex. “Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.”). É composta de quatro itens para cada dimensão da motivação, sendo um total de 28 itens, que foram respondidas em uma escala tipo Likert (1 - Não corresponde em nada; 7 - Corresponde exatamente).

Adicionalmente, foi realizada também uma entrevista semiestruturada, na qual a pergunta central para o presente estudo foi: “Por que você corre?”. A entrevista foi armazenada em um gravador digital marca GPx (modelo DVR-540). A entrevista semiestruturada permite, quando necessário, gerar outros questionamentos em função das respostas, para maior aprofundamento dos pensamentos e experiências (TRIVIÑOS, 1987) dos entrevistados. Todas as coletas ocorreram individualmente em uma sala reservada cedida pela Secretaria de Esporte e Lazer de Juiz de Fora.

Os dados coletados foram inseridos no programa Microsoft Excel e exportados para o programa IBM, SPSS, versão 18. Realizou-se uma análise descritiva dos dados (média, desvio padrão, mínimo e máximo). Para as entrevistas, utilizou-se o método de análise de conteúdo que, segundo Bardin (2011) é um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Dessa forma, foram realizadas a análise de conteúdo das entrevistas, seguindo as três fases propostas por Bardin (2011): pré-análise: exploração do material; tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Essas etapas resultaram na categorização das frases verbalizadas pelos entrevistados, nas quais resultaram em Unidades de Registros - UR (BARDIN, 2011).

## RESULTADOS

Na Tabela 1 é possível verificar as características da amostra estratificada por sexo. A média de idade acima dos 40 anos de idade, tempo de prática acima dos 10 anos, correm em aproximadamente 5 vezes por semana com 72 minutos de duração em cada sessão de treino. Na Tabela 2 são apresentados a média e o desvio padrão de cada uma das dimensões da motivação, segundo a TAD.

**Tabela 1.** Caracterização da amostra estratificada por sexo.

Características	Masculino		Feminino		Total	
	M±DP	Min-Máx	M±DP	Min-Máx	M±DP	Min-Máx
Idade (anos)	45,7±12,5	23-70	40,9±9,2	18-52	44,4±11,8	18-70
Tempo de Prática (anos)	13,5±10,5	1-40	11,2±8,3	2-29	12,9±9,9	1-40
Treinos por semana (n)	5±1	3-7	4±1	3-6	5±1	3-7
Duração média do treino (min)	73±27	40-165	68±28	40-150	72±27	40-165
Distância em que compete (km)	16±15	8-100	3±9	8-42	16±15	8-100
Distância preferida (km)	22±17	5-100	19±16	0,4-42	22±17	0,4-100
Corridas por ano (n)	16±6	4-30	16±6	6-30	16±6	4-30
Massa Corporal (kg)	71,5±10,5	49,7-95,0	54,9±8,0	41,9-69,2	67,0±12,3	41,9-95,0
Estatura (cm)	170±1	151-196	160±1	150-174	170±1	150-196
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	23,5±2,4	19,8-29,7	21,2±2,3	15,9-25,4	22,9±2,6	15,9-29,70

Nota: M: Média; DP: Desvio Padrão; Min: Mínimo; Máx: Máximo; min: minutos

**Tabela 2.** Mínimo (Min), Máximo (Máx), Média (M) e Desvio Padrão (DP) das regulações motivacionais.

Regulações motivacionais	Masculino		Feminino		Total	
	M±DP	Min-Máx	M±DP	Min-Máx	M±DP	Min-Máx
MI p/ atingir objetivos	5,2±1,4	1,5±7	5,2±1,1	2,7±7	5,2±1,3	1,5-7
MI p/ experiências estimulantes	6,4±0,6	4,7±7	6,2±0,9	4,5±7	6,3±0,7	4,5-7
MI p/ conhecer	5,4±1,2	2,7±7	4,6±1,3	2,7±6,5	5,2±1,3	2,7-7
ME de identificação	5,9±1,1	2,7±7	5,2±1,4	2,5±7	5,7±1,2	2,5-7
ME de introjeção	5,5±1,1	1,5±7	5,2±1,5	1,5±6,7	5,4±1,5	1,5-7
ME de regulação externa	3,5±1,7	1±7	3,4±1,3	1±5,7	3,5±1,6	1-7
Amotivação	1,8±1,2	1±5,5	1,6±0,9	1±4	1,7±1,1	1-5,5

Nota: M: Média; DP: Desvio Padrão; MI = Motivação Intrínseca; ME = Motivação Extrínseca.

Observou-se maiores valores para a MI para experiências estimulantes e menores valores para a amotivação. Nota-se valores bem próximos para todas as MI e ME exceto para a ME de regulação externa, e valores médios próximos para ambos os sexos. Tais resultados estão de acordo com o escopo da TAD, visto que todos os atletas da amostra são recreacionais, não recebem recompensa financeira e praticam a corrida de forma espontânea. Os resultados estão de acordo com o estudo de Mizoguchi et al. (2016), que também encontraram a MI para experiências estimulantes com maior valor médio em corredores recreacionais.

Entretanto, o valor médio da ME de introjeção próximo das motivações mais autônomas (MI e ME de identificação) pode ser considerado como inesperado pelas características da amostra e escopo da TAD. Nesse sentido, vale ressaltar que por definição a ME de introjeção está relacionada à prática desportiva para evitar sentimentos de culpa ou vergonha (RYAN; DECI; 2017), ou seja, uma motivação controlada por fatores externos a corrida.

Todavia, outros estudos com atletas brasileiros de diversas modalidades (COIMBRA et al., 2013) como também em atletas de corrida de rua (MIZOGUCHI et al., 2016), reportaram valores similares para a ME de introjeção. Até o presente momento nenhuma pesquisa conseguiu explicar os inesperados valores da ME de introjeção em atletas brasileiros.

Entretanto, dois fatores podem contribuir para esses altos valores: o primeiro apontado por Clancy et al. (2016) em estudo de revisão mostrou que o sistema esportivo, estrutura e cultura causam impactos na motivação em atletas; o outro pode estar relacionado com a adaptação do instrumento visto que esta dimensão apresentou menores valores de consistência interna quando comparado com as outras dimensões (BARA FILHO et al., 2011; NASCIMENTO JUNIOR et al., 2014).

Os resultados da análise do discurso fortalecem a ideia de que os altos valores da ME de introjeção podem estar associados a adaptação do instrumento, visto que na análise do discurso, poucos motivos para correr estão associados com essa dimensão. Verifica-se no discurso dos atletas, esta dimensão associada com o início da prática:

“A corrida para mim é muito importante primeiro por questão de saúde. Eu era, vamos dizer assim que em termos sanguíneos, meu colesterol era alto, minha triglicéride era alta. Aí eu vim para corrida para poder tentar resolver este tipo de problema. Mas ela é para mim prazerosa (...)” (Atleta 1);

“Eu comecei a correr com o objetivo de perder peso porque eu tenho uma forte tendência a engordar. E com o tempo eu fui tomando gosto pelas competições. E hoje eu corro não mais somente para manter a forma, mas também com o objetivo de ter o prazer da corrida (...)” (Atleta 12).

Porém, por meio da Tabela 3, nota-se que grande parte dos atletas são motivados intrinsecamente, 75% do total apontaram o prazer como um dos motivos para praticarem a corrida de rua, como nos relatos abaixo:

**Tabela 3.** Total de Unidades de Registro (UR) e percentual dos atletas por motivos.

Por que você corre?	Masculino		Feminino		Geral	
	Total UR	% atletas	Total UR	% atletas	Total UR	% atletas
Por prazer	27	73	11	78	38	75
Para manter a saúde	11	30	6	43	17	33
Pelo relacionamento com as pessoas	7	19	1	7	8	16
Pelo condicionamento físico	7	19	0	0	7	14
Para superar limites	3	8	2	14	5	10
Outros motivos	3	8	2	14	5	10

Nota: UR: Unidades de Registros.

“Pelo prazer que me proporciona, adoro correr” (Atleta 20);

“Bom, eu corro pelo fato de me sentir bem no esporte. É um esporte que me dá prazer” (Atleta 23);

“Porque sinto muito prazer na corrida. Eu gosto muito, fico feliz” (Atleta28).

Os resultados demonstraram também que os atletas analisados praticam corrida de rua pela saúde e condicionamento físico, em acordo com outros estudos que os colocam como importantes para a prática da corrida de rua (TRUCCOLO et al., 2008; BALBINOTTI et al., 2015). Esses motivos podem ser categorizados dentro da ME de identificação na medida em que essa regulação representa um valor pessoal consciente (RYAN, DECI, 2017). Dessa forma, realizar a corrida de rua por esses motivos, segundo a TAD, demonstra certo grau de autodeterminação e autonomia porque o indivíduo consegue perceber a importância e os benefícios da atividade. Alguns relatos demonstram isso:

“Eu corro para manter a saúde, ter tranquilidade, ser mais calmo. Basicamente para a saúde. É o principal objetivo por que eu corro. E saber que a gente está envelhecendo e quanto menos você fizer atividade física menor vai ser sua condição física para você ter uma qualidade de vida mais tranquila na velhice. Esse é o motivo principal” (Atleta 13);

“Eu comecei a correr para perder peso e hoje eu continuo pela qualidade de vida. Porque eu percebi a melhora na minha vida, no meu corpo e tudo, tudo, tudo através da corrida” (Atleta 15).

Outro aspecto destacado pelos corredores recreacionais foi o relacionamento com as pessoas. A TAD tem dado grande importância ao relacionamento interpessoal em diferentes contextos (RYAN; DECI, 2017). No esporte, o relacionamento dos atletas com seus treinadores (Smith et al., 2016), familiares (GONZÁLEZ-CUTRE et al., 2014) e colegas (INGRELL et al., 2016) tem sido considerado como um antecessor importante para o aumento da motivação autônoma (MI e ME de identificação). Na fala de alguns corredores recreacionais é possível perceber a importância desse fator como um

antecessor da motivação para a corrida:

“O motivo que eu corro é principalmente pela parte social. Fazer amigos, conhecer pessoas. O bem-estar de encontrar essas pessoas” (Atleta 48);

“Bem, primeiramente eu corro pela saúde. Segundo pelo prazer que me traz a corrida. É, assim, um prazer imenso de estar com pessoas (...)” (Atleta 50).

Neste sentido, ressalta-se o estudo de Gratão e Rocha (2016), no qual encontrou que corredores recreacionais orientados por uma empresa de consultoria apresentaram maiores níveis nas suas motivações de competência e de interações sociais, em relação aos corredores recreacionais autônomos.

Outro tipo de motivação importante na TAD é a ME de integração, a forma mais autônoma de motivação extrínseca. Segundo Ryan e Deci (2017) essa motivação envolve a modificação ou apropriação de um valor na qual resultará em ação. Quando alcançado, não existe conflito com qualquer outro valor pessoal promovendo a ação de forma autônoma, sem questionamento na qual pessoa reconhece os benefícios e passa a integrar a atividade a sua vida. Apesar desse tipo de motivação não fazer parte do SMS, o discurso dos atletas reflete a importância desse tipo de motivação:

“Bom, eu descobri a corrida de rua quando eu entrei no quartel em 1985 (...). Então assim, o esporte entrou naquele momento como o objetivo de permanecer no quartel, posterior a isso eu virei um corredor de rua (...)” (Atleta 16);

“Eu corro porque ao longo desses 22 anos eu fui aprendendo a crescer dentro do esporte, a vencer meus limites, meus medos, minhas inseguranças. A corrida é onde eu me sinto mais segura, onde eu sinto prazer, onde recarrego minhas baterias onde medito e onde nenhuma negatividade entra na minha cabeça (...)” (Atleta 46);

“Para te falar a verdade, a corrida já faz parte da minha vida (...)” (Atleta 51).

Associado a outros motivos, o discurso de alguns corredores recreacionais destacou a importância da percepção de melhora ou de superar limites:

“(...) e hoje eu corro não mais somente para manter a forma, mas também com o objetivo de ter o prazer da corrida e de viver o máximo possível com qualidade de vida. Poder descobrir e superar meus limites. Procuo fazer tudo isso através da corrida” (Atleta 12);

“O que me leva a correr é o prazer de me sentir bem. De estar fazendo um exercício. De começar e terminar uma prova bem. Logicamente sempre estar melhorando (...)” (Atleta 18).

A essa percepção é possível vincular a NPB de competência. Esse fator é central em outras teorias da motivação como a Autoeficácia (BANDURA, 1994) e Objetivos de Realização (NICHOLLS, 1984) por facilitar a motivação intrínseca. Na TAD, a percepção de competência promove o crescimento pessoal, a integridade e o bem-estar. Para favorecer a percepção de competência, Amorose (2007) destaca que treinadores devem adotar estratégias para valorizar o aprendizado, a melhora e o esforço de cada atleta, por conseguinte conseguir resultados motivacionais positivos. Jackson e Csikszentmihalyi (1999) destacam que a atividade esportiva precisa ser desafiante para indivíduo, mas o mesmo deve possuir potencial para realizá-la, caso contrário a atividade poderá gerar sentimentos indesejados nos atletas como ansiedade, se o atleta não tiver habilidades compatíveis, ou tédio, se a atividade tiver pouca exigência.

Entretanto, não foram encontrados relatos dos corredores recreacionais que ressaltassem a importância da autonomia para prática da modalidade, apesar da necessidade psicológica básica de autonomia ser considerada central na TAD (RYAN; DECI, 2017). Diversos estudos sugerem que o treinador forneça um ambiente de suporte à autonomia para seus atletas por estar associado com uma variedade de respostas positivas, como o aumento da motivação intrínseca (SMITH, 2016). Tal resultado pode estar associado ao fato de muitos corredores recreacionais praticarem a modalidade sem suporte profissional ou assessoria.

Por fim, vale ressaltar que de uma maneira geral o discurso dos corredores recreacionais está em conformidade com os resultados encontrados nos questionários, exceto pela dimensão ME de introjeção. Esta e outras motivações extrínsecas parecem desempenhar um papel importante para iniciar a atividade, mas a sensação de prazer foi a mais citada pelos atletas para a prática da corrida de rua. Como implicação prática para os treinadores promoverem a motivação intrínseca em seus atletas, Miranda e Bara Filho (2008) destacam a importância de o atleta perceber claramente que seu esforço na corrida é produtivo e está associado a benefícios; estabelecer objetivos compatíveis para cada indivíduo; desenvolver o autocontrole e manter uma concentração ótima na tarefa.

O presente estudo encontrou o prazer como principal motivo para a prática da corrida de rua em concordância com o escopo da TAD (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2017) e parcialmente em desacordo com os estudos de Truccolo et al. (2008) e Balbinotti et al. (2015) que indicaram, respectivamente, melhora do condicionamento físico e a saúde

como o motivo mais reportado pelos atletas. Ainda assim, é importante ressaltar que na TAD a motivação é vista em um *continuum* e os resultados apontam para a coexistência de diversos fatores responsáveis pelo engajamento na corrida de rua, conforme apontado por Massarella e Winterstein (2009). Cabe ressaltar que apesar da limitação do desenho transversal, o resultado do presente estudo contribui em alguma medida para o avanço na área, por ressaltar a importância da Motivação Intrínseca para os corredores recreacionais e trazer implicações práticas importantes para promovê-la.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo traz novas contribuições para o conhecimento sobre a motivação autodeterminada em corredores recreacionais. Tendo por base a Teoria da Autodeterminação, foi possível identificar e analisar os principais motivos que levam os corredores recreacionais a praticarem a corrida. Como principais resultados, verificou-se a existência de diversos motivos atuando concomitantemente para a prática da modalidade e constatou-se, ao contrário de outros estudos com corredores recreacionais em contextos similares, que a motivação intrínseca exerce função primordial para a prática da corrida de rua. Outra constatação foi de que a motivação extrínseca pode ser um fator importante para dar início a prática da modalidade, entretanto espera-se que o treinador/professor aplique estratégias para seus atletas conseguirem ter uma motivação mais autônoma para a prática. Dentro das várias estratégias, o discurso apresentado pelos atletas pesquisados, nós destacamos as Necessidades Psicológicas Básicas de relacionamento e competência como fatores favorecedores da motivação intrínseca.

## REFERÊNCIAS

- AMOROSE, A. Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. In: HAGGER, M.; CHATZISARANTIS, N. (Orgs.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 209-27.
- BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.
- BANDURA, A. **Self-efficacy**. Hoboken: Wiley Online Library, 1994.
- BARA FILHO, M. G.; ANDRADE, D.; MIRANDA, R.; NÚÑEZ, J. L.; MARTÍN-ALBO, J.; RIBAS, P. R. Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. **Universitas Psychologica**, Bogotá, v. 10, n. 2, p. 363-72, 2011.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.
- CLANCY, R.; HERRING, M.; CAMPBELL, M. Motivation measures in sport: a critical review and bibliometric analysis. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 8, n. 1, p. 348, 2017.
- CLANCY, R.B.; HERRING, M.P.; MACINTYRE, T.E.; CAMPBELL, M. J. A review of competitive sport motivation research. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 27, n. 1, p. 232-42, 2016.
- COIMBRA, D. R.; GOMES, S. S.; OLIVEIRA, H. Z.; REZENDE, R. A.; CASTRO, D.; MIRANDA, R. BARA FILHO, M. G. Características motivacionais de atletas brasileiros. **Motricidade**, Vila Real, v. 9, n. 4, p. 64-72, 2013.
- COOPER, K. **Aptidão física em qualquer idade: método Cooper**. Rio de Janeiro: Forum Editora, 1972.
- DECI, E.; RYAN, R. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO. **Demonstrativo de corridas de ruas nos últimos anos**. 2015. Disponível em: <<http://www.atletismofpa.org.br/Corrida-de-Rua/Estat%C3%ADstica-2015>>. Acessado em: 18 de setembro de 2017.
- FONSECA, A. M. A psicologia do desporto e a “batalha da qualidade”. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 1, p. 114-23, 2001.
- GONZÁLEZ-CUTRE, D.; SICILIA, Á.; BEAS-JIMÉNEZ, M.; HAGGER M. S. Broadening the trans-contextual model of motivation: a study with Spanish adolescents. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Hoboken, v. 24, n. 4, p. 306-19, 2014.
- GRATÃO, O. A.; ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 24, n. 3, p. 90-102, 2016.
- HAGGER, M.; CHATZISARANTIS, N. **The social psychology of exercise and sport**. Nova York: McGraw-Hill Education, 2005.
- INGRELL, J.; JOHNSON, U.; IVARSSON, A. Relationships between ego-oriented peer climate, perceived competence and worry about sport performance: a longitudinal study of student-athletes. **Sport Science**

**Review**, Bucharest, v. 25, n. 3/4, p. 225-42, 2016.

JACKSON, S.; CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances**, Champaign: Human Kinetics, 1999.

LINDAHL, J.; STENLING, A.; LINDWALL, M.; COLLIANDER, C. Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: a bibliometric review study. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, Abingdon, v. 8, n. 1, p. 71-94, 2015.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MIZOGUCHI, M. V.; GARCIA, W. F.; NAZARIO, P. F.; LARA, B. M. Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 6, n. 1, p. 1-11, 2016.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; VISSOCI, J. R. N.; BALBIM, G. M.; MOREIRA, C. R.; PELLETIER, L.; VIEIRA, L. F. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 25, n. 3, p. 1-18, 2014.

NICHOLLS, J. G. Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. **Psychological Review**, Washington, v. 91, n. 3, p. 328, 1984.

PELLETIER, L.; TUSON, K. M.; FORTIER, M.; VALLERAND, R. J.; BRIKRE, N. M.; BLAIS, M. R.; PELLETIER, L. G.; TUSON, K.; FORTIER, R. M. S. J. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 17, n. 1, p. 35-53, 1995.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; MEZZADRI, F. M.; SILVA, M. M. Corrida de rua: reflexões sobre o “universo” da modalidade. **Corpoconsciência**, Cuiabá, v. 21, n. 3, p. 82-96, 2017.

ROJO, J. R.; STAREPRAVO, F. A.; MORAES, M. O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 41, n. 1, p. 66-72, 2019.

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

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-9, 2006.

SANFELICE, R.; SANFELICE, R.; SOUZA, M. K.; NEVES, R. V. P.; ROSA, T. S.; OLHER, R. R.; SOUZA, L. H. R.; NAVARRO, F.; EVANGELISTA, A. L.; MORAES, M. R. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Luís, v. 11, n. 64, p. 83-8, 2017.

SMITH, N.; TESSIER, D.; TZIOUMAKIS, Y.; FABRA, P.; QUESTED, E.; APPLETON, P.; SARRAZIN, P.; PAPAIOANNOU, A.; BALAGUER, I.; DUDA, J. L. The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 23, p. 51-63, 2016.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

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

VALLERAND, R. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Advances in Experimental Social Psychology**, Amsterdam, v. 29, p. 271-360, 1997.

---

Autor correspondente: **Danilo Reis Coimbra**

E-mail: [daniloreiscoimbra@yahoo.com.br](mailto:daniloreiscoimbra@yahoo.com.br)

Recebido: **23 de maio de 2019.**

Aceito: **05 de agosto de 2019.**