SARA VENÂNCIO LANÇA

ASSOCIAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS, REGULAÇÕES COMPORTAMENTAIS E A CORRIDA RECREATIVA

Orientador: Professor Doutor António João Labisa da Silva Palmeira

UNIVERIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
LISBOA
2021

SARA VENÂNCIO LANÇA

ASSOCIAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS, REGULAÇÕES COMPORTAMENTAIS E A CORRIDA RECREATIVA

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Exercício e Bem-Estar, no Curso de Mestrado em Exercício e Bem-Estar, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 29/01/2021, com o Despacho de Nomeação de Júri Nº 10/2021, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira
Arguente: Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça
Orientador: Professor Doutor António João Labisa da Silva Palmeira

UNIVERIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

LISBOA

2021

Agradecimentos

É importante relembrar o trabalho de todos os participantes neste estudo, sem os quais a sua conclusão não teria sido possível.

Começo por destacar o papel fundamental do professor António Palmeira, que não só me orientou ao longo destes meses, como esteve sempre disponível para qualquer ajuda que fosse necessária. Desde do início da dissertação até agora o estudo sofreu várias alterações, mas foi graças à sua persistência e disponibilidade que conseguimos integrar o estudo do KOR neste trabalho.

Agradeço também o auxílio dado pelo Instituto de Medicina Preventiva, que disponibilizou a base de dados, o questionário online e posteriormente os resultados, bem como pelo seu apoio financeiro. Em especial ao Rodrigo Santos, pois a sua partilha de conhecimento e ferramentas foram essenciais para a realização dos questionários por telefone.

Não pode faltar um agradecimento especial à família e amigos, que durante estes longos meses se mostraram sempre disponíveis para ajudar e apoiar nos momentos mais difíceis, nunca deixando que desistisse.

Por último, agradecer a colaboração do professor Hugo Pereira, que estando também a realizar um estudo integrado no KOR, sempre se mostrou disponível para me ajudar e fornecer todo o material que fosse necessário.

Lista das Abreviaturas

AF – Atividade Física

WHO – World Health Organization

SDT – Teoria da Autodeterminação

CET- Teoria da Avaliação Cognitiva

OIT - Teoria da Integração Organísmica

COT - Teoria das Orientações de Casualidade

BPNT - Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

GCT - Teoria dos Conteúdo dos Objetivos

RMT - Teoria da Motivação dos Relacionamentos

KOR – Keep on Running

MOMS - Motivations of Marathonares Scales

PRISMA-P - Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses

EPHPP - Effective Public Health Practice Project

SMS - Sports Motivation Scale

BREQ-3- Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire

BREQ-4 - Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-4

IPAQ - The International Physical Activity Questionnaire

ACI – Activity Choice Index

SVS – Subjective Vitality Scale

Índice

Resumo Geral ……..……..…….....8

Abstract ……..……9

CAPÍTULO I: Introdução Geral ……...…...…...10

Atividade Física e Saúde ……..……...11

Corrida Recreativa ……..……11

Teoria da Autodeterminação ……...12

Manutenção a longo prazo …….....13

CAPÍTULO II: Corrida Recreativa, Motivos e Regulações Comportamentais: Uma Revisão Sistemática da Literatura Rápida……...…….……...16

Resumo ……...……17

Abstrato ……...……18

Introdução ……...…....19

Corrida Recreativa …….....19

Teoria da Autodeterminação ……...19

Corrida Recreativa e Teoria da Autodeterminação ……..20

Objetivo ……..21

Métodos ……...……...22

Protocolo ……22

Critérios de Elegibilidade ……22

Fontes de Informação ……..22

Pesquisa ……..22

Seleção dos Estudos ……22

Processo da Extração dos Dados ……23

Qualidade dos Estudos ……23

Resultados ……..……...……...24

Seleção dos Estudos …….…...24

Características dos Estudos ……25

Síntese dos Resultados ……25

Discussão ……...…….38

Limitações ……...……41

Conclusões …….....41

Referências Bibliográficas …….....42

CAPÍTULO III: Corrida Recreativa, Motivos e Regulações Comportamentais: Estudo Observacional ……..…….45

Resumo ……...……46

Abstrato ……...……47

Introdução ……...……48

Atividade Física e Corrida Recreativa …….48

Teoria da Autodeterminação ……...48

Estudos efetuados sobre a corrida ……49

Objetivo …….……..51

Métodos ……...……...52

Desenho ……..52

Amostra/Participantes …….52

Instrumentos ……53

Procedimentos …….54

Procedimentos Estatísticos ……..55

Resultados ……...……56

Caracterização da amostra ……...56

Comparação dos resultados obtidos no MOMS e BREQ de há 3 anos e atualmente …….....56

Associação entre motivos (MOMS) e motivação (BREQ) ……..57

Comparação dos resultados obtidos no MOMS e no BREQ de quem deixou de correr e quem manteve a corrida ……..58

Correlação entre motivos (MOMS) e motivação (BREQ) de há 3 anos e a sua comparação entre quem deixou e quem manteve a corrida ……..59

Discussão ……...……61

Limitações ……...……65

Conclusões ……...……...66

Referências Bibliográficas ……...……...67

CAPÍTULO IV: Conclusão Geral ……...…….70

Conclusão Geral …….....71

Referências Bibliográficas …….....73

CAPÍTULO V: Anexos ……...……..75

Keep on Running: Inquérito de Atividade Física e Hábitos de Corrida ……...76

Índice de Tabelas e Figuras

CAPÍTULO II: Corrida Recreativa, Motivos e Regulação Comportamental: Uma Revisão Sistemática

Figura 1 - Diagrama do Processo de seleção dos estudos (PRISMA *Flow Diagram*) ….24

Tabela 1 - Resumos dos 11 Artigos Selecionados ……..……..…28

CAPÍTULO III: Corrida Recreativa, Motivos e Regulação Comportamental: Estudo Observacional

Figura 1 – Processo de seleção da amostra ……..……...…….52

Tabela 1 – Dados descritivos do padrão da amostra atual ……...……56

Tabela 2 – Dados descritivos do padrão da amostra de há 3 anos ……56

Tabela 3 – Teste t de pares para amostras emparelhadas para comparar os resultados do BREQ no passado e no presente …….…….57

Tabela 4 – Teste t de pares para amostras emparelhadas para os resultados do MOMS no passado e no presente ……..……57

Tabela 5 – Correlação de Spearman para comparar os resultados do MOMS e do BREQ no presente ……..……57

Tabela 6 - Teste U Mann-Whitney para comparar os resultados do BREQ de há 3 anos, entre quem deixou de correr e quem se manteve a correr ……..……...58

Tabela 7 - Teste U Mann-Whitney para comparar os resultados do MOMS de há 3 anos, entre quem deixou de correr e quem se manteve a correr …….……58

Tabela 8 – Correlação de Spearman entre os resultados do MOMS e do BREQ de há 3 anos, e a sua comparação entre quem se manteve a correr e quem desistiu ……..……59

Resumo Geral

Objetivo: Esta dissertação teve como objetivo analisar a associação entre as regulações comportamentais, motivos e a manutenção a longo prazo da corrida recreativa.

Método: O trabalho foi dividido em dois estudos, sendo que o primeiro é uma revisão rápida de literatura, em que são analisados todos os estudos referentes à motivação e à corrida, entre 2011 e 2019; o segundo é um estudo observacional longitudinal, em que foi aplicado um questionário a 71 corredores recreativos sobre motivos e regulações comportamentais, em dois momentos diferentes com um intervalo de três anos, para melhor compreender a manutenção da corrida recreativa a longo prazo.

Resultados: Na revisão rápida de literatura, podemos afirmar os motivos relacionados com a saúde são considerados dos mais importantes e a motivação autónoma foi a que mais esteve associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos esteve associada. No estudo longitudinal, os resultados apresentaram uma tendência para, no decorrer de 3 anos, quem se manteve a correr ter aumentado a regulação introjetada e diminuído a motivação intrínseca. Quando correlacionados os motivos com a motivação, os motivos psicológicos estão associados de forma positiva à motivação intrínseca. Por último, quando comparámos a correlação entre motivos e motivação, entre quem deixou de correr e quem manteve, observámos tendências opostas entre os dois grupos. A diferença mais predominante foi a regulação introjetada ter uma tendência para correlações negativas em quem desistiu e positivas em quem se manteve a correr, com todos os motivos, ainda que não sejam estatisticamente significativas.

Conclusões: Na revisão rápida de literatura, os motivos considerados mais importantes são a 'orientação para a saúde', 'significado de vida', 'autoestima', 'relacionamento', 'ultrapassar objetivos pessoais e competição' e 'entretenimento', enquanto os considerados menos importantes são o 'reconhecimento' e a 'competitividade/ obtenção de resultados'. Em relação às regulações, a motivação autónoma é a que mais está associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos está associada. No estudo longitudinal, conclui-se que as regulações mais pontuadas foram a identificada e intrínseca e que os motivos mais pontuados foram os psicológicos e os de saúde física.

Palavras-chave: Corredores, Motivação, Motivos, Regulações Comportamentais, Teoria da Autodeterminação

Abstract

Objective: The goal of this dissertation was to analyze the association between behavioural regulations, motives and long-term maintenance of recreational running.

***Method*:** This paper was divided into two studies, the first one is a fast-systematic review of literature, where all studies related to motivation and running, between 2011 and 2019, were analysed; the second one is an observational longitudinal study, where a questionnaire, about motives and behavioural regulations, was applied to 71 recreational runners, in two different moments in time, three years apart, to better understand long-term maintenance of recreational running.

Results: In the fast-systematic review of literature, we can say that motives related to health are considered to be the most important ones and, that for behavioural regulations, autonomous motivation was the one most associated to recreational running and amotivation the least one. Regarding the longitudinal study, results show a tendency for, in the three year span, those who continued running increased introjected regulation and decreased intrinsic motivation, When we correlate motives with motivations, the psychological motives are positively associated with intrinsic motivation. At last, when we compare the correlation between motives and motivation, between those who stopped running and those who continued, we can see opposed tendencies, among the two groups. The difference that stands out the most is the fact that introjected regulation has a tendency for negative correlations with those who gave up and positive correlations with those who continued, with every motive, even though they are not statistically significant.

Conclusions: In regards to the fast-systematic review, we can say that the most important motives for recreational runners are ‘health orientation’, ‘life-meaning’, ‘self-esteem’, ‘relatedness’, ‘overcome personal goals and competiton’ and ‘entertainement’. On the other hand, the least important motives are ‘recognition’ and ‘competion/ achivement’. Regarding the behavioural regulations, we can conclude that autonomous motivation is the most associated with recreational running and that amotivation is the least. As for the longitudinal study, we can say that identified and intrinsic regulations were the ones that scored the highest, as well as the psychological and physical health motives.

Keywords: Runners, Motivation, Motives, Behavioural Regulations, Self-determination Theory

CAPÍTULO I:
Introdução Geral

Introdução Geral

Atividade Física e Saúde

Segundo a World Health Organization (2018), a prática de atividade física regular tem benefícios significativos para a saúde, como reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de cancro, ajudar a controlar o peso e contribuir para o bem-estar psicológico. A WHO recomenda que os adultos pratiquem, pelo menos, cerca de 150 minutos de atividade física aeróbica moderada a intensa ou 75 minutos de atividade física aeróbica intensa, ou uma combinação equivalente, por semana.

No entanto, segundo o relatório do Eurobarómetro sobre Desporto e Atividade Física (2018) apenas 40% dos europeus praticam exercício ou desporto, pelo menos uma vez por semana, incluindo 7% que o faz regularmente (pelo menos 5 vezes por semana), e 46% nunca ou raramente o faz. Tem-se vindo a observar uma tendência para a percentagem daqueles que nunca ou raramente praticam exercício aumentar, pois entre 2009 e 2018 aumentou de 42% para 46%.

Em relação à população portuguesa, cerca de 42% da população adulta reporta níveis de atividade física baixos ou muito baixos, que são insuficientes para obter qualquer tipo de benefício para a saúde. Apenas 27% da população está incluída na categoria de alto nível de atividade física, em que cumprem ou ultrapassam a recomendação mínima de 150 minutos de atividade física moderada a vigorosa por semana. Os restantes 31% reportam níveis de atividade física que podem ou não cumprir as recomendações, mas que ainda assim aportam benefícios para a sua saúde. As três principais atividades programadas que a população adulta portuguesa prefere praticar, nos seus tempos livres, são as atividades em ginásio (22%), a caminhada (21%) e a corrida (13%) (Teixeira et al., 2019).

Corrida Recreativa

A corrida tem inúmeros benefícios para a saúde, incluindo a prevenção de doenças crónicas e cardiovasculares e a mortalidade no geral (Lavie et al. (2015) e Lee et al. (2014)). Tal como outros países, Portugal tem tido um crescimento no número de praticantes de corrida e, por sua vez, o número de eventos de corrida têm também vindo a aumentar exponencialmente nos últimos 20 anos (Pereira et al., Submitted). No estudo de Teixeira et al. (2019), que teve como objetivo analisar os níveis de atividade física auto-reportada e as atividades físicas de lazer de preferência dos adultos portugueses, a

corrida foi reportada por 18% dos homens e 8% das mulheres como sendo a sua atividade preferida.

Estudos longitudinais, feitos com corredores, sugerem que as capacidades comportamentais, auto-eficácia, apoio social e satisfação podem ser de particular interesse para a adoção de atividade física regular e para a manutenção da corrida (Titze, Stronegger, & Owen (2005) e Luszczynska, Mazurkiewicz, Ziegelmann, & Schwarzer (2007)). Um grande número de investigadores tem vindo a explorar os motivos de corredores de longas distâncias. Carmack e Martens (1979) identificaram sete categorias de motivos que os corredores reportaram, incluindo: saúde física e psicológica, auto-imagem, afiliação, realização, recompensas, influência social e disponibilidade. Johnsgard (1985a e 1985b), através de um questionário de resposta aberta, reportou resultados semelhantes. Outros estudos reportaram atingir objetivos, crescimento pessoal, saúde física e influência dos outros como sendo as principais razões dadas pelos corredores que participam em maratonas. No entanto, aumentar o nível de condição física foi reportada como a principal razão para começarem a praticar corrida. No estudo de Curtis e Mcteer (1981), com 587 corredores que participam em maratonas, conclui-se que a maioria dos corredores começou a praticar corrida para melhorar a sua saúde física e psicológica (como perda de peso, aumento da capacidade cardiorrespiratória, alívio de stress ou manutenção da condição física), mas que depois passam a participar em maratonas devido a uma necessidade de ter um desafio adicional e realização pessoal (todos citados por Ogles & Masters (2000)).

Para ser possível promover a atividade física e a corrida recreativa, de uma forma sustentável, é crucial compreender as experiências individuais e os resultados que delas advêm, bem como os fatores que possibilitam iniciar e manter esta atividade (Pereira et al., Submitted).

Teoria da Autodeterminação

Segundo Deci & Ryan (2000) e Ryan & Deci (2000), a Teoria da Autodeterminação (SDT) representa uma ampla estrutura para o estudo da motivação e personalidade. A SDT articula uma metateoria para enquadrar estudos motivacionais, uma teoria formal que define fontes intrínsecas e extrínsecas de motivação e uma descrição dos respetivos papéis da motivação intrínseca e tipos de motivação extrínseca no desenvolvimento cognitivo e social e nas diferenças individuais. A metateoria começa com a suposição de que as pessoas são organismo ativos, com tendência para crescer,

dominar os desafios à sua volta e integrar novas experiências. No entanto, essas tendências naturais de desenvolvimento não surgem automaticamente, requerem contribuições e apoios sociais contínuos. Assim, o contexto social pode apoiar ou contrariar as tendências naturais para o envolvimento ativo e o crescimento psicológico, ou pode acelerar a falta de integração, defesa e satisfação das necessidades. Portanto, é o diálogo entre o organismo ativo e o contexto social a base das previsões da SDT sobre comportamento, experiência e desenvolvimento.

A SDT engloba seis mini teorias, em que cada uma foi desenvolvida para explicar um conjunto de motivações baseadas em fenómenos que surgiram em laboratório e estudos. Assim, cada uma trata de uma faceta da motivação ou da personalidade. A primeira é a *Teoria da Avaliação Cognitiva* (CET), que diz respeito à motivação intrínseca, que se baseia na satisfação de realizar determinados comportamentos. A CET aborda especificamente os efeitos dos contextos sociais na motivação intrínseca e como fatores como recompensas, controlos interpessoais e o envolvimento do ego afetam a motivação e o interesse intrínsecos. A CET destaca o papel desempenhado pelas competências e autonomia na promoção da motivação intrínseca. A segunda mini teoria é a *Teoria da Integração Organísmica* (OIT) que aborda a motivação extrínseca nas suas várias formas. Em termos gerais, a motivação extrínseca é um comportamento instrumental, que visa obter resultados extrínsecos ao próprio comportamento. No entanto, existem formas distintas de instrumentalização, que incluem a regulação externa, a introjeção, a identificação e a integração. Estes subtipos de motivação extrínseca estão inseridos num *continuum* de internalização. Quanto mais internalizada a motivação extrínseca, mais autónoma será a pessoa nos seus comportamentos. A OIT está mais focada nos contextos sociais que favorecem ou impedem a internalização, isto é, o que conduz as pessoas a resistirem, a adotarem parcialmente ou a internalizarem profundamente os valores, metas ou sistemas de crenças. A terceira é a *Teoria das Orientações de Casualidade* (COT) que descreve as diferenças individuais na tendência de as pessoas se orientarem na direção de meios envolventes e regulações comportamentais de maneiras diferentes. A COT descreve e avalia três tipos de orientações de causalidade: a orientação autónoma, na qual as pessoas agem por interesse e valorização da própria situação; a orientação controlada, na qual o foco está nas recompensas, ganhos e aprovação; e a orientação impessoal ou amotivada, caracterizada pela ansiedade em relação à competência. A quarta mini teoria é a *Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas* (BPNT) que elabora o conceito de necessidades

psicológicas evoluídas e as suas relações com a saúde e o bem-estar psicológico. A BPNT argumenta que o bem-estar psicológico e o funcionamento ótimo estão dependentes da autonomia, competência e relacionamento. Portanto, contextos que apoiam ou impedem estas necessidades são expectáveis de ter um impacto no bem-estar. A quinta é a *Teoria dos Conteúdo dos Objetivos* (GCT), que surge a partir das distinções entre objetivos intrínsecos e extrínsecos e o seu impacto na motivação e no bem-estar. Os objetivos são vistos como ter a capacidade de satisfazer as necessidades básicas de maneiras diferentes e, portanto, estão associados de forma diferente ao bem-estar. Objetivos extrínsecos, como sucesso financeiro, aparência e popularidade, foram comparados com objetivos intrínsecos, como a sensação de comunidade, relacionamentos próximos e crescimento pessoal, sendo que o primeiro está mais associado a menores níveis de bem-estar. A última mini teoria é a *Teoria da Motivação dos Relacionamentos* (RMT), que se centra na manutenção dos relacionamentos, uma das necessidades psicológicas básicas, e defende que não só são desejáveis como são essenciais para o bem-estar das pessoas em geral. Acrescenta ainda, que não só a necessidade básica de relacionamento é satisfeita em relações de alta qualidade, mas também as necessidades básicas de autonomia e competência são satisfeitas (Deci & Ryan (2000) e Ryan & Deci (2000)).

Manutenção a longo prazo

A SDT tem sido aplicada em diferentes contextos de atividade física, como para a prática recreativa de exercício, para programas de perda de peso e para populações clínicas, como mostra a revisão sistemática Teixeira et al. (2012). Existe assim, evidência que comprova o valor da SDT para a promoção de exercício, através de comportamentos autónomos e autorreguladores. Esta revisão sistemática conclui também que, ter motivos intrínsecos e objetivos relacionados com o exercício, tal como a componente social, o desafio e a competência, estão associados a uma maior participação nas atividades, pois estão associados à motivação intrínseca. A competência percebida para o exercício é também um preditor para a adaptação do mesmo.

Assim, torna-se claro que para continuar a progredir na área comportamental em relação ao exercício, os investigadores devem desenvolver definições mais abrangentes do que é a participação na atividade física, devendo ir para além das definições tradicionais de programas de adesão (Silva & Teixeira, 2012).

Torna-se então necessário compreender que, começar a praticar uma atividade física e continuar a praticá-la são dois processos diferentes, que requerem estratégias

diferentes. Por norma, a adoção refere-se à fase inicial de um regime de exercício, enquanto a adesão se refere à manutenção desse regime por um longo período de tempo. Assim, a literatura mostra que existem diferentes processos associados à mudança comportamental a curto e a longo prazo. A manutenção a curto prazo pode ser considerada quando um comportamento é mantido até 6 meses (Downer et al., 2016) e a longo prazo quando dura mais de 12 meses (Downer et al. (2016) e Saida, Juul Sørensen, & Langberg (2017)). Consequentemente, certas estratégias comportamentais são mais importantes para a fase de manutenção em relação à fase de adoção (Marcus et al., 2000). Assim, a revisão sistemática de Teixeira et al. (2015) teve como objetivo identificar e sintetizar os mediadores psicológicos de autorregulação para a perda de peso e para a prática de atividade física, em intervenções de mudança comportamental para pessoas com obesidade. Os estudos foram divididos em dois grupos: os que tinham um *follow-up* a curto prazo, até 6 meses, e aqueles que tinham um *follow-up* a longo prazo, ou seja, mais de 12 meses. Em relação à atividade física, a curto prazo surge a imagem corporal e a autoeficácia, enquanto que a longo prazo, em primeiro, surge a motivação autónoma e a autoeficácia.

O problema da adesão a determinados comportamentos é já algo bastante documentado. Estudos mostram que aproximadamente 50% daqueles que iniciam um programa de exercício supervisionado desistem nos primeiros 6 meses (Dishman (1988), citado por Masters, Ogles, & Jolton (1993)). Sendo que, é provável que as percentagens sejam ainda mais altas quando se inicia um programa de treino não-supervisionado (Masters et al., 1993). Assim, Masters et al. (1993) afirmam que, se os investigadores conseguirem compreender melhor os motivos dos corredores recreativos que participam em maratonas, talvez consigam aplicar esse conhecimento para facilitar a adesão ao exercício em geral. Isto porque, esta população treina mais do que é necessário para manter a condição física e mantem os seus regimes de treino por longos períodos de tempo, o que pode fazer deles um modelo de 'super-adesão'. É neste sentido que desenvolvem um instrumento de medição das motivações dos corredores de maratonas, *Motivations of Marathonares Scales* (MOMS), que é dividido por várias categorias, como motivos de saúde física, sociais, de realização e psicológicos.

No entanto, ainda que a literatura nos forneça bastante informação sobre as alterações comportamentais, sobre a manutenção de comportamentos a curto e longo prazo e sobre os diferentes tipos de motivações, quando aliamos a isto a corrida recreativa a informação torna-se escassa. Existem poucos estudos observacionais longitudinais que

nos permitam compreender quais as razões que levam esta população, com características tão específicas, a manter este comportamento a longo prazo. Acrescente-se, ainda, que não se encontraram estudos que tenham medido as mesmas variáveis motivacionais em diferentes momentos, na mesma amostra. Assim, este estudo teve como objetivo analisar a relação entres os motivos, regulações comportamentais da corrida recreativa e a manutenção da corrida, tendo por base a Teoria da Autodeterminação (SDT). Este estudo está integrado no projeto *Keep on Running* (KOR), que tem como objetivo estimar a prevalência de corredores recreativos e descrever a suas características demográficas, comportamentais (histórico e padrões de corrida), psicológicas (motivos e barreiras) e sociais (afiliação). Inseridos neste estudo, estão o *survey* nacional feito há 3 anos (Pereira et al., Submitted), uma intervenção e o presente estudo, um *survey* feito aos corredores recreativos que participaram no *survey* inicial.

O documento é composto por quatro capítulos: a introdução geral; a revisão sistemática da literatura rápida, em que são analisados todos os estudos referentes à motivação e à corrida, entre 2011 e 2019, tendo como base a revisão sistemática feita de Teixeira et al. (2012); o estudo observacional longitudinal, em que foi aplicado um questionário sobre os motivos e regulações comportamentais, em dois momentos diferentes com um intervalo de três anos, para melhor compreender a manutenção da corrida recreativa a longo prazo; a conclusão geral.

CAPÍTULO II:
Corrida Recreativa, Motivos e Regulações Comportamentais: Uma Revisão Sistemática da Literatura Rápida

Resumo

Objetivo: O objetivo desta revisão foi analisar a literatura publicada sobre regulações comportamentais e motivos associados à prática da corrida recreativa.

Método: Esta revisão rápida da literatura teve como base a revisão sistemática feita por Teixeira et al (2012) que incluiu artigos publicados entre 1960 e junho de 2011. No presente estudo, a pesquisa incluiu os artigos publicados entre junho de 2011 e fevereiro de 2019, apenas referentes à população de corredores recreativos.

Resultados: No total foram selecionados 11 artigos, sendo 10 estudos transversais e um estudo longitudinal. Estes foram divididos em dois grupos, o grupo dos Motivos e o grupo das Regulações Comportamentais. Em relação ao grupo dos Motivos, tendo em conta a diversidade dos resultados, apenas podemos afirmar que os motivos relacionados com a saúde são considerados dos mais importantes. Em relação ao grupo das Regulações Comportamentais, podemos dizer que a motivação autónoma foi a que mais esteve associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos esteve associada.

Conclusões: O que podemos concluir desta análise é que os motivos considerados mais importantes são a 'orientação para a saúde', 'significado de vida', 'autoestima', 'relacionamento', 'ultrapassar objetivos pessoais e competição' e 'entretenimento', enquanto os motivos considerados menos importantes são o 'reconhecimento' e a 'competitividade/ obtenção de resultados'. Em relação às regulações comportamentais, podemos concluir que a motivação autónoma é a que mais está associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos esteve associada.

Palavras-chave: Corredores, Motivação, Motivos, Regulações Comportamentais, Teoria da Autodeterminação

Abstract

Objective: The objective of this review was to analyse the published literature about behavioural regulations and motives associated with recreational running.

Method: This fast-systematic review was based on the systematic review done by Teixeira et al (2012), which included articles published between 1960 and July 2011. In the present study, the research included articles published between June 2011 and February 2019, only concerning the population of recreational runners.

Results: In total, 11 articles were selected, from which 10 were cross-sectional studies and one was a longitudinal study. These were divided in two groups, one group for the motives and another one for the behavioural regulations. Concerning the motives group, we can only say that health related motives were considered to be the most important ones. Regarding the behavioural regulations group, we can say that autonomous motivation is the most associated with recreational running and amotivation the least.

Conclusions: What we can concluded from this analysis is that the most important motives for recreational runners are 'health orientation', 'life-meaning', 'self-esteem', 'relatedness', 'overcome personal goals and competiton' and 'entertainement'. On the other hand, the least important motives are 'recognition' and 'competion/ achivement'. Regarding the behavioural regulations, we can concluded that autonomous motivation is the most associated with recreational running and amotivation the least.

Keywords: Runners, Motivation, Motives, Behavioural Regulations, Self-determination Theory

Introdução

Corrida Recreativa

A corrida é um dos desportos mais populares na Europa Ocidental, sendo que aproximadamente 10% da população europeia pratica corrida recreativa (Janssen et al., 2017). Entende-se por corredores recreativos todos aqueles que correm num contexto não-profissional, ou seja, amador, ao invés dos corredores competitivos, que são aqueles que se apresentam como profissionais ou de elite (Alentorn-Geli et al., 2017). Em 2016, Pereira et al. (Submitted), um painel de especialistas em atividade física de instituições públicas e privadas, académicas e não académicas, concordaram com uma definição de corrida recreativa, sendo esta 'correr pelo menos dois dias por semana ou pelo menos 60 minutos por semana, nos últimos três meses, excluindo qualquer preparação para desportos competitivos'.

O interesse pela corrida recreativa surge devido a motivos relacionados com a saúde, pois não impõe limites de idade, não requer infraestruturas específicas e pode ser praticado em qualquer lugar e a qualquer hora. A corrida não só atrai participantes de diferentes caraterísticas sociodemográficas, tal como a idade, o género ou o estatuto socioeconómico, mas também com diferentes motivações, como a saúde, a liberdade, a convívio, a diversão ou o desempenho desportivo e a experiência (Janssen et al., 2017).

Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (SDT) avalia os efeitos de tipos de motivação qualitativamente diferentes que podem estar subjacentes aos comportamentos. Em primeiro lugar, a SDT diferencia os tipos de motivação entre intrínsecos ou extrínsecos. A motivação intrínseca é caracterizada por se fazer uma atividade devido às satisfações que dela própria advêm. Quando a pessoa está motivada intrinsecamente sente-se feliz, competente e pessoalmente realizada. Em contraste, a motivação extrínseca refere-se à prática de exercício para obter um resultado independente da atividade em questão (Deci, 1975). Dentro da motivação extrínseca, temos formas controladas de motivação, como comportamentos regulados, que são realizados devido a uma recompensa ou punição, ou seja, uma motivação que vem de formas externas. Também são controladas as motivações extrínsecas baseadas na introjeção, onde o comportamento é impulsionado pela autoaprovação. Formas controladas de motivação extrínseca estão associadas a

comportamentos de curto prazo, mas não sustentam a manutenção a longo prazo. No entanto, nem todos os motivos extrínsecos são controlados. Quando uma pessoa faz uma atividade não porque é inerentemente divertida ou satisfatória, motivação intrínseca, mas porque tem valor pessoal, pode representar uma forma mais autónoma de regulação comportamental. Especificamente na SDT, as formas identificadas e integradas de regulação comportamental são definidas como aquelas nas quais as ações são pessoalmente valorizadas (Teixeira et al., 2012).

Assim, a SDT define que os comportamentos extrinsecamente motivados são expressos em quatro regulações: regulação externa (influenciada por fatores externos), regulação introjetada (comportamento realizado para obter aprovação social ou evitar pressão interna), regulação identificada (reconhecimento e aceitação do comportamento) e regulação integrada (aceitação e integração do comportamento noutros aspetos da sua vida). Na SDT, estes mecanismos regulatórios indicam graus de internalização do comportamento, refletindo a transição de hábitos em valores adquiridos e autorregulações. Isto torna-se particularmente importante no estudo do comportamento do exercício, pois à medida que este processo é progressivamente bem-sucedido, as pessoas podem variar entre regulações controladas (extrínsecas e introjetadas) e motivação autónoma (regulações identificadas e integradas) (Ryan & Deci, 2000b). Estes últimos representam uma motivação extrínseca bem internalizada, que juntamente com a motivação intrínseca, têm sido destacados como fatores importantes na adesão ao exercício contínuo (Ryan & Deci, 2017).

Corrida e Teoria da Autodeterminação

Masters, Ogles, & Jolton (1993), na tentativa de conseguir perceber o que motiva os corredores, criaram um instrumento que medisse os diferentes motivos de corredores de maratonas, a que chamaram *Motivations of Marathoners Scales* (MOMS). Para obter este instrumento realizaram um estudo que contou com uma amostra de 482 corredores, com uma média de idades de 37,5 anos, em que 80% eram homens e 20% mulheres. No fim, acabaram por agrupar os motivos em quatro categorias, os motivos psicológicos (inclui *coping* psicológico, autoestima e significado de vida), os motivos de saúde física (incluí orientação para a saúde em geral e preocupação com o peso), os motivos sociais (incluí afiliação e reconhecimento) e os motivos de realização (incluí a competição e a realização pessoal).

Mais tarde, Masters & Ogles (1995), realizaram um outro estudo para perceber se o tipo de motivos varia entre aqueles que têm mais ou menos experiência de corrida, recorrendo novamente ao MOMS. Este estudo teve uma amostra de 472 corredores de maratonas, em que foram divididos em três grupos, os *rookies* (primeira maratona), os *mid-level* (segunda ou terceira maratona) e os *veterans* (mais do que três maratonas). Concluíram que, o grupo dos *veterans* estava mais motivado por questões sociais e de competição do que por questões psicológicas e de realização pessoal. O grupo *mid-level* estava sobretudo motivado pela melhoria de desempenho na prova e recompensas psicológicas. Já o grupo dos *rookies* não se destacou em nenhum dos motivos, uma vez que nunca tinham participado, estavam menos preocupados com o seu desempenho na prova.

Masters et al. (1993) reforçam a importância de compreender melhor os motivos dos corredores recreativos, sobretudo aqueles que participam em maratonas, e aplicar esse conhecimento para facilitar a adesão ao exercício físico em geral.

Objetivo

Uma vez que não se tem conhecimento da existência de revisões da literatura sobre a motivação e regulações comportamentais aplicadas à população de corredores recreativos, o objetivo desta revisão rápida da literatura foi analisar a literatura publicada sobre regulações comportamentais e motivos associados à prática da corrida recreativa.

Métodos

Protocolo

A revisão rápida de literatura foi feita de acordo com as guidelines do *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA-P) (Shamseer et al., 2015) e com o PRISMA *2009 Checklist* (Moher et al., 2009).

Critérios de Elegibilidade

Esta revisão teve como base a revisão sistemática feita por Teixeira et al (2012) que incluiu artigos publicados entre 1960 e junho de 2011, sendo que esta foi adaptada à população de corredores recreativos. Assim, os procedimentos foram semelhantes, incluindo apenas artigos publicados em revistas científicas revistas por pares e escritos em inglês. Incluiu estudos transversais (*cross-sectional*) e longitudinais, que investigam a população de corredores recreativos, usando diversas metodologias quantitativas. Assim, a pesquisa incluiu os artigos publicados entre junho de 2011 e fevereiro de 2019, pois os artigos anteriores a 2011 já terão sido incluídos na revisão de 2012, uma vez que esta englobou todos os comportamentos relacionados com exercícios e atividade física.

Fontes de Informação

A pesquisa foi feita apenas na base de dados *SportDiscus* e começou e acabou no dia 22 de fevereiro de 2019.

Pesquisa

A estratégia de pesquisa foi igual à de Teixeira el al. (2012) para o outcome: autonomous motivation OR autonomous regulation OR intrinsic motivation OR controlled regulation OR autonomy OR self-determination OR treatment regulations OR goals OR motives OR basic needs OR autonomy-supportive climate; foi alterada para a população: run OR running OR runners OR recreational runners. Foram excluídos artigos que recaíssem sobre desportos (como o triatlo), atletas de alta competição ou pertencentes a clubes, patrocínios ou em que a corrida é o seu principal meio de sustento, lesões ou doenças, menores de 18 anos, revisões sistemáticas e estudo qualitativos.

Seleção dos Estudos

O método utilizado para a seleção dos artigos foi o do PRISMA *Flow Diagram*, em que define quatro etapas: *Identification*, *Screening*, *Eligibility* e *Included*. A pesquisa e seleção foram feitas apenas por uma pessoa, em que foi recolhida a lista com todos os artigos encontrados no *SportDiscus*. Depois foram lidos todos os títulos e abstratos para determinar se eram potencialmente elegíveis para inclusão na revisão. Em seguida, dos artigos selecionados, foram recolhidos os textos completos e lidos para determinar se respeitavam os critérios de inclusão.

Processo da Extração dos Dados

Para todos os estudos incluídos na revisão sistemática foi criada uma tabela onde foi recolhido um conjunto de informações consideradas relevantes para esta pesquisa. A tabela incluí o título, ano de publicação, caracterização da amostra, desenho do estudo, instrumentos, resultados e qualidade do estudo. Toda esta informação está disponível na tabela 1.

Qualidade dos Estudos

Para avaliar a qualidade dos estudos incluídos foi utilizado o '*Quality Assessment Tool for Quantitative Studies*', que avalia os estudos em seis dimensões diferentes e, como auxiliar para atribuir uma pontuação a cada estudo, foi utilizado o *'Quality Assessment Tool for Quantitative Studies Dictionary*', ambos do *Effective Public Health Practice Project* (EPHPP) (2010). Esta ferramenta permite avaliar os estudos entre '*strong'*, '*moderate'* e '*weak'*.

Resultados

Seleção dos Estudos

No total foram encontrados 403 artigos. Destes, 376 foram excluídos depois de lidos o título e o abstrato. O texto completo dos restantes 27 artigos foi analisado e foi determinado que 11 artigos respeitavam os critérios de inclusão. Na figura 1, está o PRISMA *Flow Diagram* com o resumo do processo da seleção dos estudos.

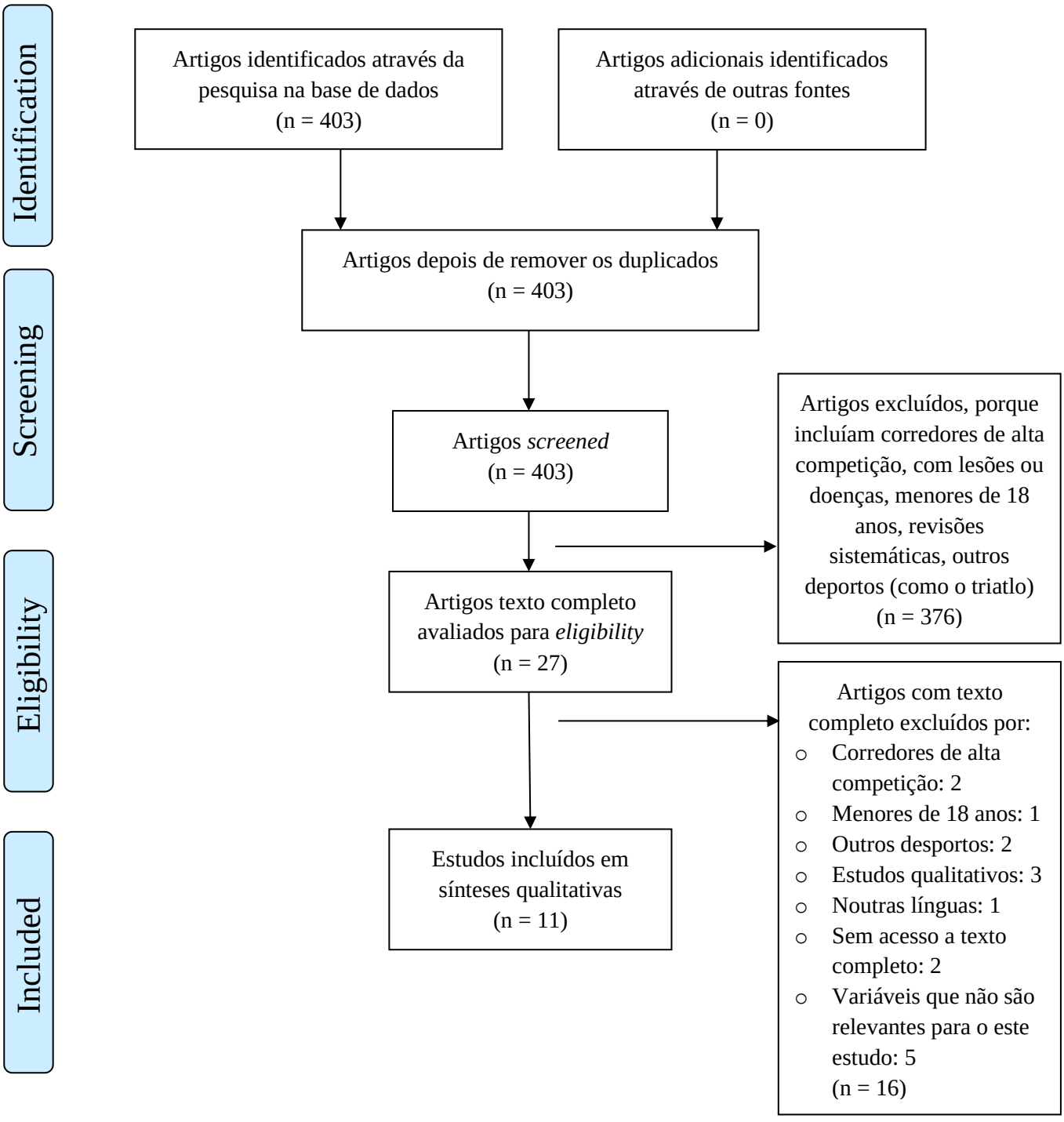

Figura 1 - Diagrama do Processo de seleção dos estudos (PRISMA *Flow Diagram*)

Características dos Estudos

No total dos 11 estudos temos uma amostra conjunta de 7029 indivíduos, que dá em média uma amostra de 639 indivíduos por estudo. A qualidade dos estudos foi calculada através do *Quality Assessment Tool for Quantitative Studies* e todos foram classificados como *Weak*.

Em relação ao tipo de estudos feitos, 10 são estudos transversais (*cross-sectional*) e um é observacional longitudinal. Todos os estudos utilizaram questionários como instrumento de recolha de dados, sendo que dois utilizaram o *Motivations of Marathoners Scales* (Masters et al., 1993), dois utilizaram *o Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 2013), um utilizou o *Athlete Burnout Questionnaire* (Raedeke & Smith, 2001), um utilizou o *Constraints* (Nyaupane & Andereck, 2007) e *Selection Factors* (Crompton, 1979; Newland & Aicher, 2017) e sete utilizaram questionários construídos pelos autores com ou sem base noutros questionários ou autores.

Síntese dos Resultados

Os 11 artigos selecionados, foram divididos em dois grupos, tendo em conta as variáveis que estudavam. Assim, temos o grupo dos Motivos e o grupo das Regulações Comportamentais.

Motivos

No total dos 11 estudos incluídos, oito focaram-se em estudar os motivos que levam as pessoas a participar em eventos de corrida recreativa. Nestes oito estudos, temos uma amostra conjunta de 5510 indivíduos, que dá em média uma amostra de 688 indivíduos por estudo. Dois estudos utilizaram o questionário *Motivations of Marathoners Scales* (MOMS) e os restantes seis construíram os seus próprios questionários.

Nos dois estudos que utilizaram o MOMS (Besomi et al. (2017) e Hanson et al. (2015)), as dimensões que obtiveram uma pontuação mais alta foram a ‘orientação para a saúde e significado de vida’, ‘autoestima’ e ‘relacionamento’. A dimensão ‘ultrapassar objetivos pessoais e competição’ foi em ambos os estudos a dimensão com maior pontuação para o sexo masculino. Sendo que, a dimensão ‘reconhecimento’ em ambos os estudos foi a que obteve uma pontuação mais baixa.

Nos estudos em que os investigadores criaram os seus próprios questionários torna-se mais complicado de agregar os diferentes motivos, uma vez que cada autor os

define e agrupa de forma diferente. No entanto, podemos afirmar que em quatro estudos, (Tjelta et al. (2017), Perić et al. (2016), Nowak (2013) e Kruger & Saayman (2013)), os motivos considerados mais importantes estão relacionados com a saúde (importância para a sua saúde física e psicológica, saúde no geral, melhoria da condição física, devido a outros problemas de saúde) e cinco estudos, acrescentando o de Slak Valek et al.(2015) aos anteriores, estão relacionados com o entretenimento (boa-disposição, divertimento, relaxamento).

Em relação aos motivos menos importantes, os resultados são menos conclusivos uma vez que o único que é mencionado em três estudos (Malchrowicz-Mośko et al. (2018), Tjelta et al. (2017) e Slak Valek et al.(2015)) é a competitividade/ obtenção de resultados, sendo que num deles é apenas no sexo feminino (Tjelta et al., 2017). Em contraste, também é mencionado noutros dois estudos, (Tjelta et al. (2017) e Kruger & Saayman (2013)), como um dos mais importantes, em que novamente um deles é apenas para o sexo masculino (Tjelta et al., 2017).

Em suma, podemos dizer que dos oito estudos referentes aos motivos, os mais importantes foram a 'orientação para a saúde', 'significado de vida', 'autoestima', 'relacionamento', 'ultrapassar objetivos pessoais e competição' e 'entretenimento'. Os menos importantes foram o 'reconhecimento' e a 'competitividade/ obtenção de resultados'. Tendo em conta a diversidade dos resultados apenas podemos afirmar que os motivos relacionados com a saúde são considerados dos mais importantes.

Regulações Comportamentais

No total dos 11 estudos incluídos, três focaram-se em estudar as regulações comportamentais que levam as pessoas a participar em eventos de corrida recreativa. Nestes três estudos, temos uma amostra conjunta de 2702 indivíduos, que dá em média uma amostra de 900 indivíduos por estudo. Dois estudos utilizaram o questionário *Sports Motivation Scale* (SMS) (Gillet et al.(2012) e Aicher et al. (2018)) e um estudo utilizou o questionário *Authentic and Hubristic Pride Scale* (Gilchrist et al., 2018).

Em relação aos dois estudos que utilizaram o SMS, um deles agrupou a amostra em três grupos, sendo que o grupo maior (40% da amostra) era caracterizado por altos níveis de motivação autónoma e controlada e baixos níveis de amotivação e o grupo menor (24,5% da amostra) era caracterizado por níveis moderados a altos de motivação autónoma, níveis moderados de motivação controlada e baixos níveis de amotivação (Gillet et al., 2012). No outro estudo, os indivíduos que participaram num maior número

de corridas apresentaram maiores níveis de motivação autónoma em comparação com aqueles que participaram em menos eventos ou em menores distâncias (Aicher et al., 2018). Em ambos os grupos a motivação autónoma é a que tem maior pontuação e a amotivação a que tem menor pontuação.

Em relação ao estudo de Gilchrist et al. (2018) foi utilizado o questionário *Authentic and Hubristic Pride Scale*, bem como perguntas sobre a perceção dos participantes da sua habilidade para a corrida em relação a outros corredores. A maioria dos participantes (71%) respondeu a meio da escala em relação à perceção sobre a sua habilidade para a corrida e 57,1% também responderam a meio da escala em relação às suas habilidades para a corrida em comparação com outros corredores que conheciam. Os participantes, no geral, relataram orgulho autêntico, sobre o seu treino a cada semana, acima do ponto médio da escala. O orgulho autêntico e arrogante estava positivamente relacionado com o progresso do treino. Contudo, o orgulho autêntico estava positivamente associado ao progresso do treino no futuro, enquanto o orgulho arrogante não foi significativo.

Em suma, podemos dizer que a motivação autónoma foi a que mais esteve associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos esteve associada.

Tabela 1 - Resumos dos 11 Artigos Selecionados

Estudo 1 - Running motivations within different populations of Chilean urban runners					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2017	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n= 241 Corredores com média de idade de 28 anos, com IMC de 28 kg/m2. A amostra foi recolhida em outubro de 2015, em diferentes sítios de Santiago, incluindo 3 parques municipais, 2 eventos de corrida e 4 clubes de corrida. Foram escolhidos de forma aleatória, de acordo com 3 níveis socioeconómicos. A amostra foi calculada de modo que 15% fossem corredores que participam em maratonas.	Questionário online foi enviado para os participantes (n=517) através do *Survey Monkey*. Recolheu informação sobre características sociodemográficas (sexo, idade e nível de educação), saúde (IMC e lesões relacionadas com a corrida nos últimos 12 meses), treino (volume semanal, frequência e duração), características associadas à prática (anos de experiência de corrida e autoperceção de corredor) e motivação (7 dimensões dos MOMS)	Do total de respostas, 43.4% são auto-reportadas como corredores de longas distâncias (10 a 21km). Segundo o MOMS, as pontuações mais altas para ambos os sexos são reportadas nas dimensões de 'orientação para a saúde' e 'significado de vida e autoestima', bem como 'ultrapassar objetivos pessoais e competição' para o sexo masculino. A dimensão com pontuação mais baixa em ambos os sexos é o 'reconhecimento'. Uma correlação positiva fraca foi observada entre a motivação orientada para a competição e o volume de treino, bem como uma correlação negativa fraca entre a motivação orientada para a competição e a idade. Analisando os corredores de diferentes longas distâncias (maratonas, ultramaratonas e *trail*) as dimensões 'significado da vida e auto-estima' e 'objetivos psicológicos', foram os principais motivos.	*Weak*

Estudo 2 - Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2012	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=153 23 mulheres e 130 homens, que competiram na 24º edição da "*Marathon des Sables*". A média de idades é de 41.29 anos e são de 20 países diferentes. A média de vezes que já participaram nesta corrida é de 1.60. A média de anos de experiência em longas distâncias é de 9.76 anos, 11.13 horas/ semana de treino no último mês antes da corrida e de 11.73 horas/ semana nos últimos 3 meses.	Questionário online com: SMS - versão francesa do *Sport Motivation Scale* (coeficiente *cronbach alpha* entre 0.65 e 0.87). Desempenho desportivo - a medida objetiva usada foi a classificação final na corrida. Exaustão emocional e física - foi usada a subescala de 5 itens do *Athlete Burnout Questionnaire* (Raedeke & Smith, 2001), *cronbach alpha* = 0.90.	Análise preliminar - quanto maiores os níveis de motivação autónoma e controlada, melhor é o desempenho. Análise Principal - O primeiro perfil, *cluster* 1 foi denominado grupo '*low'*, representado por níveis moderados de motivação autónoma e baixa motivação controlada e amotivação. O segundo perfil, *cluster* 2 foi denominado como '*Moderate'* pois mostrou níveis moderados a altos de motivação autónoma, níveis moderados de motivação controlada e baixos níveis de amotivação. O terceiro perfil, *cluster* 3 foi classificado como grupo '*high'*, pois foi caracterizado por altos níveis de motivação autónoma e controlada e baixos níveis de amotivação. Os grupos 1 e 2 não diferiram entre si quanto à motivação intrínseca, regulação identificada e externa e amotivação, e são caracterizados por terem pontuações mais baixas nestes 4 tipos de motivação do que o cluster 3. O *cluster* 1 apresentou pontuações mais baixas na regulação introjetada do que os outros 2, que não diferiram entre si. A análise também mostrou que havia diferenças significativas entre os sexos na classificação dos atletas nos três *clusters*. Especificamente, as mulheres estão sobre-representadas no *cluster* 1, mas sub-	*Weak*

				representadas nos *clusters* 2 e 3. O *cluster* 3 ficou mais emocionalmente e fisicamente exausto que os outros 2.	
Estudo 3 - Motivational Differences Between Half, Full and Ultramarathoners					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2015	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=865; média de idade de 36,69 anos. Foram classificados em 3 grupos tendo em conta a maior distância que tinham corrido nos últimos 2 anos: meia maratona (H, 21.1 km; n=195), maratona (F, 42.2 km; n=315) e ultramaratona (U, > 50 km; n=355). Este último ainda foi dividido em subgrupos: 50 km (n=99), 80.5 km («=101), 100 km (n=28), 161 km (n=98), e >161 km (n=29). Menos homens no grupo da meia maratona (32%) comprado com 47% no grupo da maratona e 67% no grupo da ultramaratona.	Questionário feito pelo *REDCap*: Motivação - MOMS (Masters et al., 1993). Características demográficas e histórico de corrida - perguntas incluíam idade, sexo, altura, peso, raça/ etnia, estado civil, educação, emprego e rendimento familiar. Quanto ao histórico familiar, questões como em quantas corridas completaram de 5 a >161 km, nos últimos 2 anos. Detalhes dos treinos semanais como quantas vezes por semana, média da distância corrida, anos de corrida consistente, preferência em correr sozinho ou em grupo e com	O grupo da ultramaratona estava significativamente menos motivado que o da meia e da maratona em relação à 'Orientação para a saúde' e à 'Preocupação com o Peso' e mais motivado que o grupo da maratona em relação ao 'Alcance do Objetivo Pessoal'. O grupo da ultramaratona estava mais motivado pelo 'Relacionamento' que o da meia maratona e pelo 'Significado da Vida' comparando com o grupo da meia e da maratona. Os homens pontuaram mais alto no 'Alcance do Objetivo' e 'Competição', enquanto que as mulheres pontuaram mais alto na 'Autoestima', 'Controlo Psicológico', 'Relacionamento' e 'Preocupação com o Peso'. Os homens do grupo da ultramaratona estavam mais motivados pelo 'Alcance do Objetivo Pessoal', seguido da 'Orientação para a saúde' e a Autoestima. Estavam menos motivados pela 'Preocupação com o Peso', 'Competição' e 'Reconhecimento'. Dentro do grupo da ultramaratona, os dos 50 km estavam significativamente mais motivados que os dos 80.5 km pela Orientação para a saúde. Os participantes, que disseram ter completado uma	*Weak*

			que idade começaram a correr.	corrida com mais de 161 km nos últimos dois anos, estavam mais motivados que os dos 80.5 km pelo 'Relacionamento'.	
Estudo 4 - Motivation for running in a half-marathon among university students					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2018	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=178; 59% são homens e 41% mulheres; 91,6% têm entre 19 a 25 anos e 8,4% têm entre 26 e 50 anos; 41,6% têm educação superior incompleta, 38,8% têm o ensino secundário e 19.7% têm ensino superior. A amostra é composta por estudantes universitários locais (n=62) e '*sport-tourists*' (n=116)	Foi utilizado um questionário construído pelos autores, com 25 perguntas. A 1º parte foca-se nas características sociodemográficas. A 2º parte é sobre os motivos de participar em eventos desportivos. A base para a formação deste questionário foi a distinção de 4 tipos de orientação entre os motivos para participar em eventos desportivos de Freyer and Gross (2002).	No grupo A, em que são os motivos relacionados com a orientação social, o motivo mais importante para os dois grupos, foi "o desejo de sentir união e integrado com outras pessoas". A resposta com uma diferença significativa entre os dois grupos foi a "participação na subcultura de corredores/ patinadores/ ciclistas". No grupo B, em que são os motivos relacionados com a orientação para a experiência, a resposta mais importante foi "o desejo de vivenciar emoções fortes". No grupo C, em que são os motivos para orientação específica da disciplina desportiva, a resposta mais frequente foi "o desejo de desenvolver a paixão". No grupo D, em que são os motivos relacionados com a orientação para os resultados, a resposta mais frequente foi '*desire to check myself*'. Há uma diferença significativa entre grupos para a resposta "alto *ranking* (internacional) do evento desportivo", sendo que foi mais importante para os '*sport-tourists*'. No grupo E, em que são outros motivos, o mais importante foi 'o desejo de manter uma boa condição física/ de saúde'.	*Weak*

				Para os estudantes universitários o grupo de motivos mais importante foi o D e o menos importante foi o A. Para os *'sport-tourists'* o mais importante foi também o D e o menos importante o C.	
Estudo 5 - An Analysis of Running Event Consumer Behaviors					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2018	Estudo transversal (*cross-sectional*)	N=1235 A amostra recolhida pela organização da corrida foi semelhante à População de corredores nos Estados Unidos e a idade média dos participantes foi de 43,27 anos.	Os questionários utilizados foram: *Sport motivation scale* (SMS-II) (18 itens), *Constraints* (10 itens) e *Selection Factors* (10 items). Foram também recolhidas as características demográficas dos participantes, bem como os níveis de participação em corridas e a intenção de repeti-las.	Indivíduos que ficaram na categoria '*high'* em relação à participação indicaram maiores níveis de motivação autónoma em comparação com aqueles que participaram em menos eventos ou menores distâncias. Da mesma forma, os participantes '*high'* relataram níveis significativamente menores de restrições internas e externas em comparação com os do grupo '*low'*.	*Weak*
Estudo 6 - The Half-Marathon participants, Who are they and what motivates them for training and competition?					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2017	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n= 862 Idade média de 41,8 anos e com duração do treino e distância de 3,19 horas e 21,4 km / semana, respetivamente. A amostra é composta por 331 mulheres e 531 homens.	Foi usado o *SurveyXact* versão 8.0. O questionário tem uma secção para as características demográficas, como a idade, peso, altura, duração do treino e distância por semana e há quantos anos	Os resultados indicam que as principais razões para os participantes praticarem regularmente corrida como uma forma de atividade física estão relacionadas com a sua importância para a sua saúde física e psicológica, ser divertido, e devido a outros problemas de saúde. Os resultados indicam que as mulheres dão menos importância à competição com os outros,	*Weak*

			correm. Outra secção tinha uma pergunta sobre as razões que levaram os participantes a interessarem-se pela corrida. A última pergunta foi para perceber em que medida utilizam ferramentas externas de *feedback* durante o treino, como monitores de frequência cardíaca, GPS, música, cronómetro ou aplicações no *smartphone*.	enquanto os homens dão menos importância à corrida como forma de melhorar noutros desportos. Os participantes com mais de 40 anos correm pela sua importância para a saúde física e psicológica, saúde geral e redução de peso quando comparados com os de menos de 40 anos que praticam corrida para se poderem comparar com os outros e poderem participar de eventos de corrida. As principais razões para os homens participarem na meia-maratona foram desafiar-se, exercitar, competir, socializar e estar perto da natureza. Para as mulheres foram para se desafiar, exercitar, socializar, estar perto da natureza e competir. Comparando entre as faixas etárias, a maioria dos participantes abaixo dos 40 anos, participam para se desafiar, exercitar e estar perto da natureza, em comparação com os de mais 40 anos.	
Estudo 7 - Participant's Quality Perception and Motives for Attending Marathon Events in Natural Areas					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2016	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=1192 604 homens e 588 mulheres com idade entre os 15 e os 78 anos	O questionário aplicado continha, além de dados pessoais (género e idade), dois conjuntos de itens: o primeiro refere-se aos motivos dos participantes para o participar no evento e o segundo conjunto teve como objetivo avaliar os	Foi determinado que a pontuação mais alta foi dada ao *Entertainment* e *Relax*, depois à *Health* e *Gaiety* (todas acima de 4). Para os motivos *Friendship*, *Self-affirmation* e *Obesity*, a pontuação média foi inferior a 4, e para o motivo *Be trendy* foi abaixo de 3. Assim, os resultados mostram que o *Entertainment*, (passatempo), *Relaxation* (esquecer as preocupações do dia-a-dia) e *Gaiety* (boa-	*Weak*

			aspetos individuais da qualidade do evento.	disposição) são os motivos mais importantes. A *Health* ocupa o primeiro lugar apenas com as pessoas de meia-idade. No geral, a influência da *Health* como motivo aumentou com a idade dos participantes enquanto o motivo *Be trendy* ocupou o último lugar com todos os participantes. Em relação à qualidade dos eventos, os valores mais altos foram atribuídos à *Self Experience of Development Resources*. As mulheres e as pessoas mais velhas foram mais exigentes a avaliar certos aspetos relacionados com a qualidade do evento.	
Estudo 8 - Who are the Comrades of the Comrades Marathon?					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2013	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=437 Foram selecionados na *Bonitas Comrades Expo* em Durban durante o período de registo.	Foi usado um questionário com 3 secções baseado no trabalho de McDonald, Ogles e Masters e LaChausse. A secção A era referente às características demográficas e *spending behaviour*. A secção B é referente a informação específica da corrida e a secção C é referente aos fatores motivacionais para competir nesta corrida.	A realização intrínseca foi considerada o motivo mais importante para participar na corrida. O comprometimento teve o segundo maior valor, seguido pela socialização e união familiar e escape e relaxamento. A exploração e a competitividade foram classificadas como o motivo menos importante para participar na corrida.	*Weak*
Estudo 9 - Health or Rivalry - motivation behind amateur participation in long distance running events in Poland and Czech Republic					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade

2017	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=965 Em que 847 são da Polónia e 118 são da Républica Checa	O questionário é composto por: questões fechadas relacionadas com o treino; e na parte principal tem de atribuir um valor numa escala de 5 pontos para cada um dos 14 motivos listados para participação em competições de corrida.	Entre os vários motivos, os corredores avaliaram competir com eles próprios em primeiro lugar, seguido por melhorar a condição física. Além disso, a saúde como motivo de participação no evento é considerada muito importante. Quanto aos corredores da Polônia os motivos associados à competição diminuem com a idade, como bater recordes pessoais e desejar ser atraente para os outros, enquanto os motivos como saúde, reduzir o stress, satisfação com a conclusão da corrida e uma boa organização do evento aumentam. Com o aumento do volume de treino, observa-se um declínio no campo da motivação para a saúde, o desejo de reduzir o *stress*, a satisfação de completar uma distância ou receber uma medalha comemorativa. Com o aumento do volume de treino, os motivos associados à rivalidade e o desejo de melhorar a sua classificação crescem. No entanto, no que diz respeito à experiência de treino, os motivos relacionados com a satisfação da conclusão da corrida aumentam. A melhoria do desempenho, capacidade física ou aparência também aumentam. Com o aumento do volume de treino, para os corredores checos, a saúde, a melhoria da forma física, a aptidão física, a satisfação com a finalização da competição e a redução do *stress* são os menos importantes.	*Weak*

Estudo 10 - Identifying the runners at 1st istrian marathon using chaid analysis					
Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2015	Estudo transversal (*cross-sectional*)	n=770 corredores 55,8% homens e 44,2% mulheres com idade média de 40,69 anos	Foi feito um questionário *online* onde para além das perguntas relacionadas com as características demográficas e as distâncias percorridas, foi perguntado com quem foram à corrida (sozinho, com um parceiro, familiar, amigos, colegas de trabalho, com um grupo organizados de corrida ou outro). Também foi pedido que escolhessem um dos seguintes motivos para terem participado: entretenimento, participar no evento, recreativo, convívio com outros corredores, obter resultados, auto-aprovação e outros motivos.	Corredores que participam na maratona com parceiros, amigos ou colegas de trabalho são mais propensos a comparecer no evento pelo entretenimento. Os corredores que foram sozinhos ou com a família são mais propensos a comparecer para participar num evento desportivo. Os corredores que foram sozinhos ou com a família ou aqueles com idade acima dos 40 anos e que foram com um parceiro, com amigos ou com colegas do trabalho são mais propensos a participar pela recreação. Corredores que foram com um grupo organizado de corrida, aqueles com mais de 40 anos e que foram com parceiros, amigos ou colegas de trabalho, são mais propensos a participar pelo convívio com outros corredores. Os corredores que compareceram sozinhos ou com a família e aqueles com menos de 40 anos que vieram com parceiros, amigos ou colegas de trabalho têm maior probabilidade de comparecer para obter um resultado e pela auto-aprovação. No geral, os motivos com maior pontuação são o entretenimento, recreação e participação num evento desportivo e os que têm menor pontuação são obter um resultado e auto-aprovação e convívio com outros corredores.	*Weak*
Estudo 11 - Authentic pride regulates runners' training progress					

Ano	Desenho	Caracterização da Amostra	Instrumentos	Resultados	Qualidade
2018	Estudo observacional longitudinal	n=131 Indivíduos que estavam a treinar para uma corrida de longa-distância em outubro de 2015 e que pertenciam a um programa de corrida de longa distância	Foi feito um questionário *online* inicial e depois todas as semanas tinham de preencher outro questionário, durante 7 semanas. Compostos por: características demográficas, a sua habilidade para a corrida em relação a outros corredores, numa escala de 1 a 7 pontos; tempo de treino por semana e as suas intenções de participar noutra corrida Foi também aplicado o *Authentic and Hubristic Pride Scale* (AHPS; Tracy & Robins, 2007b), composto por 14 itens.	A maioria dos participantes (71%) respondeu a meio da escala em relação à perceção sobre a sua habilidade para a corrida e 57,1% também responderam a meio da escala em relação às suas habilidades para a corrida em comparação com outros corredores que conheciam. Os participantes, no geral, relataram orgulho autêntico, sobre o seu treino a cada semana, acima do ponto médio da escala. O orgulho autêntico e arrogante estava positivamente relacionado com o progresso do treino. O progresso do treino conseguiu prever positivamente o orgulho autêntico, em média. O orgulho autêntico estava positivamente associado ao progresso do treino no futuro, enquanto o orgulho arrogante não estava significativamente associado ao progresso do treino no futuro.	*Weak*

Discussão

Esta revisão sistemática teve como objetivo analisar a literatura publicada sobre as regulações comportamentais e os motivos associados à prática da corrida recreativa.

Podemos então concluir que os resultados obtidos nesta revisão vão ao encontro daquilo que a literatura afirma. Estes mostram que os motivos relacionados com a saúde, autoestima e entretenimento (motivos mais intrínsecos) estão positivamente associados à prática da corrida recreativa e que motivos como o reconhecimento e a competitividade (motivos mais extrínsecos) estão negativamente associados. Isto significa que, os corredores recreativos que praticam esta modalidade estão mais motivados pelos benefícios inerentes à sua prática e não tanto devido a resultados externos, pressões ou recompensas (Ryan & Deci, 2000a). Assim, como seria de esperar, a evidência defende que as formas controladas de motivação extrínseca estão associadas a comportamentos de curto prazo, mas não sustentam a manutenção a longo prazo (Teixeira et al., 2012). Também no estudo de Ogles & Masters (2003) conclui-se que as pessoas mais jovens que participam em maratonas há menos tempo estão mais motivadas pelo alcance de objetivos pessoais, ao contrário das pessoas mais velhas e que participam em maratonas há mais anos, que estão mais motivadas por questões de saúde no geral, significado de vida e convívio com outros corredores. Tais conclusões são semelhantes às chegadas no artigo de Aicher et al. (2018), incluído nesta revisão, em que os indivíduos que participaram num maior número de corridas apresentaram maiores níveis de motivação autónoma em comparação com aqueles que participaram em menos eventos ou em menores distâncias.

No estudo de Zach et al. (2017) foi testada a validade do MOMS numa nova amostra de corredores usando a SDT como base conceptual. Teve uma amostra de 306 corredores que participam em maratonas, que completaram *online* a versão hebraica do questionário de MOMS. Uma das grandes conclusões tiradas neste estudo foi a ligação das diferentes variáveis do MOMS com a SDT, especificamente com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB). Começam por afirmar que, os corredores que estão motivados para 'lidar emocionalmente com desafios' e se esforçam por gerir as suas vidas enquanto adotam hábitos de corrida regulares, estão situados perto de um nível de motivação alta dentro do *continuum* definido pela SDT. Em relação às NPB, associa a 'prevenção e redução de problemas de saúde' e 'promoção de saúde' com a satisfação da autonomia e da competência. Acrescenta que o 'significado da vida', 'autoestima', 'preocupações com o peso' e 'orientação geral de saúde' podem todas ser associadas à

autonomia, enquanto a 'competição' e 'realização de objetivos pessoais' estão associados à competência. Por outro lado, o 'reconhecimento' e 'relacionamento', estão associados à necessidade psicológica básica de relacionamento. Assim, estas conclusões apoiam a premissa da SDT que a satisfação das NPB de cada individuo é o mecanismo base que motiva os corredores. Tendo em conta os resultados obtidos pela revisão de literatura, podemos então dizer que a procura pela satisfação da autonomia (saúde, autoestima e entretenimento) é superior à satisfação da competência (reconhecimento e a competitividade) quando associada à corrida recreativa. Isto pode ajudar a explicar a manutenção da corrida a longo prazo, pois Deci & Ryan (2000) afirmam que contextos sociais que promovem a regulação autónoma, por satisfazerem as NPB, facilitam a internalização e integração de processos regulatórios, promovem comportamentos mais flexíveis e melhores resultados a longo prazo.

Mais ainda, Ryan & Deci (2000b) afirmam que à medida que o processo é progressivamente bem-sucedido, as pessoas podem variar entre regulações controladas, que podem ser extrínsecas (dão importância a recompensas ou punições externas, por exemplo 'porque os outros dizem que eu devia') e introjetadas (fazem determinada tarefa porque se sentem pressionadas, para evitarem sentimentos de culpa, para aumentar o ego ou por orgulho; por exemplo 'sinto-me culpado quando não faço exercício físico') e motivação autónoma, que pode estar associada a regulações identificadas (a pessoa identifica a importância de um determinado comportamento e aceita-o como seu, por exemplo 'eu valorizo os benefícios do exercício físico') e integradas (acontece quando as regulações identificadas foram completamente assimiladas pela pessoa; é semelhante à motivação intrínseca, pois é autónoma, no entanto, continua a ser extrínseca porque o comportamento ainda é motivado por um resultado que é externo; por exemplo 'considero que o exercício está alinhado com os meus valores') (Ryan & Deci, 2000a), fazendo a transição de hábitos em valores adquiridos e autorregulações. Esta evolução de regulações controladas para a motivação autónoma com a manutenção de um dado comportamento é possível de relacionar novamente com os resultados obtidos no estudo de Aicher et al. (2018), em que se concluí que os indivíduos que participam num maior número de corridas apresentam maiores níveis de motivação autónoma em comparação com aqueles que participaram em menos eventos ou em menores distâncias.

Por fim, tendo em conta os resultados obtidos no estudo de Gilchrist et al. (2018) podemos fazer a associação entre a perceção dos participantes da sua habilidade para a corrida e as suas regulações comportamentais. Uma vez que a maioria dos participantes

(71%) respondeu a meio da escala em relação à perceção sobre a sua habilidade para a corrida e 57,1% também respondeu a meio da escala em relação às suas habilidades para a corrida em comparação com outros corredores que conheciam, podemos tentar associar isto a uma regulação comportamental introjetada, pois há uma auto-aprovação/ autorreconhecimento das suas capacidades em relação à atividade que pratica, que neste caso é a corrida recreativa, bem como engloba o ego (Ryan & Deci, 2000a). No mesmo estudo, os participantes, no geral, relataram orgulho autêntico, sobre o seu treino a cada semana, acima do ponto médio da escala, ao invés de orgulho arrogante, orgulhos estes, que podem ser novamente associados à regulação introjetada.

Antes de discutir a relação entre os diferentes tipos de orgulho e os diferentes tipos de regulação introjetada é importante ter bem definidos ambos os conceitos. O orgulho é considerado uma resposta emocional ao sucesso e mestria (Mack et al., 2015), sendo que pode ser divido em dois conceitos. O orgulho autêntico está associado à realização pessoal (Gilchrist et al., 2018) e ao sentimento de valorização (Mack et al., 2015), e o orgulho arrogante está associado à importância do resultado (Gilchrist et al., 2018), à sua comparação superior com os outros e uma visão incondicionalmente positiva de si mesmo (Mack et al., 2015). Em relação à regulação introjetada, no estudo de Assor, Vansteenkiste, & Kaplan (2009) é feita a distinção entre a regulação introjetada por afastamento e a regulação introjetada por aproximação. Na regulação introjetada por afastamento as pessoas tentam evitar sentimentos de baixa-autoestima, vergonha e culpa, enquanto na regulação introjetada por aproximação as pessoas esforçam-se por atingir ou manter sentimentos de alta autoestima, orgulho ou aprovação social. A regulação introjetada foi recentemente integrada no *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-4* (BREQ-4), sendo feita uma divisão da mesma. Na validação do questionário para português (Soutelinho Pires, 2017), são também distinguidas entre a 'regulação introjetada por afastamento' (Faço exercício porque me sinto culpado/a quando não o faço; Eu faço exercício porque me sinto envergonhado/a quando falto a uma sessão de treino; Sinto-me um fracasso quando não faço exercício durante um tempo; Eu faço exercício porque sentir-me-ia mal comigo mesmo/a se não arranjasse tempo para o fazer) e a 'regulação introjetada por aproximação' (Eu faço exercício regularmente para provar a mim próprio/a que consigo persistir; Eu faço exercício porque sinto orgulho de mim próprio/a quando consigo persistir; Eu faço exercício porque consigo sentir-me orgulhoso/a quando continuo a praticar; Eu faço exercício porque me sinto melhor comigo quando continuo a praticar). As afirmações presentes no BREQ-4 agrupam assim

a regulação introjetada por aproximação como uma forma de promover a alta autoestima e a regulação introjetada por afastamento como uma forma de evitar a baixa autoestima (Assor et al., 2009). Também no estudo de Assor et al. (2009) que teve por objetivo comparar os dois tipos de regulação introjetada com a regulação identificada em estudantes e atletas, uma das conclusões tiradas foi que a regulação introjetada por afastamento foi experienciada como mais controladora e menos autónoma que a introjetada por aproximação, que por sua vez, foi experienciada como mais controladora e menos autónoma que a identificada. Ainda que, a SDT ainda não tenha incluído os graus de perceção autónoma em relação aos dois tipos de regulação introjetada, o padrão observado no estudo sugere que a regulação introjetada por aproximação está localizada no *continuum* da autonomia da SDT entre a introjetada por afastamento e a identificada. Perante tudo isto, podemos então procurar relacionar o orgulho autêntico com a regulação introjetada por aproximação e o orgulho arrogante com a regulação introjetada por afastamento. Assim, no estudo de Gilchrist et al. (2018) os participantes, no geral, relataram orgulho autêntico (regulação introjetada por aproximação), sobre o seu treino a cada semana, acima do ponto médio da escala. Sendo que, o orgulho autêntico estava positivamente associado ao progresso do treino no futuro, enquanto o orgulho arrogante (regulação introjetada por afastamento) não foi significativo. Seguindo as conclusões obtidas no estudo de Assor et al. (2009) podemos então dizer que o orgulho autêntico é mais autónomo e menos controlado que o orgulho arrogante.

Outro conceito que também pode ser associado aos diferentes tipos de orgulho é o da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Especificamente a necessidade de competência que, por resultar da competitividade e do reconhecimento, leva as pessoas a comparar os resultados com outros ou com elas próprias. Assim, pode também ser colocada a hipótese de que quando a satisfação da competência provém da comparação superior com os outros, está associada ao ego que, por sua vez, pode ser associado ao orgulho arrogante. Quando essa satisfação provém da comparação consigo próprio, está associada à realização pessoal que pode ser associada ao orgulho autêntico.

Terminada a discussão, importa reconhecer as limitações deste trabalho.

Limitações

A área de investigação da motivação para a corrida recreativa ainda não possuí instrumentos suficientemente desenvolvidos, o que leva a que cada estudo utilize

diferentes métodos e instrumentos para a recolha de dados, tornando difícil a comparação entre si e a obtenção de conclusões significativas.

Outra limitação desta revisão sistemática prende-se pela fraca qualidade dos estudos, uma vez que todos os estudos incluídos foram classificados como '*weak'* e pelo facto de dos 11 estudos 10 serem observacionais.

No futuro, seria importante desenvolver instrumentos que permitam ser aplicados e reproduzidos por todos, de modo a obtermos resultados conclusivos e possíveis de serem comparados.

Conclusões

O que podemos concluir desta análise é que os motivos considerados mais importantes são a 'orientação para a saúde', 'significado de vida', 'autoestima', 'relacionamento', 'ultrapassar objetivos pessoais e competição' e 'entretenimento', enquanto os motivos considerados menos importantes são o 'reconhecimento' e a 'competitividade/ obtenção de resultados'. No entanto, de todos os motivos apresentados nos diferentes estudos, é importante ter em conta que os motivos relacionados com a saúde são os mais conclusivos, pois foram os que mais estudos apresentaram como sendo dos mais importantes para a corrida.

Em relação às regulações comportamentais podemos concluir que a motivação autónoma é a que mais está associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos está associada, ainda que não haja um grande número de estudos sobre as regulações e a corrida recreativa.

Referências Bibliográficas

Aicher, T., Simmons, J., & Cintron, A. (2018). An Analysis of Running Event Consumer Behaviors. *Journal of Applied Sport Management, 10*(2), 26-35.

Alentorn-Geli, E., Samuelsson, K., Musahl, V., Green, C. L., Bhandari, M., & Karlsson, J. (2017). The Association of Recreational and Competitive Running With Hip and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Orthop Sports Phys Ther*, *47*(6), 373-390. https://doi.org/10.2519/jospt.2017.7137

Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified Versus Introjected Approach and Introjected Avoidance Motivations in School and in Sports: The Limited Benefits of Self-Worth Strivings. *Journal of Educational Psychology, 101*, 482-497. https://doi.org/10.1037/a0014236

Besomi, M., Leppe, J., Martínez, M. J., Enríquez, M. I., Mauri-Stecca, M. V., & Sizer, P. S. (2017). Running motivations within different populations of Chilean urban runners. *European Journal of Physiotherapy*, *19*, 8-11.

Deci. (1975). Intrinsic Motivation. *New York: Plenum* .

Deci, & Ryan. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Gilchrist, J., Sabiston, C., Conroy, D., & Atkinson, M. (2018). Authentic pride regulates runners' training progress. *Psychology of Sport & Exercise*, *38*, 10-16.

Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology*, *43*(2), 79-102.

Hanson, N., Madaras, L., Dicke, J., & Buckworth, J. (2015). Motivational Differences Between Half, Full and Ultramarathoners. *Journal of Sport Behavior*, *38*(2), 180-191.

Janssen, M., Scheerder, J., Thibaut, E., Brombacher, A., & Vos, S. (2017). Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. *PLoS One*, *12*(7), e0181167. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181167

Kruger, M., & Saayman, M. (2013). Who are the comrades of the comrades marathon? *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, *35*, 71-92.

Mack, D. E., Kouali, D., Gilchrist, J. D., & Sabiston, C. M. (2015). Pride and physical activity: behavioural regulations as a motivational mechanism? *Psychol Health, 30*(9), 1049-1062. https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1022547

Malchrowicz-Mośko, E., Villarreal, J., Karolina, C., & Korcz, A. (2018). Motivation for running in a half-marathon among university students. *Trends in Sport Sciences, 25*, 35-41. https://doi.org/10.23829/TSS.2018.25.1-5

Masters, K., & Ogles, B. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior, 18*, 69-79.

Masters, K., Ogles, B., & Jolton, J. (1993). The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*(2), 134-143. https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608790

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med, 6*(7).

Nowak, P. F. (2013). Mass sports and recreation events as effective instruments of health-oriented education. *Journal of Physical Education & Health Social Perspective, 2*(3), 31-37.

Ogles, B., & Masters, K. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior, 26*, 69-85.

Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Carraça, E. V., Santos, I., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (Submitted). Running prevalence in Portugal: Demographic, behavioral and psychosocial characteristics

Perić, D., Nešić, M., Romanov, R., Marković, J., Mišković, I., Jezdimirović, T., & Stupar, D. (2016). Participant's Quality Perception and Motives for Attending Marathon Events in Natural Areas. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism, 23*, 1-21.

Ryan, & Deci. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol, 25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, & Deci. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol, 55*(1), 68-78.

Ryan, & Deci. (2017). Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. *New York, NY: The Guilford Press*.

Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., S hekelle, P., & Stewart, L. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation. *BMJ*.

Slak Valek, N., Lesjak, M., Bednarik, J., Gorjanc, M., & Podovšovnik Axelsson, E. (2015). Identifying the Runner at 1st Istrian Marathon Using Chaid Analyses. *Kinesiologia Slovenica*, *21*(2), 51-62.

Soutelinho Pires, D. (2017). Adaptação Portuguesa Do Questionário BREQ4 Numa Amostra de Adultos Portugueses. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa*, 84.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *9*, 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Tjelta, L. I., KvÅLe, P. E., & Shalfawi, S. (2017). The Half-Marathon Participants, Who Are They and What Motivates Them for Training and Competition? *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, *23*, 42-51.

Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N., & Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *J Sport Health Sci*, *6*(3), 302-310. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.003

CAPÍTULO III:
Corrida Recreativa, Motivos e Regulações Comportamentais: Estudo Observacional

Resumo

Objetivo: O objetivo deste estudo observacional longitudinal, foi aplicar um mesmo questionário, na mesma amostra, sobre motivos e regulações comportamentais, em dois momentos diferentes com um intervalo de três anos, para melhor compreender a manutenção a longo prazo da corrida recreativa.

Método: Foi utilizada a mesma amostra do survey nacional feito em 2016 com 1084 pessoas, em que dessas 187 responderam que corriam. Dessas, 128 foram contactadas e 71 responderam ao inquérito. Para a recolha de dados foram utilizados três questionários, o *IPAQ - The International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), o *MOMS - The Motivations of Marathoners Scales* (Masters et al., 1993) e o *BREQ 3 – Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* (Cid et al., 2018). O estudo foi feito de acordo com os mesmos métodos de recolha de dados utilizados no *survey* anterior, sendo que os inquéritos foram feitos por telefone e os dados foram inseridos no mesmo website, de modo a permitir o cruzamento dos mesmos. Recorreu-se a testes de normalidade e análise de consistência interna, bem como a testes de correlação e de comparação.

Resultados: Apresentam uma tendência para, no decorrer de três anos, quem se manteve a correr ter aumentado a regulação introjetada e diminuído a motivação intrínseca. Quando correlacionados os motivos com a motivação, os motivos psicológicos estão associados de forma positiva à motivação intrínseca e há uma tendência para também estarem associados à saúde física, bem como uma tendência para os motivos sociais e as regulações externa e integrada estarem associados. Por último, quando comparámos a correlação entre motivos e motivação, entre quem deixou de correr e quem manteve, observámos tendências opostas entre os dois grupos. A diferença mais predominante foi a regulação introjetada ter uma tendência para correlações negativas em quem desistiu e uma tendência para correlações positivas em quem se manteve, com todos os motivos, ainda que não sejam estatisticamente significativas.

Conclusões: Podemos dizer que, em relação às regulações, as mais pontuadas foram as identificada e intrínseca e, em relação aos motivos, os mais pontuados foram os psicológicos e os de saúde física. Parece também haver uma correlação positiva entre os motivos psicológicos e a motivação intrínseca.

Palavras-chave: Corredores, Motivação, Motivos, Regulações Comportamentais, Teoria da Autodeterminação

Abstract

Objective: The objective of this observational longitudinal study was to apply the same questionnaire, to the same sample, about motives and behavioural regulations, in two different moments, with three years apart, to better understand long-term maintenance of recreational running.

Method: The same sample from a national survey done in 2016 with 1084 people, in which 187 reported to be runners, was used. From those, 128 were contacted and 71 responded to the questionnaire. For the data collection three questionnaires were used, *IPAQ - The International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003), *MOMS - The Motivations of Marathoners Scales* (Masters et al., 1993) and *BREQ 3 – Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* (Cid et al., 2018). The study occurred with the same methods from the previous study, having the interviews been done by phone calls and the date inserted in the same website, to allow data crossing. Normality and internal consistency tests were used, as well as correlation and comparison tests.

Results: The result show a tendency for, in the three year span, those who continued running increased the introjected regulation and decreased the intrinsic motivation, When we correlate motives with motivations, the psychological motives are positively associated with intrinsic motivation and there is also a tendency for them to be associated with physical health motives. They also show a tendency for the social motives and the external and integrated regulations to be associated. At last, when we compare the correlation between motives and motivation, between those who stopped running and those who continued, we can see opposed tendencies, among the two groups. The difference that stands out the most is the fact that the introjected regulation has a tendency for negative correlations with those who gave up and positive correlations with those who continued, with every motive, even though they are not statistically significant.

Conclusions: We can say that, regarding behavioural regulations, the ones that scored the highest were identified and intrinsic regulations, and for the motives, psychological and physical health were the ones that scored the highest. There also seems to be a positive correlation between psychological motives and intrinsic motivation.

Keywords: Runners, Motivation, Motives, Behavioural Regulations, Self-determination Theory

Introdução

Atividade Física e Corrida Recreativa

Segundo a World Health Organization (WHO) (2018), adultos entre os 18 e os 64 anos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada, ou pelos 75 minutos de atividade física vigorosa ou uma combinação equivalente das duas, por semana. No entanto, quando olhamos para os hábitos de atividade física da população portuguesa (Teixeira et al., 2019), vemos que cerca de 42% reporta níveis baixos ou muito baixos, que são insuficientes para obter qualquer tipo de benefício para a saúde. Apenas 27% da população está incluída na categoria de alto nível de atividade física, em que cumprem ou ultrapassam a recomendação mínima por semana. Os restantes 31% reportam níveis de atividade física que podem ou não cumprir as recomendações, mas que ainda assim aportam benefícios para a sua saúde. Em relação às preferências da população portuguesa para praticar atividade física, 22% escolhe praticar ginásio, 21% caminhada e 13% corrida. Isto vai ao encontro do resto da Europa Ocidental, em que aproximadamente 10% da população pratica corrida recreativa (Janssen et al., 2017). Também no estudo de Pereira et al. (Submitted), realizado em 2017, procuraram saber qual a prevalência da corrida na população portuguesa. Assim, selecionaram uma amostra de forma aleatória e representativa de 1084 adultos, dos quais se concluiu que 10,6% pratica corrida recreativa, sendo que 14,6% são homens e 6,6% são mulheres. Neste estudo, um painel de especialistas em atividade física de instituições públicas e privadas, académicas e não académicas, definiram os corredores recreativos, como aqueles que 'correrem pelo menos dois dias por semana ou pelo menos 60 minutos por semana, nos últimos três meses, excluindo qualquer preparação para desportos competitivos'.

Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (SDT) representa uma ampla estrutura para o estudo da motivação e personalidade humanas. Esta articula uma metateoria para enquadrar os estudos motivacionais, uma teoria formal que define as fontes intrínsecas e extrínsecas de motivação e uma descrição dos respetivos papéis da motivação intrínseca e extrínseca no desenvolvimento cognitivo e social e nas diferenças individuais (Deci & Ryan (2000) e Ryan & Deci (2000)).

Assim, a SDT engloba seis mini teorias, em que cada uma trata de uma faceta da motivação ou da personalidade (Deci & Ryan (2000) e Ryan & Deci (2000)). A primeira

é a *Teoria da Avaliação Cognitiva* (CET), que diz respeito à motivação intrínseca, baseada na satisfação dos comportamentos "por si próprio". A CET aborda especificamente os efeitos dos contextos sociais na motivação intrínseca e como fatores como recompensas, controlos interpessoais e o envolvimento do ego podem afetar a motivação e o interesse intrínsecos. A segunda mini teoria é a *Teoria da Integração Organísmica* (OIT) que aborda a motivação extrínseca nas suas várias formas. Em termos gerais, a motivação extrínseca é um comportamento instrumental, que visa obter resultados extrínsecos ao próprio comportamento. No entanto, existem várias formas de instrumentalização, que incluem a regulação externa, introjetada, identificada e integrada. Estes subtipos de motivação extrínseca estão inseridos num *continuum* de internalização. Quanto mais internalizada for a motivação extrínseca, mais autónomos serão os comportamentos da pessoa. A OIT está mais focada nos contextos sociais que podem favorecer ou impedir a internalização, ou seja, o que leva as pessoas a resistirem, a adotarem parcialmente ou a internalizarem profundamente os valores, metas ou sistemas de crenças. A terceira é a *Teoria das Orientações de Casualidade* (COT) que descreve as tendências que as pessoas têm para se orientarem na direção dos meios envolventes e regulações comportamentais de maneiras diferentes. A COT distingue três tipos de orientações de causalidade: a orientação autónoma, na qual as pessoas agem por interesse e valorização da própria situação; a orientação controlada, na qual o foco está nas recompensas, ganhos e aprovação; a orientação impessoal ou amotivada, caracterizada pela ansiedade em relação à competência. A quarta mini teoria é a *Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas* (BPNT) que aborda o conceito de necessidades psicológicas evoluídas e as suas relações com a saúde e bem-estar psicológico. A BPNT defende que o bem-estar psicológico e o funcionamento ótimo estão dependentes da autonomia, competência e relacionamento. Portanto, contextos que apoiam ou impedem estas necessidades são esperados ter um impacto no bem-estar. A quinta é a *Teoria dos Conteúdo dos Objetivos* (GCT), que surge da distinção entre objetivos intrínsecos e extrínsecos e o seu impacto na motivação e bem-estar. Os objetivos são vistos como ter a capacidade de satisfazer as necessidades psicológicas básicas (NPB) de maneiras diferentes e, por isso, estão associados de formas diferentes ao bem-estar. Quando comparados o objetivos extrínsecos, como sucesso financeiro, aparência e popularidade, com o objetivos intrínsecos, como a sensação de comunidade, relacionamentos próximos e crescimento pessoal, conclui-se que o primeiro está mais associado a menores níveis de bem-estar. A última mini teoria é a *Teoria da Motivação dos Relacionamentos* (RMT) e

foca-se na manutenção dos relacionamentos (uma das necessidades psicológicas básicas) e defende que não só são desejáveis como são essenciais para o bem-estar das pessoas em geral. Acrescenta ainda, que tanto a NPB de relacionamento é satisfeita em relações de alta qualidade, como aa NPB de autonomia e de competência são satisfeitas.

Estudos efetuados sobre a corrida

Para tentar perceber o que motiva os corredores, Masters, Ogles, & Jolton (1993), realizaram um estudo com o objetivo de criar um instrumento, *Motivations of Marathonares Scales* (MOMS), que medisse os diferentes motivos dos corredores de maratonas. Este estudo contou com uma amostra de 482 corredores, com uma média de idades de 37,5 anos, em que 80% eram homens e 20% mulheres. Assim, acabaram com quatro grupos principais, os motivos psicológicos (inclui *coping* psicológico, autoestima e significado de vida), os motivos de saúde física (incluí orientação para a saúde em geral e preocupação com o peso), os motivos sociais (incluí afiliação e reconhecimento) e os motivos de realização (incluí a competição e a realização pessoal). Mais tarde, Masters & Ogles (1995), realizaram outro estudo para perceber se o tipo de motivos varia entre aqueles que mantém o comportamento da corrida a curto prazo e a longo prazo, utilizando também o MOMS. O estudo teve uma amostra de 472 corredores de maratonas e foram divididos em três grupos, os *rookies* (primeira maratona), os *mid-level* (segunda ou terceira maratona) e os *veterans* (mais do que três maratonas). O estudo concluiu que o grupo dos *veterans* estava mais motivado por questões sociais e de competição do que por questões psicológicas e de realização pessoal. O grupo *mid-level* estava sobretudo motivado pela melhoria de desempenho na prova e recompensas psicológicas. Já o grupo dos *rookies* não se destacou em nenhum dos motivos, uma vez que nunca tinham participado, estavam menos preocupados com o seu desempenho.

No estudo de Zach et al. (2017) foi testada a validade do MOMS numa nova amostra de corredores usando a SDT como base conceptual. Este estudo teve uma amostra de 306 corredores, que participam em maratonas, que completaram *online* a versão hebraica do questionário de MOMS. Uma das grandes conclusões tiradas neste estudo foi a ligação das diferentes variáveis do MOMS com a SDT, especificamente com a mini teoria da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Assim, afirmam que, os corredores que estão motivados para 'lidar emocionalmente com desafios' e se esforçam por gerir as suas vidas enquanto adotam hábitos de corrida regulares, estão situados perto de um nível de motivação alta dentro do *continuum* da motivação definido pela SDT.

Relativamente às NPB, associa a 'prevenção e redução de problemas de saúde' e 'promoção de saúde' com a satisfação da autonomia e da competência. Acrescenta também, que motivos como o 'significado da vida', 'autoestima', 'preocupações com o peso' e 'orientação geral de saúde' podem ser associados à autonomia, enquanto a 'competição' e 'realização de objetivos pessoais' podem estar associados à competência. Por outro lado, o 'reconhecimento' e 'relacionamento', estão associados à NPB de relacionamento. Assim, estas conclusões apoiam a ideia da SDT, que defende que a satisfação das necessidades psicológicas básicas de cada individuo é o mecanismo base que motiva as pessoas.

No estudo de Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura, & Rosnet (2012) procuraram definir diferentes prefis motivacionais e relacioná-los com o desempenho desportivo de cada um. Para isso, contaram com a participação de 151 corredores que participaram na *'Marathon de Sables'* e utilizaram o *Sport Motivation Scale*, o *Sport Performance* e o *Emotional and Physical Exhaustion*. Assim, encontraram três perfis diferentes, sendo que grupo '*High'* (40% da amostra) é caracterizado por altos níveis de motivação autónoma e controlada e baixos níveis de amotivação, o segundo grupo, '*Moderate'*, mostrou níveis moderados a altos de motivação autónoma, níveis moderados de motivação controlada e baixos níveis de amotivação e o grupo '*Low'* (24,5% da amostra) é caracterizado por níveis moderados a altos de motivação autónoma, níveis moderados de motivação controlada e baixos níveis de amotivação. No entanto, não foi possível encontrar um perfil caracterizado por níveis altos de motivação autónoma e baixos de motivação controlada. Concluíram também que, quanto maiores são os níveis de motivação autónoma e controlada, melhor é o seu desempenho.

Relativamente à manutenção de um comportamento a curto e a longo prazo, a literatura mostra que existem diferentes processos associados à mudança comportamental. A manutenção de um comportamento é considerada a curto prazo até 6 meses (Downer et al., 2016) e a longo prazo mais de 12 meses (Downer et al. (2016) e Saida, Juul Sørensen, & Langberg (2017)). Consequentemente, certas estratégias comportamentais são mais importantes para a fase de manutenção em relação à fase de adoção (Marcus et al., 2000). É neste sentido que Masters, Ogles, & Jolton (1993) reforçam a importância de compreender melhor os motivos dos corredores recreativos, sobretudo aqueles que participam em maratonas, e aplicar esse conhecimento para facilitar a adesão ao exercício físico em geral. Isto porque, esta população treina mais do

que é necessário para manter a condição física e mantém este comportamento por longos períodos de tempo, o que pode fazer deles um modelo de 'super-adesão'.

Objetivo

Uma vez que não se tem conhecimento da existência de estudos sobre as motivações e motivos dos corredores recreativos, acompanhando-os ao longo do tempo, o objetivo deste estudo observacional longitudinal, é aplicar um mesmo questionário sobre motivações e regulações comportamentais, em dois momentos diferentes com um intervalo de três anos, para melhor compreender a manutenção a longo prazo da corrida recreativa.

Assim, colocamos a hipótese de que quem tinha melhores motivos e melhor motivação há três anos, ou seja, quem tinha motivos mais intrínsecos e uma motivação mais autónoma e menos controlada, foi quem se manteve a correr. Também se procura perceber como estão correlacionados os motivos com a motivação, bem como as suas diferenças entre quem manteve e quem desistiu da corrida recreativa.

Métodos

Desenho

Nesta investigação foi efetuado um estudo observacional longitudinal, que teve início a 15 de julho de 2019 e terminou a 29 de março de 2020.

Amostra/Participantes

Em 2016, foi realizado um *survey* nacional com 1084 pessoas, em que dessas 187 responderam que corriam. Assim sendo, para este estudo começámos inicialmente com as 187 pessoas, no entanto, devido a limitações (e.g. dificuldades no contacto, mudança de número de telefone ou recusarem-se a responder) apenas 128 foram contactadas e dessas 71 pessoas responderam ao inquérito. Acabámos assim, com uma amostra de 71 pessoas (ver figura 1).

A amostra em 2016, de 1068 pessoas, foi selecionada de forma aleatória através dos números de telefone disponíveis, sendo representativa em relação à região (Portugal Continental e Ilhas), género (masculino e feminino) e idade (dos 18 aos 65 anos). Em relação ao grupo dos corredores recreativos, uma parte da amostra é aleatória e a outra é de conveniência.

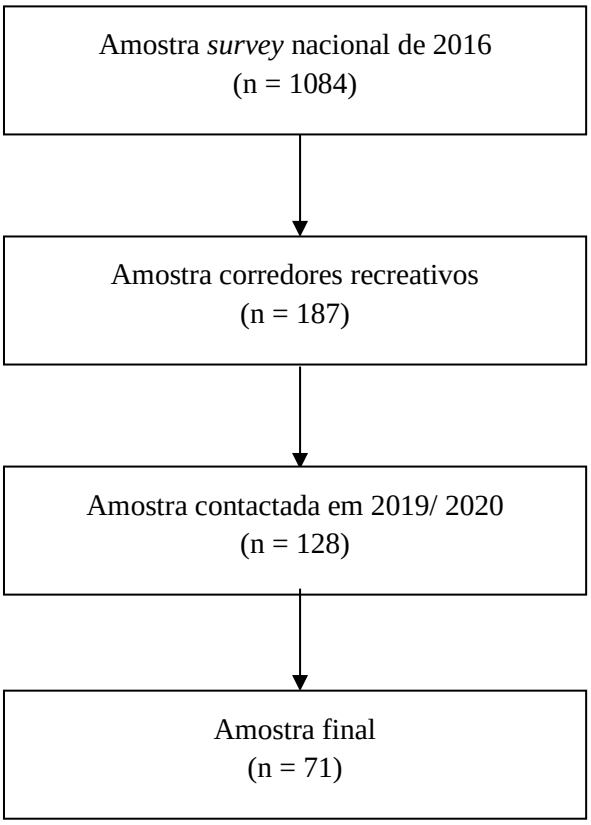

Figura 1 – Processo de seleção da amostra

Instrumentos

Em 2016, foi definida a corrida recreativa, como 'correr pelo menos dois dias por semana ou pelo menos 60 minutos por semana, nos últimos três meses, excluindo qualquer preparação para desportos competitivos' (Pereira et al., Submitted). Em seguida, foi desenvolvido um *survey* para avaliar as características sociodemográficas (gênero, idade, estado civil), hábitos semanais de atividade física (IPAQ-SF e ACI), atitudes em relação à atividade física (AF) (prevalência de AF e benefícios para a saúde) e o comportamento de corrida (sessões semanais e tempo). Para aqueles classificados como corredores recreativos, também foram avaliados os hábitos de corrida (incluindo frequência de corrida, tempo, distância, localização, e dispositivos de monotorização usados), os motivos para correr (por exemplo, saúde ou desafio - MOMS), os níveis de vitalidade (por exemplo, sentimentos de energia - SVS), a experiência de *flow* (por exemplo, tarefa-foco - DFS) e as barreiras (por exemplo, tempo ou lesões). Versões mais curtas, dos diferentes questionários previamente validadas, foram usadas para os inquéritos através de uma entrevista por telefone.

Para o presente estudo, dos seis questionários utilizados anteriormente foram usados três, sendo eles o *The International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), o *The Motivations of Marathoners Scales* (MOMS) e o *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3). Sendo importante ter em conta que todos os questionários utilizados não sofreram alterações para ser possível a comparação com os resultados de 2016. Em parte, os questionários utilizados são versões reduzidas para não tornar o inquérito demasiado extenso.

O primeiro questionário utilizado foi o *IPAQ - The International Physical Activity Questionnaire* (Craig et al., 2003) que foi desenvolvido para facilitar a quantificação da atividade física baseada no *standard* global. Este questionário tem duas versões disponíveis, tendo sido usada a versão mais curta, com nove itens. Esta versão abrange quatro níveis de intensidade de atividade física: 1) intensidade vigorosa, 2) intensidade moderada, 3) andar e 4) estar sentado.

O segundo questionário utilizado foi o *MOMS - The Motivations of Marathoners Scales* (Masters et al., 1993). Este questionário foi desenvolvido para saber de forma conclusiva quais os fatores que motivam uma pessoa a participar numa maratona. Assim, o MOMS consiste em 56 itens que são respondidos numa escala de 1 a 7, onde 1 indica "nenhuma razão para correr" e 7 indica "razão muito importante para correr". No final os vários itens são agrupados por categorias e a pontuação de cada categoria irá dar-nos

quais desses motivos têm mais importância para uma determinada pessoa praticar corrida. As categorias são: (I) Motivos de Saúde Física – Orientação Geral de Saúde e Preocupação com o Peso; (II) Motivos Sociais – Relacionamento e Reconhecimento; (III) Motivos de Realização – Competição e Realização de Objetivos Pessoais; (IV) Motivos Psicológicos – Lidar com Problemas Psicológicos, Autoestima e Significado da Vida. Posteriormente, foi feito um estudo (Zach et al., 2015) que validou o MOMS numa nova amostra de corredores de maratona tendo por base a SDT. O alfa de *Cronbach* vai de 0.80 a 0.93 (Masters et al., 1993). Para este estudo foi utilizada uma versão mais curta composta por 18 itens das diferentes categorias. Também a escala de classificação foi alterada, para de 1 ('totalmente falso') a 5 ('totalmente verdadeiro'), de modo a ser integrado com os restantes questionários. O alfa de *Cronbach* foi de 0.759 a 0.843 para os dados recolhidos há três anos e de 0.672 a 0.804 para os dados recolhidos neste estudo.

O terceiro e último questionário que foi utilizado foi a versão portuguesa do *BREQ 3 – Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire* (Cid et al., 2018). Este questionário pretende quantificar as diferentes formas de regulação comportamental no contexto da prática de exercício físico tendo por base a SDT (Markland & Tobin, 2004). Assim, o BREQ 3 para além de avaliar a amotivação, a regulação externa, a regulação introjetada, a regulação identificada e a regulação intrínseca, já presentes no BREQ 2, também avalia a regulação integrada. Este questionário é constituído por 18 itens compostos por afirmações que terão de ser classificadas segundo uma escala de 0 a 4, sendo que 0 corresponde a 'não é verdade para mim', 2 corresponde a 'algumas vezes é verdade para mim' e 4 corresponde a 'muitas vezes é verdade para mim' e para obter a pontuação final calcula-se as médias para cada subcategoria, para ser usado como uma escala multidimensional. Os itens são posteriormente agrupados em seis fatores (com quatro itens cada), que refletem o *continuum* motivacional da SDT. O alfa de *Cronbach* vai de 0.70 a 0.77 (Teixeira et al., 2015). Para este estudo foi utilizada uma versão mais curta composta por 10 itens, 2 por fator. No entanto o fator 'amotivação' não foi incluído por não se aplicar à amostra em questão, uma vez que são corredores recreativos. Também aqui foi alterada a escala de classificação, para de 1 ('totalmente falso') a 5 ('totalmente verdadeiro'). O alfa de *Cronbach* foi de 0.562 (testou-se a remoção de itens, mas sem melhoria assinável no valor) a 0.768 para os dados recolhidos há três anos e de 0.592 (retirando um dos itens) a 0.764 para os dados recolhidos neste estudo.

Procedimentos

O estudo foi feito de acordo com os mesmos métodos de recolha de dados utilizados no *survey* de 2016. Os questionários foram feitos por telefone e os dados foram inseridos no mesmo *website*, de modo a permitir o cruzamento dos mesmos.

Tendo em conta que tivemos acesso aos números de telefone das pessoas que participaram no *survey* de 2016, entrámos novamente em contacto com as mesmas para lhes perguntar se estariam interessadas em voltar a participar. Foram informadas sobre os objetivos do estudo, de que a sua participação é voluntária, de que podem desistir a qualquer momento e de que a duração aproximada do questionário é de cerca de 20 minutos. Depois de terem aceitado participar, para quem reportou ter continuado a correr foram aplicadas as mesmas perguntas do *survey* inicial, mesmo que já não cumprissem os critérios de inclusão que vão ao encontro da definição de corredor recreativo, pois quisemos ter acesso aos seus hábitos e motivações, independentemente da frequência com que correm. Para quem deixou de correr, fizemos uma pergunta aberta para saber quais foram os seus motivos e aplicámos o resto do questionário que não está relacionado com a corrida. Para quem reportou ter alguma doença que não lhe permite praticar corrida ou estar grávida ou a amamentar foram também aplicadas apenas as perguntas que não estão relacionadas com a corrida. A privacidade de todos os participantes foi garantida e todos os dados são anónimos.

Uma vez recolhidos os dados, foi feita uma comparação das respostas obtidas no *survey* inicial de 2016 e neste *follow-up* passados três anos.

Procedimentos Estatísticos

Em primeiro lugar, recorreu-se ao teste de Shapiro-Wilk, para testar a normalidade dos dados. Sendo que, as variáveis do MOMS apresentaram uma distribuição normal e as do BREQ não. No entanto, como a amostra é superior a 30, considerou-se que esta tem uma distribuição normal, seguindo o teorema central do limite. Este teorema diz que, 'quando uma amostra é suficientemente grande, por norma definida como superior a 30, a distribuição da amostra tem uma distribuição normal' (Field, 2013, tradução nossa, página 102).

Depois, procedeu-se à análise de consistência interna, em que agrupamos as variáveis do BREQ em motivação autónoma (regulação identificada, integrada e intrínseca) e motivação controlada (regulação externa e introjetada), por terem poucos e itens. Em relação ao MOMS, fez a análise da consistência interna para as diferentes categorias, ou seja, para os motivos psicológicos, de saúde física, sociais e de realização.

Em seguida, realizaram-se testes de correlação e de comparação. Mais informações são apresentadas durante a apresentação dos resultados.

O programa utilizado para o tratamento estatístico foi JASP 0.11.1.0 e o nível de significância adotado foi de 95%.

Resultados

Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 71 pessoas, das quais 51 são do género masculino e 20 do género feminino, com uma média de idades (± DP) de 42.56 (± 10.69) anos (mínimo 20 e máximo 61 anos).

Destes 71, temos 43 que se mantiveram a correr e 28 que desistiram. Em média quem se manteve a correr já praticava corrida há 119.97 (±118.41) meses, ou seja, há aproximadamente 10 anos. Estes correm em média 3.23 (±1.43) dias por semana e fazem uma média de 30.27 (±22.44) km e 185.11 (±121.41) minutos por semana.

Variáveis	**M**	**DP**	**Min - Máx**
Idade	42.56	10.69	20 - 61
Experiência corrida (meses)	119.97	118.41	6 - 528
Frequência corrida (dias/ semana)	3.23	1.34	1 - 6
Distância corrida (Km/ semana)	30.27	22.44	2 - 100
Tempo corrida (min/ semana)	185.11	121.41	15 - 600

Tabela 1 – Dados descritivos do padrão da amostra atual.

Relativamente à amostra utilizada no estudo de há tês anos e neste estudo para comparação, é constituída por 230 pessoas, das quais 150 são do género masculino e 80 do género feminino, com uma média de idades (± DP) de 39.40 (± 11.01) anos (mínimo 18 e máximo 65 anos).

Em média quem se manteve a correr já praticava corrida há 63.07 (±80.62) meses, ou seja, há aproximadamente 5 anos. Estes corriam em média 3.45 (±1.42) dias por semana e faziam uma média de 29.49 (±20.04) km e 203.01 (±132.01) minutos por semana.

Variáveis	**M**	**DP**	**Min - Máx**
Idade	39.40	11.01	18 - 65
Experiência corrida (meses)	63.07	80.62	2 - 516
Frequência corrida (dias/ semana)	3.45	1.34	2 - 7
Distância corrida (Km/ semana)	29.49	20.04	4 - 100
Tempo corrida (min/ semana)	203.01	132.01	60 - 840

Tabela 2 – Dados descritivos do padrão da amostra de há 3 anos.

Comparação dos resultados obtidos no MOMS e BREQ de há três anos e atualmente

Para comparar os valores obtidos no questionário do MOMS e do BREQ em dois momentos diferentes, há três anos e atualmente, foi aplicado o teste t de pares para amostras emparelhadas. Nas tabelas que se seguem estão apresentados os resultados deste teste, que inclui apenas os participantes que se mantiveram a correr nos últimos três anos.

Variáveis	**Passado**		**Presente**		**t**	**p**
	M	DP	M	DP		
Externa	1.762	0.835	1.952	0.688	1.356	0.183
Introjetada	2.560	0.742	2.810	0.604	1.939	0.059
Identificada	4.250	0.607	4.083	0.454	-1.374	0.177
Integrada	3.679	1.011	3.560	0.905	-0.990	0.328
Intrínseca	4.155	0.685	3.976	0.614	-1.829	0.075

Tabela 3 – Teste t de pares para amostras emparelhadas para comparar os resultados do BREQ no passado e no presente.

Variáveis	**Passado**		**Presente**		**t**	**p**
	M	DP	M	DP		
Motivos Psicológicos	3.194	0.848	3.341	0.557	1.303	0.200
Motivos Realização	2.692	1.055	2.605	0.789	-0.767	0.447
Motivos Saúde Física	3.634	0.947	3.779	0.688	1.051	0.299
Motivos Sociais	2.698	1.131	2.576	0.808	-0.864	0.392

Tabela 4 – Teste t de pares para amostras emparelhadas para os resultados do MOMS no passado e no presente.

Verifica-se que os valores obtidos em ambos os questionários não apresentam diferenças estatisticamente significativas para se afirmar que houve alterações nas respostas dadas há três anos e atualmente. No entanto, ainda que não seja estatisticamente significativo, importa referir que a regulação introjetada ($t(42)=1.939$, $p=0.059$) tendencialmente aumentou e que a motivação intrínseca ($t(42)=-1.829$, $p=0.075$) tendencialmente diminuiu, no período de três anos.

Associação entre motivos (MOMS) e motivação (BREQ)

Para avaliar a eventual existência de correlação entre os motivos (MOMS) e a motivação (BREQ) foi aplicado o teste de correlação de Spearman para os dados atuais. Na tabela que se segue estão apresentados os resultados deste teste, novamente só com os participantes que se mantiveram a correr.

Variáveis	Motivos Psicológicos	Motivos Realização	Motivos Saúde Física	Motivos Sociais
Externa	0.158	0.172	-0.016	0.352**
Introjetada	0.052	0.155	-0.019	-0.007
Identificada	-0.100	-0.139	0.263*	-0.168
Integrada	0.157	0.045	0.150	0.389**
Intrínseca	0.412***	-0.136	0.368**	0.227

Nota: *p<.1; **p<.05; ***p<.01

Tabela 5 – Correlação de Spearman para comparar os resultados do MOMS e do BREQ no presente.

Verifica-se que quem apresenta valores altos nos motivos psicológicos apresenta também valores altos na motivação intrínseca (ρ(43)=0.412, *p*=0.006). O mesmo acontece para quem tem valores altos nos motivos de saúde física, pois também tem valores altos na motivação intrínseca (ρ(43)=0.368, *p*=0.015) e quem apresenta valores altos nos motivos sociais apresenta também valores altos nas regulações externa (ρ(43)=0.352, *p*=0.021) e integrada (ρ(43)=0.389, *p*=0.010).

Ainda que não seja uma correlação estatisticamente significativa, importa também referir que, tendencialmente, quem apresenta valores altos nos motivos de saúde física apresentar também valores altos na regulação identificada (ρ(43)=0.263, *p*=0.089).

Comparação dos resultados obtidos no MOMS e no BREQ de quem deixou de correr e quem manteve a corrida

Para comparar os valores obtidos no questionário do MOMS e do BREQ há três anos, entre os grupos de quem desistiu e de quem se manteve a correr (apenas aqueles que cumprem o critério de corredor recreativo, ou seja, excluímos aqueles que apenas reportam correr 1 a 2 vezes por semana), recorreu-se ao teste U Mann-Whitney. Nas tabelas que se seguem estão apresentados os resultados deste teste para cada uma das variáveis do MOMS e do BREQ.

Variáveis	Manteve		Desistiu		U	*p*
	M	DP	M	DP		
Externa	1.654	0.660	1.482	0.601	464.500	0.274
Introjetada	2.577	0.748	2.732	0.887	602.500	0.467
Identificada	4.321	0.544	4.321	0.476	545.500	1.000
Integrada	3.750	1.018	3.804	0.750	528.500	0.968
Intrínseca	4.244	0.616	4.196	0.685	530.000	0.839

Tabela 6 - Teste U Mann-Whitney para comparar os resultados do BREQ de há 3 anos, entre quem deixou de correr e quem se manteve a correr.

Variáveis	Manteve		Desistiu		U	*p*
	M	DP	M	DP		
Motivos Psicológicos	3.209	0.877	3.095	0.789	511.500	0.665
Motivos Realização	2.641	1.089	2.188	0.947	443.000	0.190
Motivos Saúde Física	3.628	0.930	3.464	0.763	468.000	0.322
Motivos Sociais	2.679	1.133	2.268	0.847	430.000	0.140

Tabela 7 - Teste U Mann-Whitney para comparar os resultados do MOMS de há 3 anos, entre quem deixou de correr e quem se manteve a correr.

Em nenhumas das dimensões, quer do MOMS quer do BREQ, se verificou diferenças estatisticamente significativas. No entanto, na regulação externa quem se manteve a correr tem valores mais altos do que quem desistiu, e na regulação introjetada quem se manteve a correr tem valores mais baixos.

Importa também referir que, nos motivos sociais quem se manteve a correr apresentava valores ligeiramente mais altos há 3 anos do que quem deixou de correr (U=430, *p*=0.140). O mesmo ocorre para os motivos de realização, em que quem se manteve a correr apresentava valores ligeiramente mais altos há 3 anos do que quem deixou de correr (U=443, *p*=0.190).

Correlação entre motivos (MOMS) e motivação (BREQ) de há três anos e a sua comparação entre quem deixou e quem manteve a corrida

Em seguida, foi aplicado o teste de correlação de Spearman para os dados de há 3 anos, de modo para avaliar a eventual existência de correlação entre os motivos (MOMS) e a motivação (BREQ) em quem deixou de correr e em quem se manteve a correr. Na tabela que se segue estão apresentados os resultados desse teste.

Variáveis		Motivos Psicológicos	Motivos Realização	Motivos Saúde Física	Motivos Sociais
Externa	Manteve	0.276*	0.176	0.375**	0.525***
	Desistiu	0.519	0.647	0.614	0.715*
Introjetada	Manteve	0.313**	0.225	0.266*	0.280*
	Desistiu	0.083	-0.200	-0.083	-0.167
Identificada	Manteve	0.314**	-0.039	0.262*	0.105
	Desistiu	0.095	0.149	0.095	0.048
Integrada	Manteve	0.238	0.077	0.442***	0.388**
	Desistiu	0.486	0.816**	0.636	0.736*
Intrínseca	Manteve	0.220	-0.082	0.258*	0.206
	Desistiu	0.094	0.196	0.076	0.219

Nota: *p<.1; **p<.05; ***p<.01

Tabela 8 – Correlação de Spearman entre os resultados do MOMS e do BREQ de há 3 anos, e a sua comparação entre quem se manteve a correr e quem desistiu.

Para o grupo de quem se manteve a correr, verifica-se uma correlação positiva significativa entre a regulação externa e os motivos de saúde física ($\rho(43)=0.375$, $p=0.013$) e os sociais ($\rho(43)=0.525$, $p=<.001$). Também para a regulação integrada há uma correlação positiva com os motivos de saúde física ($\rho(43)=0.442$, $p=0.003$) e os sociais ($\rho(43)=0.388$, $p=0.011$).

É também interessante referir as tendências contrárias entre os dois grupos. Em relação à regulação introjetada vemos um valor de correlação quase sempre negativo no grupo de quem desistiu e um valor de correlação positivo no grupo de quem se manteve a correr, quando correlacionada com os motivos psicológicos, de realização, de saúde física e sociais. Por exemplo, as correlações observadas nos motivos de realização diferem em $\rho=0.425$ (0.225-(-.200)). Na regulação identificada também se verifica uma correlação positiva no grupo de quem se manteve ($\rho(43)=0.314$, $p=0.040$) e um valor de correlação quase negativo no grupo de quem desistiu com os motivos psicológicos. O contrário acontece com os motivos de realização e a regulação identificada, em que o valor de correlação é negativo no grupo que manteve e positivo no grupo que desistiu. Na correlação entre a regulação integrada e os motivos de realização também se observam tendências contrárias, pois no grupo que desistiu há uma correlação positiva ($\rho(28)=0.816$, $p=0.025$) e no outro há uma valor de correlação quase negativo. Por último, importa referir que a correlação da motivação intrínseca com os motivos de realização apresenta um valor de correlação negativo com quem se manteve a correr e positivo em quem desistiu, sendo que o inverso acontece com os motivos de saúde física, em que o grupo que manteve tem um valor de correlação positivo e o que desistiu tem um valor de correlação quase negativo.

Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre os motivos, regulações comportamentais para a corrida recreativa e a sua manutenção a longo prazo, aplicando os mesmos questionários a uma mesma amostra em dois momentos diferentes.

Os resultados obtidos neste estudo apresentam uma tendência para, no decorrer de três anos, quem se manteve a correr ter aumentado a regulação introjetada e diminuído a motivação intrínseca. Quando correlacionados os motivos com a motivação, observa-se que os motivos psicológicos estão associados de forma positiva à motivação intrínseca e há uma tendência para também estarem associados à saúde física, bem como uma tendência para estarem associados aos motivos sociais e às regulações externa e integrada. Quando olhamos para como estavam a motivação e motivos há três anos, não foi possível obter nenhuma diferença estatisticamente significativa. Por último, quando comparámos a correlação entre motivos e motivação, entre quem deixou de correr e quem manteve, observámos tendências opostas entre os dois grupos. A diferença mais predominante foi a regulação introjetada ter uma tendência quase sempre negativa em quem desistiu e uma tendência positiva em quem se manteve, quando correlacionada com todos os motivos, ainda que não sejam estatisticamente significativas.

No estudo de Zach et al. (2017) foi encontrada, não só uma variedade de motivos para correr, mas também níveis diferentes de autodeterminação que definem o comportamento da corrida e que podem ser relacionados com a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Começam por associar a ‘prevenção e redução de problemas de saúde’ e ‘promoção de saúde’ com a satisfação da autonomia e da competência. O ‘significado da vida’, ‘autoestima’, ‘preocupações com o peso’ e ‘orientação geral de saúde’ com a autonomia, e a ‘competição’ e ‘realização de objetivos pessoais’ com a competência. Por fim, o ‘reconhecimento’ e ‘relacionamento’, associam à NPB de relacionamento. Usando a informação deste estudo, que ligou os motivos às NPB, poderá ser interessante comparar com os nossos resultados, mesmo que estas não tenham sido medidas, argumentando que quem se manteve a correr apresentou uma tendência para ter valores mais altos nos motivos sociais e de realização há três anos porque procurava satisfazer as NPB de relacionamentos e de competência, respetivamente. No entanto, como os resultados apresentados não são significativos, não nos permite tirar conclusões. Em relação à satisfação da autonomia, podemos dizer que estava presente, pois os motivos psicológicos e de saúde física são os que têm valores

mais altos dentro do grupo de quem manteve a corrida, ainda que quando comparados com o grupo de quem desistiu os resultados não sejam significativos. Podemos assim, começar a tentar compreender o porquê de estas pessoas terem mantido o comportamento da corrida, pois segundo Deci & Ryan (2000), contextos sociais que promovam a autonomia, por satisfazer as necessidades psicológicas básicas, promovem comportamentos mais flexíveis e melhores resultados a longo prazo.

O estudo de Ogles & Masters (2003), dividiu a sua amostra de corredores em cinco grupos distintos com base nos perfis do MOMS, mas que têm em comum o facto de a competição e os motivos sociais serem os que têm valores mais baixos e a saúde, realização pessoal e autoestima serem os que têm valores mais altos, ainda que a ordem destes últimos três varie entre grupos. No geral, em todos os grupos, os motivos psicológicos foram sempre considerados mais importantes que os motivos sociais e de competição. Assim, ainda que a população seja ligeiramente diferente da do presente estudo, uma vez que aqui são exclusivamente corredores de maratonas, não deixa de ser interessante comparar o dois, pois como já tínhamos visto, quem se manteve a correr apresentou valores mais altos nos motivos psicológicos e de saúde física quando comparados com os sociais e de realização, há três anos. No entanto, e tendo em conta que estes resultados não são significativos, apercebemo-nos de uma tendência para que quem se manteve a correr apresentar valores mais altos nos motivos sociais e de realização quando comparados com quem desistiu. Isto deixa-nos a questionar se serão mesmo os motivos psicológicos e de saúde física, que estão sempre mais altos, que fazem com que estas pessoas mantenham o seu comportamento, ou se são por sua vez os motivos sociais e de realização que são essenciais para não desistirem.

Ainda que não tenhamos encontrado na literatura artigos sobre as diferenças entre quem corre há mais tempo e quem corre há menos, o estudo de Ogles & Masters (2000), faz uma comparação entre os motivos de corredores de maratonas mais jovens e mais velhos. O grupo de corredores mais velhos dá mais importância aos motivos de saúde física/ perda de peso, enquanto os mais novos dão mais importância à realização/ alcance de objetivos. Os autores explicam esta diferença pelo facto de os corredores mais velhos, por já não estarem na sua maioria no pico de forma física, estarem mais focados em questões de saúde, enquanto os mais novos procuram mais atingir objetivos pessoais. No entanto, nenhum dos grupos apresenta a competição como um dos motivos mais importantes. A outra diferença, é que o grupo dos corredores mais velhos apresenta o significado de vida e afiliação com outros corredores como os motivos mais importantes.

Assim, continuamos na mesma lógica de que os motivos de saúde física são dos mais importantes para quem mantém o comportamento da corrida a longo prazo. No entanto, este estudo realça aquilo que pode ser a evolução dos motivos ao longo do tempo, ou seja, os corredores começam por correr mais por motivos de realização pessoal, e ao passarem o seu pico de forma física transitam para motivos mais sociais e de saúde física. O facto de o grupo dos mais velhos ter idades superiores a 50 anos, o dos mais novos entre 20 e 28 e o nosso estudo ter uma média de idades de 42 anos, faz com que em teoria a nossa amostra apresente resultados semelhantes aos do grupo dos mais velhos. Sabemos que a saúde física foi o motivo mais pontuado e que, ainda que não seja significativo, a comparação entre quem desistiu e quem se manteve a correr parece apontar na mesma direção do estudo anterior, pois parece haver uma tendência para os motivos sociais serem mais altos em quem se manteve a correr.

No sentido de perceber o que faz com que alguém mantenha um comportamento a longo prazo, mas agora olhando para as regulações, Ryan & Deci (2000) afirmam que à medida que o comportamento é progressivamente bem-sucedido, as regulações podem variar entre motivação controlada (como regulações extrínsecas e introjetadas) e autónoma (como regulações identificadas e integradas), fazendo assim a transição de hábitos em valores adquiridos e autorregulações. Assim, seria interessante tentar aplicar a mesma linha de pensamento nos resultados obtidos no nosso estudo, pois parecem apresentar tendências quase no sentido oposto ao que a literatura aponta. Quando comparámos as regulações de há três anos com as atuais observámos uma tendência para a regulação introjetada ter aumentado e para a motivação intrínseca ter diminuído. No entanto, quando comparámos as regulações de quem se manteve a correr e de quem desistiu não obtivemos nenhum resultado significativo.

Também no estudo de Gillet, Berjot, Vallerand, Amoura, & Rosnet (2012) não foi possível encontrar um perfil caracterizado por níveis altos de motivação autónoma e baixos níveis de motivação controlada. O que encontraram foram três grupos, em que o maior (40% da amostra) era caracterizado por altos níveis de motivação autónoma e controlada e baixos níveis de amotivação e o menor (24,5% da amostra) por níveis moderados a altos de motivação autónoma, níveis moderados de motivação controlada e baixos níveis de amotivação. Uma das explicações dadas é que a amostra deste estudo é composta por corredores que participaram na ‘Maratona de Sables’, que equivale a cinco maratonas e meia no decorrer de seis a sete dias, o que por ser uma população que compete em provas tão exigentes pode ser difícil de caracterizar apenas com motivação autónoma.

Podemos aqui tentar fazer uma ligação com a nossa amostra, pois apesar de serem corredores recreativos, grande parte participa em provas e corridas organizadas, o que pode levar a um perfil de corredores com motivação tanto autónoma como controlada.

Mais recentemente, o conteúdo dos motivos e objetivos também tem sido explorado a partir de uma perspetiva da SDT em relação à variedade de comportamentos, incluindo o exercício físico (e.g. Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens (2010) e Sebire, Standage, & Vansteenkiste (2009)). Especificamente, a SDT distingue os objetivos intrínsecos (como a busca de afiliação, crescimento pessoal ou saúde) como aqueles que estão mais próximos da satisfação das necessidades essenciais, dos objetivos extrínsecos (como a procura de poder e influência, riqueza ou reconhecimento social), que estão associados com as 'necessidades de substituição', que não são nem universais nem verdadeiramente essenciais para o bem-estar e desenvolvimento pessoal. Estudos analíticos têm comprovado esta distinção teórica e vários estudos, como o de Grouzet et al. (2005), mostraram a importância que os objetivos intrínsecos versus extrínsecos têm. Quando falamos de exercício e atividade física os objetivos extrínsecos (como, quando o exercício é feito principalmente para melhorar a aparência) e os objetivos intrínsecos (como, desafiar-se ou melhorar/ manter a saúde e bem-estar) conseguem também ser claramente diferenciados. No entanto, é preciso ter em conta que diferentes objetivos e motivos em relação a uma qualquer atividade vão naturalmente coexistir na mesma pessoa, sendo alguns mais intrínsecos e outros menos. Semelhante ao que acontece com as regulações (que podem ter mais ou menos elementos autónomos), é a prevalência de certos tipos de motivos versus outros, que é pensado ser determinante para obter resultados mais ou menos desejáveis (Teixeira et al., 2012). Aqui, podemos tentar agrupar os diferentes motivos dentro dos dois tipos de objetivos. Assim, diríamos que os motivos de saúde física e psicológicos são mais intrínsecos e que os motivos de realização e sociais são mais extrínsecos. Nesta lógica, testámos a correlação entre os motivos e a motivação, onde se concluiu, que quem apresenta valores altos de motivação intrínseca também apresenta valores altos nos motivos de saúde física e psicológicos. Ainda que, em relação aos motivos de realização, os resultados não tenham sido significativos, podemos concluir que quem apresenta valores mais altos nos motivos sociais também apresenta nas regulações externa e integrada. Ainda que em parte os resultados tenham sido o esperado, não deixa de ser interessante a ligação entre os motivos sociais e a regulação integrada. Segundo Ryan & Deci (2000), a regulação integrada é uma aceitação e integração do comportamento noutros aspetos da vida e segundo Masters et al., (1993), os motivos

sociais são o desejo de afiliação com outros corredores, bem como o reconhecimento e aprovação de outros. Assim, podemos tentar explicar a ligação entre estes dois, pois ao desenvolverem relações com outros corredores vão fazer com que o comportamento da corrida seja integrado noutros aspetos das suas vidas.

Quando testámos a correlação entre os motivos e a motivação de há três anos e a comparámos entre quem deixou e quem manteve a corrida, verificámos alguns padrões interessantes, ainda que nem sempre significativos. Ao olharmos para a tabela 8, apercebemo-nos de uma tendência para uma correlação positiva entre a regulação introjetada e todos os motivos, em quem manteve a corrida e negativa em quem desistiu. Segundo Ryan & Deci (2000), a regulação introjetada leva a um comportamento realizado para obter aprovação social ou evitar pressão interna. Parece que quem ligou esta pressão interna e necessidade de obter aprovação social aos motivos psicológicos, de realização, sociais e de saúde física conseguiu manter a corrida, enquanto aqueles que mais sentiam a pressão e a necessidade de aprovação menos pontuavam em todos os motivos e foram os que desistiram. Algo semelhante acontece quando olhamos para os motivos de realização, em que a correlação é negativa com as regulações identificada e intrínseca em quem manteve e é positiva em quem desistiu. Segundo Ryan & Deci (2000), a motivação intrínseca é caracterizada por fazer uma atividade devido a satisfações que dela própria advêm e a regulação identificada é o reconhecimento e aceitação do comportamento. Assim, parece que quem não ligou esta satisfação inerente de praticar corrida e a sua aceitação aos motivos de realização, conseguiu manter a corrida, enquanto que quem ligou as duas coisas parece ter desistido. Ainda que as regulações externa e integrada não tenham uma correlação negativa parecem ir no mesmo sentido. No entanto, a regulação introjetada é a única que aponta no sentido contrário, ou seja, quem a ligou aos motivos de realização parece ser quem se manteve a correr. No entanto, é preciso ter cautela com estas ligações, pois em grande parte são apenas tendências gerais que apontam numa determinada direção, mas que não têm resultados significativos para as apoiar.

Como podemos observar a regulação introjetada parece comportar-se de diferentes maneiras parecendo estar positivamente correlacionada tanto com motivos mais intrínsecos como com motivos mais extrínsecos. A razão pela qual isto acontece pode estar na distinção entre regulação introjetada por afastamento e por aproximação. Esta distinção foi feita quando a regulação introjetada foi integrada no *Behavioural Regulation in Exercise* Questionnaire-4 (BREQ-4). Na validação do questionário para português (Soutelinho Pires, 2017), são também distinguidas entre a ‘regulação

introjetada por afastamento' (Faço exercício porque me sinto culpado/a quando não o faço; Eu faço exercício porque me sinto envergonhado/a quando falto a uma sessão de treino; Sinto-me um fracasso quando não faço exercício durante um tempo; Eu faço exercício porque sentir-me-ia mal comigo mesmo/a se não arranjasse tempo para o fazer) e a 'regulação introjetada por aproximação' (Eu faço exercício regularmente para provar a mim próprio/a que consigo persistir; Eu faço exercício porque sinto orgulho de mim próprio/a quando consigo persistir; Eu faço exercício porque consigo sentir-me orgulhoso/a quando continuo a praticar; Eu faço exercício porque me sinto melhor comigo quando continuo a praticar). No estudo de Assor, Vansteenkiste, & Kaplan (2009) que teve por objetivo comparar os dois tipos de regulação introjetada com a regulação identificada em estudantes e atletas, uma das conclusões foi que, ainda que a SDT ainda não tenha incluído os graus de perceção autónoma em relação aos dois tipos de regulação introjetada, o padrão observado no estudo sugere que a regulação introjetada por aproximação esteja localizada no *continuum* da autonomia da SDT entre a introjetada por afastamento e a identificada. Podemos assim especular que, quem se manteve a correr, parece apresentar uma tendência em associar positivamente a regulação introjetada tanto com os motivos mais intrínsecos e mais extrínsecos, pois quando o faz com os motivos intrínsecos é uma regulação introjetada por aproximação e quando o faz com os motivos extrínsecos é por afastamento.

Terminada assim a discussão, importa reconhecer as limitações deste estudo.

Limitações

Uma das grandes limitações deste estudo prende-se com o facto de termos uma amostra pequena, que não nos permitiu obter, em grande parte, resultados significativos. Deixando-nos assim, a questionar se certas correlações que surgem serão meras coincidências ou se com uma potência de estudo maior se podem vir a confirmar.

No futuro, seria importante desenvolver mais estudos sobre a motivação e os motivos a longo prazo, em amostras de corredores recreativos, visto ser uma população muito específica dentro da área da atividade física, que muitas vezes não se engloba nem na população que o faz por competição nem na população que o faz para perder peso.

Conclusões

Com este estudo, podemos dizer que, em relação às regulações, as mais pontuadas foram a identificada e a intrínseca e, em relação aos motivos, os mais pontuados foram

os psicológicos e os de saúde física. Observamos também uma tendência para, no decorrer de três anos, quem se manteve a correr ter aumentado a regulação introjetada e diminuído a motivação intrínseca. Por outro lado, parece também haver uma correlação positiva entre que os motivos psicológicos e a motivação intrínseca. No entanto, em grande parte os resultados não são significativos, mostrando-nos assim uma necessidade de fazer mais estudos nesta área.

Referências Bibliográficas

Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified Versus Introjected Approach and Introjected Avoidance Motivations in School and in Sports: The Limited Benefits of Self-Worth Strivings. *Journal of Educational Psychology*, *101*, 482-497. https://doi.org/10.1037/a0014236

Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., Silva, M., & Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Front Psychol*, *9*, 1940. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, *35*(8), 1381-1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

Deci, & Ryan. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Downer, M. K., Gea, A., Stampfer, M., Sánchez-Tainta, A., Corella, D., Salas-Salvadó, J., Ros, E., Estruch, R., Fitó, M., Gómez-Gracia, E., Arós, F., Fiol, M., De-la-Corte, F. J., Serra-Majem, L., Pinto, X., Basora, J., Sorlí, J. V., Vinyoles, E., Zazpe, I., & Martínez-González, M. (2016). Predictors of short- and long-term adherence with a Mediterranean-type diet intervention: the PREDIMED randomized trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *13*, 67. https://doi.org/10.1186/s12966-016-0394-6

Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*.

Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology*, *43*(2), 79-102.

Grouzet, F., Kasser, T., Ahuvia, A., Fernandez-Dols, J.-M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R., Saunders, S., Schmuck, P., & Sheldon, K. (2005). The Structure of Goal Contents Across 15 Cultures. *Journal of personality and social psychology*, *89*, 800-816. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.800

Janssen, M., Scheerder, J., Thibaut, E., Brombacher, A., & Vos, S. (2017). Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. *PLoS One*, *12*(7), e0181167. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181167

Marcus, B., Forsyth, L., Stone, E., Dubbert, P., McKenzie, T., Dunn, A., & Blair, S. (2000). Physical Activity Behavior Change: Issues in Adoption and Maintenance. *Health Psychology, 19*. https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.Suppl1.32

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 191-196. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191

Masters, K., & Ogles, B. (1995). An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior, 18*, 69-79.

Masters, K., Ogles, B., & Jolton, J. (1993). The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*(2), 134-143. https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608790

Ogles, B., & Masters, K. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior, 23*, 130-143.

Ogles, B., & Masters, K. (2003). A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*, *26*, 69-85.

Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Carraça, E. V., Santos, I., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (Submitted). Running prevalence in Portugal: Demographic, behavioral and psychosocial characteristics

Ryan, & Deci. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*, *55*(1), 68-78.

Saida, T. G. R. H., Juul Sørensen, T., & Langberg, H. (2017). Long-term exercise adherence after public health training in at-risk adults. *Ann Phys Rehabil Med*, *60*(4), 237-243. https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.02.006

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: cognitive, affective, and behavioral outcomes. *J Sport Exerc Psychol*, *31*(2), 189-210. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189

Soutelinho Pires, D. (2017). Adaptação Portuguesa Do Questionário BREQ4 Numa Amostra de Adultos Portugueses. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa*, 84.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *9*, 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I., Lakerveld, J., & Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC Med*, *13*, 84. https://doi.org/10.1186/s12916-015-0323-6

Teixeira, P. J., Marques, A., Lopes, C., Sardinha, L. B., & Mota, J. A. (2019). Prevalence and Preferences of Self-Reported Physical Activity and Nonsedentary Behaviors in Portuguese Adults. *J Phys Act Health*, *16*(4), 251-258. https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0340

Vansteenkiste, M., Niemiec, C., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, *16 Part A*, 105-165. https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007

World Health Organization, W. H. O. (2018). *Physical Activity Factsheets fot the 28 European Union Member States of the WHO European Region*.

Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N., & Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *J Sport Health Sci*, *6*(3), 302-310. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.003

CAPÍTULO IV:
Conclusão Geral

Conclusão Geral

Em primeiro lugar, foi feita uma revisão rápida de literatura, em que foram analisados todos os estudos referentes à motivação e à corrida, entre 2011 e 2019. Os principais resultados apontaram para os motivos de 'orientação para a saúde', 'significado de vida', 'autoestima', 'relacionamento', 'ultrapassar objetivos pessoais e competição' e 'entretenimento', como sendo os mais importantes para esta população, enquanto, os considerados menos importantes foram o 'reconhecimento' e a 'competitividade/ obtenção de resultados'. Em relação às regulações comportamentais, apenas se concluiu que a motivação autónoma é a que mais está associada à corrida recreativa e a amotivação a que menos está associada.

Em segundo lugar, foi feito um o estudo observacional longitudinal, em que foi aplicado o mesmo questionário, à mesma amostra, sobre motivações e regulações comportamentais, em dois momentos diferentes com um intervalo de três anos, para melhor compreender a manutenção da corrida recreativa a longo prazo. Neste estudo em concreto, foi aplicado o questionário no segundo momento, ou seja, passados três anos, e foram usados os dados recolhidos anteriormente para fazer o cruzamento de dados. Os resultados mostram que as regulações identificada e intrínseca e os motivos psicológicos e de saúde física, foram os mais pontuados. Apresentam também uma tendência para passados três anos, quem se manteve a correr ter aumentado a regulação introjetada e diminuído a motivação intrínseca. Também parece haver uma correlação positiva com os motivos psicológicos e a motivação intrínseca.

O facto de os resultados deste estudo apontarem para uma tendência em diminuir a motivação intrínseca e em aumentar a regulação introjetada, vai contra aquilo que foi esperado acontecer no início do estudo. Podemos tentar explicar este aumento da regulação introjetada com os conceitos de introjetada por afastamento e por aproximação, especulando que quem se manteve a correr aumentou a regulação introjetada por aproximação e não a por afastamento. Isto significaria, que esta população não pontua alto na regulação introjetada por sentimentos de culpa, vergonha e medo de falhar, mas sim por sentimentos de orgulho, necessidade de provar a si mesmo que consegue e porque se sente melhor consigo mesmo. No entanto, como os instrumentos utilizados não nos permitem medir estes dois conceitos e devido à pouca potência de estudo, serão necessários mais estudos para nos ajudar a perceber o comportamento das regulações nesta população.

Quando olhamos para os resultados obtidos tanto na revisão rápida de literatura como no estudo longitudinal, percebemos que os motivos psicológicos e de saúde física tendem sempre a surgir como os principais fatores. Em relação às regulações comportamentais, foi mais difícil obter resultados conclusivos, isto porque na revisão de literatura os instrumentos eram diferentes e no estudo longitudinal os resultados não foram significativos. Contudo, não deixa de ser interessante o facto de o nosso estudo apontar para uma tendência em diminuir a motivação intrínseca e em aumentar a regulação introjetada, pois vai no sentido contrário do que a literatura apresenta.

No futuro, seria interessante continuar com este tipo de estudos longitudinais para a população da corrida recreativa, pois na maioria dos estudos as medições são feitas em apenas um momento, o que não nos permite ver a evolução das regulações comportamentais e dos motivos a longo prazo. Serão, também precisos estudos com amostras maiores para ser possível tirar conclusões acerca dos resultados obtidos, algo que em grande parte não foi possível neste estudo.

Referências Bibliográficas

Deci, & Ryan. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Downer, M. K., Gea, A., Stampfer, M., Sánchez-Tainta, A., Corella, D., Salas-Salvadó, J., Ros, E., Estruch, R., Fitó, M., Gómez-Gracia, E., Arós, F., Fiol, M., De-la-Corte, F. J., Serra-Majem, L., Pinto, X., Basora, J., Sorlí, J. V., Vinyoles, E., Zazpe, I., & Martínez-González, M. (2016). Predictors of short- and long-term adherence with a Mediterranean-type diet intervention: the PREDIMED randomized trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *13*, 67. https://doi.org/10.1186/s12966-016-0394-6

European Commission, E. C. (2018). *Special Eurobarometer 472 - Sport and Physical Activity*.

Lavie, C., Lee, D.-c., Sui, X., Arena, R., O'Keefe, J., Church, T., Milani, R., & Blair, S. (2015). Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Mayo Clinic proceedings*, *90*. https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001

Lee, D.-c., Pate, R., Lavie, C., Sui, X., Church, T., & Blair, S. (2014). Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. *Journal of the American College of Cardiology*, *64*, 472–481. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058

Luszczynska, A., Mazurkiewicz, M., Ziegelmann, J., & Schwarzer, R. (2007). Recovery self-efficacy and intention as predictors of running or jogging behavior: A cross-lagged panel analysis over a two-year period. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*, 247-260. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.010

Marcus, B., Forsyth, L., Stone, E., Dubbert, P., McKenzie, T., Dunn, A., & Blair, S. (2000). Physical Activity Behavior Change: Issues in Adoption and Maintenance. *Health Psychology*, *19*. https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.Suppl1.32

Masters, K., Ogles, B., & Jolton, J. (1993). The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*(2), 134-143. https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608790

Ogles, B., & Masters, K. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior, 23,* 130-143.

Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Carraça, E. V., Santos, I., Marques, M. M., & Teixeira, P. J. (Submitted). Running prevalence in Portugal: Demographic, behavioral and psychosocial characteristics

Ryan, & Deci. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol, 55*(1), 68-78.

Saida, T. G. R. H., Juul Sørensen, T., & Langberg, H. (2017). Long-term exercise adherence after public health training in at-risk adults. *Ann Phys Rehabil Med, 60*(4), 237-243. https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.02.006

Silva, M. N., & Teixeira, P. J. (2012). Promotion of and Adherence to Physical Activity. In F. C. Mooren (Ed.), *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease* (pp. 727-731). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6_301

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act, 9,* 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Marques, M. M., Rutter, H., Oppert, J. M., De Bourdeaudhuij, I., Lakerveld, J., & Brug, J. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. *BMC Med, 13,* 84. https://doi.org/10.1186/s12916-015-0323-6

Teixeira, P. J., Marques, A., Lopes, C., Sardinha, L. B., & Mota, J. A. (2019). Prevalence and Preferences of Self-Reported Physical Activity and Nonsedentary Behaviors in Portuguese Adults. *J Phys Act Health, 16*(4), 251-258. https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0340

Titze, S., Stronegger, W., & Owen, N. (2005). Prospective study of individual, social, and environmental predictors of physical activity: Women's leisure running. *Psychology of Sport and Exercise, 6,* 363-376. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.06.001

World Health Organization, W. H. O. (2018). *Physical Activity Factsheets fot the 28 European Union Member States of the WHO European Region*.

CAPÍTULO V:
Anexos

Keep on Running: Inquérito de Atividade Física e Hábitos de Corrida

Apresentação

Bom dia / tarde / noite, o meu nome é _____ e sou investigador/a da Faculdade de Motricidade Humana da Faculdade de Lisboa. Há cerca de dois anos participou num estudo que fizemos, sobre atividade física, e estamos a contactar de novo as pessoas que responderam para perceber o que mudou nos hábitos e nas experiências de corrida dos portugueses, assim como em relação às atitudes para com a atividade física.

A sua participação é voluntária e pode recusar-se a participar. Caso decida responder a este questionário, é importante ter conhecimento que pode desistir a qualquer momento.

Os temas a abordar não são sensíveis do ponto de vista pessoal.

Esta entrevista terá uma duração aproximada de 20 minutos. Todas as informações registadas neste questionário são estritamente confidenciais e apenas serão usadas de acordo com a finalidade deste estudo. Os seus dados anónimos serão armazenados e guardados durante 10 anos (de acordo com as boas práticas de investigação).

Os resultados deste estudo serão posteriormente divulgados em congressos, revistas de âmbito científico e no website da Faculdade de Motricidade Humana.

A sua colaboração, respondendo às questões que se seguem é importante. Não existem respostas certas ou erradas – todas as respostas são válidas. O importante, para nós, é conhecer a sua opinião.

Gostaria de saber se tem alguma dúvida ou questão sobre este estudo.

Gostaria de saber se aceita participar no estudo?

Agradecemos a sua colaboração.

☐ O entrevistado aceita participar?

Grupo 0 - Identificação

_____ Telefone do participante

Grupo I - Elegibilidade

Idade: _____ anos

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

Sofre de alguma doença crónica que lhe impossibilite fazer atividade física moderada a vigorosa? (Atividades físicas VIGOROSAS requerem um grande esforço físico e uma respiração muito mais forte que o normal. As MODERADAS requerem apenas respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual)

☐ Sim, Qual? _____, passa para o grupo IV - MOVE

☐ Não

[A próxima pergunta destina-se apenas a MULHERES]

Está grávida ou está a amamentar?

☐ Sim, passa para o grupo IV - MOVE

☐ Não

Em que distrito vive?

☐ Aveiro	☐ Faro	☐ Setúbal	☐ Graciosa
☐ Beja	☐ Guarda	☐ Viana do Castelo	☐ Pico
☐ Braga	☐ Leiria	☐ Vila Real	☐ São Jorge
☐ Bragança	☐ Lisboa	☐ Viseu	☐ Terceira
☐ Castelo Branco	☐ Portalegre	☐ Corvo	☐ Santa Maria
☐ Coimbra	☐ Porto	☐ Flores	☐ São Miguel
☐ Évora	☐ Santarém	☐ Faial	☐ Funchal
			☐ Porto Santo

Nos últimos 3 meses, quantas vezes praticou corrida por semana? (Por corrida entende-se corrida contínua na rua, num parque, etc. e não a que se faz num desporto como o futebol ou ténis. P.f. considere apenas os últimos meses em que não esteve lesionado/a nem teve outro tipo de impedimento)

☐ Nenhum dia

☐ 1 dia

☐ 2 dias ou mais

[A próxima pergunta destina-se apenas a QUEM RESPONDEU: NENHUM DIA]

Porque deixou de correr? _____, passa para o grupo IV – MOVE

E, nestes últimos 3 meses, quantos minutos de corrida fez no total da semana?

☐ Menos de 60 minutos

☐ 60 minutos ou mais

Grupo II - Hábitos de Corrida

As próximas perguntas referem-se aos seus hábitos de corrida.

1. Onde corre habitualmente (na maior parte das vezes)? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Rua, estrada, ou passeio pedonal

☐ Trail, bosque, campo

☐ Ginásio/*health club*

☐ Parque

☐ Praia

☐ Outro? Qual? _____

2. Considera que a sua zona habitual de corrida é um cenário natural, próximo da natureza? ☐ Sim, ☐ Não.

3. Com quem corre habitualmente? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Sozinho(a)

☐ Familiar

☐ Amigo

☐ Grupo de corrida (formal ou informal)

4. Qual a hora a que corre habitualmente? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Madrugada (0h00 ao nascer do sol)

☐ Manhã (nascer do sol às 12h00)

☐ Período de almoço (12h00 às 15h00)

☐ Meio da tarde (15h00 às 18h00)

☐ Final da tarde (18h00 às 20h00

☐ Noite (20h00 às 24h00)

5. Que tipo de corrida faz habitualmente? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Corridas longas (>1h)

☐ Colinas (subidas e descidas)

☐ Intervalada (variação da velocidade)

☐ Séries (corridas curtas com pausas)

☐ Treinos de ritmo (cumprir um tempo para uma distância)

6. Com que frequência participou em corridas ou provas organizadas, nos últimos 12 meses?

☐ Não participei em nenhuma corrida ou prova organizada

☐ 1 corrida anual ou menos

☐ 2 a 5 corridas anuais

☐ 6 a 12 corridas anuais

☐ Mais de 12 corridas anuais

6.1. Se respondeu sim, em que prova ou provas participou? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Menos de 10 quilómetros

☐ 10 a 15 quilómetros

☐ Meia-maratona

☐ Maratona

☐ Trail

☐ Ultramaratona

7. Quantos dias por semana corre, numa semana típica? |___| dias/semana

8. Qual a sua distância semanal total (em média) de corrida? |___|___|___| km

9. E quantos minutos por semana, em média? |___|___|___|___| minutos

10. Há quanto tempo corre de forma regular? |___|___|___|___| anos

|___|___|___|___| meses

11. Teve interrupções na sua prática regular, durante os últimos 12 meses?

☐ Sim

☐ Não

[A próxima pergunta destina-se apenas a QUEM RESPONDEU: NÃO]

11.1. Qual o tempo de interrupção? |___|___|___|___| meses

|___|___|___|___| semanas

12. Se utiliza equipamento tecnológico durante a corrida, indique qual ou quais.

☐ Nenhum

☐ Cronómetro

☐ GPS (ou outro sistema, que meça distância)

☐ Cardiofrequencímetro (para medir a frequência cardíaca)

☐ Aparelho de Música

☐ Outro? Qual? _____

12. Utiliza alguma aplicação de telemóvel ou *website* para monitorizar a sua prática de corrida?

☐ Sim, Qual a que utiliza preferencialmente? _____

☐ Não.

[A próxima pergunta destina-se apenas a QUEM RESPONDEU: SIM]

12.1. Se respondeu sim (à questão da tecnologia), que uso faz da tecnologia e/ou aplicações de telemóvel que usa enquanto corre? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Distração da corrida

☐ Registo da estatística da corrida

☐ Orientação do treino

☐ Partilha nas redes sociais

☐ Comparação com outros corredores

☐ Partilha com treinador

☐ Outro ☐ Qual? _____

13. Que outro tipo de exercício físico realiza além da corrida (como forma de preparação para a corrida ou com outro objetivo)? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Nenhum

☐ Aquecimento e alongamento

☐ Treino com pesos ou máquinas

☐ Caminhada

☐ Ciclismo ou BTT

☐ Yoga ou Pilates

☐ Treino de alta intensidade

☐ Natação

☐ Aulas de grupo com música

☐ Crossfit

☐ Outro ☐ Qual? _____

14. Qual a sua estação (ou estações) do ano favorita para correr? (Selecionar a/s opção/ões indicada/s pelo participante)

☐ Inverno

☐ Primavera

☐ Outono

☐ Verão

☐ Indiferente

15. Nos últimos 12 meses, quantas lesões teve devido à prática da corrida? |___|___|

[As duas próximas perguntas destinam-se apenas a QUEM RESPONDEU: 1 OU MAIS]

15.1. Em que local do corpo se lesionou, considerando as lesões acima enumeradas?

☐ Pé/ tornozelo	☐ Pé/ tornozelo	☐ Pé/ tornozelo
☐ Perna	☐ Perna	☐ Perna
☐ Joelho	☐ Joelho	☐ Joelho
☐ Coxa	☐ Coxa	☐ Coxa
☐ Anca	☐ Anca	☐ Anca
☐ Coluna	☐ Coluna	☐ Coluna

☐ Braços	☐ Braços	☐ Braços
Outro local _____	Outro local _____	Outro local _____

14.2. Nos últimos 12 meses, quanto tempo esteve sem poder correr, devido a lesões? |___|___| meses

Grupo III - Motivação para a Corrida

As seguintes afirmações estão relacionadas com a forma como encara a sua prática de corrida. Classifique até que ponto cada uma das afirmações seguintes é verdadeira para si, atribuindo o valor de 1 a 5, em que 1 representa totalmente falso, 2, falso, 3, nem verdadeiro nem falso, 4, verdadeiro e 5 representa totalmente verdadeiro.

	Totalmente falso				Totalmente verdadeiro	
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**Não Aplicável**
Corro para ter tempo sozinho(a) para resolver assuntos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para me sentir mais confiante	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para me sentir em paz	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para prolongar a minha vida com saúde	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para ajudar a controlar o meu peso	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para socializar com outros corredores	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para que as pessoas me tomem como um exemplo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para obter melhores tempos que os meus amigos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para tentar correr mais rápido	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para me concentrar nos meus pensamentos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para melhorar o sentimento de autoestima	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para que a minha vida fique mais completa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para prevenir a doença	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para me sentir mais magro(a)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para conhecer outras pessoas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para receber elogios de outros	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para melhorar a minha velocidade de corrida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro para ganhar a alguém a quem nunca ganhei antes.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro porque outras pessoas dizem que o devo fazer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto-me envergonhado(a) quando falto a uma sessão de corrida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
É importante para mim correr regularmente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Considero que a corrida faz parte da minha identidade.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro porque é divertido.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto-me pressionado(a) pela minha família e amigos para correr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto-me em falha grave comigo próprio/a quando não corro durante algum tempo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Penso que é importante fazer um esforço por correr regularmente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Corro porque é uma parte fundamental da pessoa que sou.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fico bem disposto(a) e satisfeito(a) por correr.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Por favor, responda às seguintes afirmações relacionadas com a frequência de alguns pensamentos e emoções durante a sua prática de corrida. Responda usando 1 para nunca, 2 para raramente, 3 às vezes, 4 frequentemente e 5 para sempre.

	Nunca 1	2	3	4	Sempre 5	Não Aplicável
Durante a corrida, sinto-me alerta e ativo(a)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, sinto-me com energia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, sinto-me competente para lidar com a exigência da situação	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habitualmente, corro espontânea e automaticamente, sem ter de pensar no que faço	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, estou completamente focado na tarefa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, tenho a sensação de controlo total sobre aquilo que estou a fazer	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, não me deixo preocupar com o que os outros possam estar a pensar de mim	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante a corrida, a forma como o tempo passa parece-me diferente da normal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A corrida é uma atividade muito gratificante	☐	☐	☐	☐	☐	☐

As próximas questões são sobre os planos que pode ou não formular para gerir a sua corrida. Classifique até que ponto concorda com cada uma das seguintes afirmações, atribuindo o valor de 1 a 5, em que 1 representa discordo totalmente, 2, discordo, 3, nem concordo nem discordo, 4, concordo e 5 representa concordo totalmente.

	Discordo Totalmente 1	2	3	4	Concordo Totalmente 5	Não Aplicável
Habitualmente, faço planos concretos para a minha corrida (ex. quando, onde e com quem vou correr).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habitualmente, tenho planos para lidar com potenciais obstáculos à minha corrida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Habitualmente, monitorizo e guardo registos da minha corrida	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Costumo estabelecer objetivos concretos para a minha corrida	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Qual é a principal barreira à sua prática de corrida? _____

Grupo IV - MOVE

As questões apresentadas seguidamente estão relacionadas com o tempo que gastou sendo fisicamente ativo/a nos últimos 7 dias. Pense nas atividades que realiza no trabalho, em casa, no jardim/quintal, nas deslocações de um lugar para outro e no seu tempo livre, em situações de lazer, exercício ou desporto.

1. Pense em todas as atividades VIGOROSAS que praticou nos últimos 7 dias. Considere apenas as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou atividades VIGOROSAS, como por exemplo transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez? Não inclui andar.

Nenhum dia	☐ [passar à questão 3]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 3]

2. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física VIGOROSA num desses dias, habitualmente?

|___|___| horas por dia

|___|___| minutos por dia

3. Agora, pense em todas as atividades MODERADAS que praticou nos últimos 7 dias. Considere apenas as atividades que realizou durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

Nos <u>últimos 7 dias</u>, em quantos dias realizou atividades MODERADAS, como por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? <u>Não inclui andar</u>.

Nenhum dia	☐ [passar à questão 5]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 5]

4. Na totalidade quanto tempo gasta em atividade física MODERADA num desses dias, habitualmente?

|___|___| horas por dia

|___|___| minutos por dia

5. Pense no tempo que dedicou a CAMINHAR nos últimos 7 dias. Inclua o tempo a andar no trabalho ou em casa, a deslocar-se de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faça por lazer, desporto ou exercício.

Nos <u>últimos 7 dias</u>, em quantos dias CAMINHOU durante <u>pelo menos 10 minutos seguidos</u> de cada vez?

Nenhum dia	☐ [passar à questão 7]
1 dia	☐
2 dias	☐

3 dias ☐

4 dias ☐

5 dias ☐

6 dias ☐

Todos os dias ☐

Não sabe ☐ [passar à questão 7]

6. Na totalidade quanto tempo CAMINHA num desses dias, habitualmente?

|___|___| horas por dia

|___|___| minutos por dia

7. Esta questão relaciona-se com o tempo que permaneceu SENTADO(A) durante os dias de semana (e não de fim de semana) nos últimos 7 dias. Inclua ainda o tempo gasto com atividades como estar sentado a uma secretária, estar de visita em casa de amigos, ler, estar sentado ou em repouso a ver televisão ou ouvir música. Inclua o tempo gasto deitado(a), mas acordado(a).

Nos <u>últimos 7 dias</u>, quanto tempo em geral passou SENTADO/A num <u>dia de semana</u>?

|___|___| horas por dia

|___|___| minutos por dia,

8. Quantas horas costuma dormir em média por dia?

Durante a semana |___|___| h |___|___| min

Fins de semana |___|___| h |___|___| min

9. As questões seguintes descrevem atividades do dia-a-dia. Por favor, indique quantas vezes, no último mês, escolheu cada uma das atividades descritas.

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre que possível	Não Aplicável
Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes (p. ex. no seu prédio, em centros comerciais, no local de trabalho, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escolher estar em pé em situações em que podia estar sentado/a (p. ex. em casa, enquanto fala ao telefone, enquanto espera em locais públicos, espera pelo transporte, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escolher caminhar quando habitualmente costumava ir de carro ou transportes (p. ex. ir às compras, deslocar-se no bairro ou em percursos pequenos equivalentes a 5-10 min de carro, ir aos correios ou à farmácia, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Estacionar o carro (ou outro veículo) num local mais distante da entrada (p. ex. centros comerciais, lojas, cinema, trabalho, etc.) para poder caminhar mais até à entrada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escolher fazer manualmente o que antes fazia com auxílio de máquinas automáticas (p. ex. lavar o carro, lavar janelas, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentar-se mais.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Grupo V – Atitudes sobre a Atividade Física

As próximas questões são sobre as suas atitudes face à atividade física. Responda se concorda ou discorda com cada uma das seguintes frases.

	Concordo	Discordo
1. Há cada vez mais pessoas a fazer exercício/atividade física.	☐	☐
2. Há cada vez mais campanhas e iniciativas a incentivar à prática de desporto e atividade física.	☐	☐
3. Promover a prática da atividade física dos portugueses é atualmente uma prioridade da Direção-Geral de Saúde e do Ministério da Saúde.	☐	☐
4. É muito importante que mais pessoas utilizem os transportes públicos e a bicicleta nas suas deslocações diárias.	☐	☐
5. A Educação Física é uma disciplina tão importante como todas as outras, incluindo o Português e a Matemática.	☐	☐
6. Praticar atividade física regularmente melhora a qualidade de vida.	☐	☐
7. A inatividade física é tão prejudicial para a saúde como o consumo de tabaco e de álcool em excesso.	☐	☐
8. Subir escadas ou estar mais tempo em pé não é fazer atividade física.	☐	☐
9. Gosto de praticar exercício/ desporto/ atividade física.	☐	☐
10. Atualmente, sinto-me incapaz de praticar algum tipo de exercício físico.	☐	☐
11. Tenho um grupo de amigos ou conhecidos com quem posso praticar desporto ou fazer exercício.	☐	☐
12. Pratico exercício/ desporto/ atividade física regularmente.	☐	☐
13. Costumo monitorizar a atividade física que faço com recurso a tecnologias digitais.	☐	☐
14. Mesmo para quem queira, não existem muitas opções gratuitas para a prática de exercício físico.	☐	☐
15. No seu dia-a-dia, existem espaços, situações ou pessoas que o incitam a mexer-se mais.	☐	☐

16. Atualmente, é relativamente fácil e seguro ir para o emprego a pé ou de bicicleta, pelo menos uma parte do percurso. ☐ ☐
17. Para crianças/adolescentes, é relativamente fácil e seguro ir para a escola a pé ou de bicicleta, pelo menos uma parte do percurso. ☐ ☐
18. Teve uma consulta médica nos últimos 2 anos? ☐ ☐
19. Já ouviu falar da profissão de Fisiologista do Exercício? ☐ ☐
20. Nos últimos 2 anos, teve algum contacto profissional com um Técnico de Exercício Físico (p.ex., *Personal Trainer*; Instrutor de *Fitness*)? ☐ ☐

Quantas horas/ minutos de atividade física moderada (ex. desporto, marcha rápida ou corrida leve) deve uma pessoa adulta acumular numa semana?

|___|___| horas por semana

|___|___| minutos por semana~

[As duas próximas perguntas destinam-se apenas a QUEM RESPONDEU 'DISCORDO' NO PONTO 12]

Tenciono fazer atividade física nos próximos meses?

☐ Concordo

☐ Discordo

Mesmo não praticando, se tivesse que escolher uma AF para fazer, qual seria? _____

[As duas próximas perguntas destinam-se apenas a QUEM RESPONDEU 'CONCORDO' NO PONTO 12]

A sua atividade física favorita é _____

Faz atividade física num:

☐ Ginásio ou academia

☐ Grupo desportivo

☐ Circuito(s) ao ar livre

☐ Grupo de corrida/ ciclismo/ etc…

☐ Outro. Qual? _____

[As três próximas perguntas destinam-se apenas a QUEM RESPONDEU 'CONCORDO' NO PONTO 18]

Na sua última consulta médica, o médico perguntou-lhe se fazia atividade física?

☐ Sim

☐ Não

O médico aconselhou-o a fazer mais atividade física?

☐ Sim

☐ Não

Qual a especialidade do referido médico? _____

Grupo VI - Questionário Geral

De seguida, irá encontrar algumas perguntas sobre aspetos gerais da sua vida. Relembramos que as suas respostas são anónimas e os dados confidenciais.

1. **Nasceu em que país?** _____

2. **Qual é a sua nacionalidade?** _____

3. **Qual é o seu estado marital atual?**

Solteiro(a) ☐

Divorciado(a) ☐

Viúvo(a) ☐

Casado(a) ou a viver em união de facto ☐

4. **Qual foi o nível de escolaridade mais elevado que completou?**

Ensino básico 1º ciclo (4º ano, antigo ensino primário, 4ª classe) ☐

Ensino básico 2º ciclo (6º ano, antigo ciclo preparatório) ☐

Ensino básico 3º ciclo (9º ano, antigo 5º ano do liceu) ☐

Ensino secundário (12º ano, antigo 7º ano do liceu) ☐

Ensino Pós-secundário Não Superior (ex. curso profissional) ☐

Ensino Superior (Bacharelato, Licenciatura, Mestrado, Doutoramento) ☐

Sem escolaridade ☐

Não sabe ☐

Prefere não responder ☐

5. O seu agregado familiar tem quantos membros (incluindo o próprio) com...:

... menos de 7 anos [Registar 0, se nenhum] _____

... entre 7 e 17 anos [Registar 0, se nenhum] _____

... entre 18 e 64 anos [Registar 0, se nenhum] _____

... com 65 ou mais anos [Registar 0, se nenhum] _____

6. Qual das seguintes opções representa o rendimento mensal total do seu agregado familiar (incluindo vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares) após deduções para impostos, segurança social, etc.?

Menos de 485 € ☐

485-970€ ☐

971-1455€ ☐

1456 - 1940 € ☐

1941 - 2425 € ☐

2426 - 2910 € ☐

2911 - 3395 € ☐

3396 - 3880 € ☐

3881 - 4365 € ☐

Mais de 4365 € ☐

Não sabe ☐

Prefere não responder ☐

7. Em geral, como define o seu estado de saúde?

Excelente ☐

Bom ☐

Razoável ☐

Fraco ☐

Muito fraco ☐

Não sabe ☐

Prefere não responder ☐

8. Peso atual: _____ kg

9. Altura: _____ m

Está disponível para ser contactado(a) outra vez, no âmbito de outro estudo acerca da corrida que está a ser conduzido pela Faculdade de Motricidade Humana?

Sim ☐, contacto preferencial: _____

Não ☐

Muito obrigado pela sua participação!