

MOTIVOS DE PRÁTICA E ABANDONO EM CORREDORES RECREACIONAIS SOB O PUNTO DE VISTA DA PSICOLOGIA SOCIALCOGNITIVA

Edson Medeiros da Silva
Stephanney Karoline M. S. F. de Moura
Aline Albuquerque Nobrega Rabay
Ana Paula Urbano Ferreira
Rogério Márcio Luckwu dos Santos

RESUMO

A psicologia do Esporte surgiu há mais de cem anos e é considerada uma ciência nova comparando com outras. A corrida de rua é uma competição que faz parte da modalidade do atletismo, onde o atleta tenta percorrer uma certa distância no menor tempo possível. O objetivo deste trabalho foi identificar motivos de prática e abandono em corredores recreacionais na cidade de João Pessoa-PB. A amostra foi composta de por 49 pessoas, 32 do sexo masculino e 16 do sexo feminino com idades entre 19 e 70 anos ($M=38,83 \pm 11,16$) e com um tempo de prática de ($M= 89,67$ meses). Os resultados mostraram que o principal motivo da prática da corrida de rua está relacionado com fatores de saúde. Enquanto o principal motivo apontado para o abandono é a falta de tempo ou incompatibilidade entre as atividades esportivas e as demais atividades do cotidiano.

Palavras chaves: Psicologia do Esporte, motivos de prática e abandono, corrida de rua.

ABSTRACT

The psychology of the Sport came over 100 years ago and is considered a science new comparing with others. The street racing is a competition that is part of the track mode, where the athlete tries to go a certain distance in the shortest long as possible. The aim of this study was to identify practical reasons and abandonment in recreational runners in the city of João Pessoa-PB. The sample was composed by 49 people, 32 male and 16 female aged between 19 and 70 years ($M = 38.83 \pm 11.16$) and with a time of practice of ($M = 89.67$ months). The results showed that the main reason for the practice of street racing is related to health factors. While the main reason for the abandonment is the lack of time or incompatibility between the sports activities and the activities of daily life.

Key words: Sport Psychology, practical reasons and abandonment, street racing.

1. INTRODUÇÃO

A corrida tem sua origem na pré-história, quando o homem necessitava andar por vários quilômetros para deslocar-se de uma aldeia pra outra, para caçar e pescar e fugir de predadores. De acordo com Weineck (2003), nossos ancestrais percorriam em torno de 20 a 40 km, por dia. As corridas de rua surgiram na Inglaterra no século XVIII. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o restante da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX as corridas de rua ganharam impulso depois do grande sucesso da primeira maratona Olímpica popularizando-se particularmente nos Estados Unidos. (RUNNER'S WORLD, 1999).

A corrida de rua é um dos esportes mais praticados no Brasil. Todos os anos cresce o número de eventos e de praticantes. Na cidade de João Pessoa não é diferente, segundo a Federação Paraibana de Atletismo (FPBA) no ano de 2018 a previsão é de mais de trinta eventos nos finais de semana sem contar os eventos que não são registrados na FPBA.

A motivação é um fator psicológico primordial para a prática da corrida, segundo Samulki (1995) ela é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Ainda segundo este autor a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (Intenções, interesses, motivos e metas).

A motivação é objeto de estudos de diversas áreas do conhecimento, como: as necessidades humanas, o bem estar psicológico, a autoestima, os valores humanos, as relações humanas, a educação, a organização e o trabalho, cuidados com a saúde, atividade física e o esporte (BALBINOTTI; SALDANHA; 2009). A palavra motivo tem várias referências que dependem do contexto em que ela é usada. Em seu uso mais geral e difundida, como causa, razão, circunstância, entre outras alternativas, que move alguém para fazer algo. Desde meados do século XX (MURRAY, 1938) o termo motivo tem um significado próprio, diferente de motivação, que designa a disposição momentânea do indivíduo para agir, que é variável.

Segundo Weinberg e Gould (2008) é preciso continuar a monitorar os motivos para a participação uma vez que os motivos mudam com o passar do tempo e os motivos que alguns individuo citaram para começar um programa de exercícios não eram os mesmos citados para continuar no programa. Os motivos podem ser classificados em internos e externos. Dentre os primeiros estão os fisiológicos, psicológicos e sociais, afiliação, poder e realização; quanto aos externos encontram-se incentivos, recompensas e dificuldades.

Samulski e Noce (2000) identificaram que os motivos mais relevantes para a prática de atividades físicas por professores, funcionários e estudantes da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) são os seguintes: Prazer pela atividade, reduzir o estresse no trabalho, reduzir a ansiedade, melhorar a saúde e a qualidade de vida, manter-se em forma, manter ou melhorar o condicionamento físico e prevenir doenças. Reconhecendo-se os fatores intervenientes na prática da corrida recreacional, pode-se identificar estratégias para a captação e manutenção de pessoas de pessoas na prática desta atividade, contribuindo assim para uma sociedade mais ativa fisicamente gerando uma base de apoio para futuras pesquisas de teor semelhante.

Levando em consideração estes conceitos, o objetivo deste trabalho foi identificar motivos de prática e abandono em corredores recreacionais na cidade de João Pessoa-PB. Apresentaram-se ainda como objetivos específicos:

Identificar os motivos que levam a população a procurar um grupo de corrida.

Distinguir os fatores motivacionais determinantes para a aderência na prática da corrida de rua.

Identificar os motivos determinantes para o abandono da prática desta atividade.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Psicologia do esporte

Entre os autores há divergência quando e onde surgiu a psicologia esportiva. Para Salmela (1984); Wiggins(1984); Weinberg e Gould (1995), teve início no final do século XIX princípios do século XX na Rússia e EUA. Já Barreto (2003) afirma que surgiu na Grécia Antiga, tida como o berço da Psicologia Esportiva, alguns filósofos, como Aristóteles e Platão, especularam sobre a função perceptual e motora do movimento por meio dos conceitos de corpo e alma. Com isso, o desenvolvimento da Psicologia Esportiva se confunde com o desenvolvimento da Psicologia Geral, devido à sua base filosófica. Davis, Huss & Becker, (1995). Enfatizam que o final do século XVII e o começo do século XVIII as habilidades motoras e processos físicos fisiológicos como tempo de reação, limiar de determinação, atenção e sentimentos ocuparam os estudos da época no terreno da Psicologia aplicada ao esporte. A importância do seu surgimento aconteceu a partir da necessidade de se investigar os fenômenos da psicologia relacionada a prática esportiva. Entre os estudos iniciais em Psicologia do Esporte encontra-se o de Fitz (1897), o qual afirmou que a prática esportiva era um meio de se preparar para a vida, por promover a capacidade de julgamento, habilidade de perceber as condições corretamente e a habilidade de reagir rapidamente a um ambiente mutável. Kellor (1908) relata também que não basta ter um corpo forte, mas que a mente precisa também fortalecida para o bom desempenho motor.

Feltz (1992) conceitua esta especialidade como uma subdisciplina da Psicologia, enquanto outros a veem como uma subdisciplina das Ciências do Esporte (Gill, 1986). Na concepção de Singer (1993), a Psicologia do Esporte integra a investigação, a consultoria clínica, a educação e atividades práticas programadas associadas à compreensão, à explicação e à influência de comportamentos de indivíduos e de grupos que estejam envolvidos em esporte de alta competição, esporte recreativo, exercício físico e outras atividades. Para Weinberg e Gould (2001), a Psicologia do Esporte e do Exercício é um estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas, e a aplicação deste conhecimento. Enquanto disciplina acadêmico-científica emerge principalmente dos departamentos das Universidades das Ciências do Esporte, Motricidade Humana ou Educação Física (ARAÚJO, 2002). A Psicologia Esportiva pode trabalhar na prática na intervenção de atletas de todos os níveis tanto no campo acadêmico, em pesquisas e investigações.

2.1 MOTIVAÇÃO

Segundo o dicionário Aurélio o termo motivação significa um conjunto de fatores psicológicos conscientes ou inconscientes de ordem fisiológica, intelectual ou afetiva, os quais agem entre si e determinam a conduta de um indivíduo. O vocábulo vem do verbo latino *movere* que significa mover (LUCKWU,2008).

Pode ser definida como a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de forma de comportamento dirigido a um determinado objetivo. É caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais, (SAMULSKI 2002).

A motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços e do exercício(SAGE 1977). Os psicólogos do esporte e do exercício podem considerar a motivação a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para realização, motivação na forma de estresse competitivo e motivações intrínseca e extrínseca. Todas essas diversas formas de motivação são elementos da definição mais geral de motivação, Weinberg e Gould (2016).

Machado (2005), afirma que o estudo da motivação é de suma importância para o entendimento de diversas ocorrências que envolvem e compõem a prática esportiva, seja com crianças, jovens ou adultos. Segundo este autor, apresenta-se em qualquer tipo de prática esportiva, independentemente, inclusive, do nível de habilidade em que se encontram seus praticantes. Está presente inclusive no ambiente escolar, no qual há a interação de todos os níveis de habilidades (MACHADO 2005).

Andrade et al (2006) apontam que um dos principais meios psicológicos utilizados em vários esportes que pode provocar diversas modificações no rendimento e no desempenho do atleta é a motivação. Ela está presente em diversos lugares, como treinamento, preleções, aulas e especialmente, nas competições e jogos esportivos justamente nos momentos em que vários fatores podem provocar alterações no estado emocional do atleta e da equipe (ANDRADE et al 2006).

2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Segundo Weinberg e Gould (2016) cada um de nós desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona, fazendo isso descobrindo o que nos motiva e observado como as outras pessoas são observadas. Estes autores relatam que as pessoas frequentemente representam suas visões pessoais de motivação, tanto de modo consciente ou subconsciente.

De acordo com Balbinotti (2009), a disposição para a ação depende da intensidade do interesse pela atividade, da curiosidade para explorar as diversas e diferentes maneiras possíveis de atuação nessa atividade, da prontidão para aprender novas formas ainda mais eficazes de ação, da capacidade de adaptação e essas novas formas e ainda, das diversas outras dimensões relacionadas a esse comportamento.

Para que as ações comportamentais intrinsecamente motivadas ocorram, é necessário a satisfação das necessidades psicológicas, que são a percepção de competência, a percepção de relacionamento com os pares e a percepção de autonomia (RYAN; DECI 2000). Com a compreensão do fenômeno e o amadurecimento teórico atingido, Deci e colaboradores (1985) desenvolveram a Teoria da AutoDeterminação,(O que é) abordando a personalidade e a motivação humanas, focalizando as

tendências evolutivas, as necessidades psicológicas inatas consideradas como a base para a motivação e integração da personalidade e as condições contextuais favoráveis à motivação, ao funcionamento social e ao bem-estar pessoal.

Para Deci e Ryan (1985), a motivação pode ser classificada de acordo com o loquo de casualidade. Quando se trata de fatores internos que motivam uma pessoa para determinada atividade, trata-se de motivação intrínseca. Quando estes fatores reguladores são externos, chama-se motivação extrínseca. A motivação intrínseca é reconhecida como um mediador importante na conquista da competência e autoconceito do indivíduo sobre o ambiente (HARTER, 1978, 1981; WHITE, 1959). Uma pessoa motivada intrinsecamente em uma determinada atividade demonstra competência nessa atividade. Define-se Motivação intrínseca de conhecimento quando o indivíduo se compromete com uma atividade pelo prazer e pela satisfação que experimenta enquanto aprende, explora ou tenta entender alguma coisa nova (WEINBERG e GOULD 2016). Está relacionada com o comprometimento do indivíduo na participação de uma atividade pela satisfação experimentada na tarefa e/ou na vontade de aprender algo novo (VALLERAND, DERCI, E RYAN 1987). Motivação intrínseca de realização a pessoa participa de uma atividade pelo prazer e pela satisfação que sente ao criar alguma coisa ou dominar habilidades difíceis (WEINBERG e GOULD 2016). Está relacionada com o comportamento do sujeito mediante o cumprimento de uma tarefa ou objetivo, onde se obtém satisfação por cumpri-la e executá-la bem, sendo este seu principal objetivo (VALLERAND, DERCI, E RYAN 1987). Motivação intrínseca de estimulação a pessoa participa de atividade para experimentar sensações prazerosas, como alegria, entusiasmo e prazer estético (WEINBERG e GOULD 2016). Está relacionada com a busca de novas experiências e sensações durante a atividade, buscando nelas objetivos diferentes do que faz no cotidiano objetivo (VALLERAND, DERCI, E RYAN 1987).

Motivação extrínseca refere-se as recompensas externas, como medalha, dinheiro ou prêmio que o atleta recebe (KATIA RUBÍO 2000). Motivação extrínseca de regulação identificada o comportamento é muito valorizado, aceito e considerado pelo indivíduo e, portanto é realizado de boa vontade, mesmo que a atividade não seja prazerosa em si. (VALLERAND, 1997). Está relacionada com dedicação a uma determinada atividade pelas vantagens que são consideradas para o seu desempenho pessoal, ou seja, o indivíduo não desfruta da atividade por ela mesma mais na intenção de obter benefícios próprios (VALLERAND, DERCI, E RYAN 1987). Motivação extrínseca de regulação introjetada o indivíduo é motivado por estímulos e pressões internos, entretanto, o comportamento ainda não é considerado autodeterminado porque é regulado por contingência externa (WEINBERG e GOULD 2016).

Motivação extrínseca de regulação externa o comportamento é completamente controlado por fontes externas como recompensas e coações (WEINBERG e GOULD 2016). Está relacionada como a participação em uma determinada atividade para conseguir alguma recompensa do meio externo (VALLERAND, DERCI, E RYAN 1987).

2.3.DIFERENÇA ENTRE MOTIVAÇÃO E MOTIVOS

Weinberg e Gould (2001) definem a motivação com sendo a direção e a intensidade do esforço. A direção refere-se a um indivíduo buscar, aproximar ou se sentir atraído a certas situações. Enquanto intensidade refere-se ao esforço que uma pessoa investe numa determinada situação.

Para Samulski (2002) a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade e fatores do meio ambiente como facilidade, tarefas atraentes, desafios e influências sociais. Esse mesmo autor postula que no decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais podem mudar, dependendo das necessidades e oportunidade atuais. Para esses autores o indivíduo tem a necessidade de sentir-se atraído pela tarefa e no decorrer do tempo essas necessidades podem variar.

Os motivos para a prática esportiva são elementos importantes para o entendimento do comportamento humano no contexto do esporte (SANTOS, DA SILVA, HIROTA, 2008). Motivo está relacionado ao esforço de um indivíduo em dominar uma tarefa atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho do seu talento. Para Weinberg e Gould (2016) as pessoas têm vários tipos motivos para praticar certa atividade, motivos mais pessoais como os conflitantes e os motivos compartilhados.

2.4 ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA

Os motivos que levam jovens a praticar, permanecer, modificar e abandonar o esporte são objetos de investigações na área de Educação Física e da Psicologia do Esporte e os estudos indicam diferenças entre os motivos que levam as pessoas a praticar e a abandonar esportes coletivos ou individuais. (GARCIA; CARACUEL, 2008; MARTÍN-ALBO; NÚÑEZ; NAVARRO, 2003; WEINBERG; GOULD, 2001). O abandono da prática esportiva é objeto de pesquisa de vários estudiosos Para Arena (2016) a exigência física, treinamentos exerceíveis, exigência no nível técnico na medida que vai se aprofundado na modalidade. Pressão de competições, técnicos, pais podem ocorrer o abandono prematuro na modalidade.

2.5 CORRIDA DE RUA RECREACIONAL

Pessoas correm há muitos séculos. As evidências mais antigas da existência dessas práticas está na representação esquemático de dois corredores em um vaso da civilização micênico do século 16 a.C. (YALOURIS, 2004). No século XX, por volta da década de 1970, ocorreu a grande expansão da modalidade corrida de rua, quando o médico norte-americano Kenneth Cooper difundia o seu famoso “teste de Cooper” (SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006). Nos dias atuais, as corridas de ruas são bem populares em vários países do mundo, e muitas pessoas as praticam em busca de melhorar sua qualidade de vida. Nos últimos cem anos, devido, principalmente, aos hábitos de vida moderna o ser humano tem ser tornado cada vez mais “tecnológicos” e sedentários. Enquanto que os ancestrais percorriam cerca de 20km e 40km por dia, realizado funções como caça, pesca e coleta, estima-se que hoje em nossas atividades urbana percorremos cerca de 2km por dia (WEINECK, 2003).

O crescimento da prática dessa modalidade é originado por interesses diversos, e elenca alguns deles como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006). A corrida de rua recreacionais ou de alto nível, também é conhecida por ser um esporte democrático, pois é um esporte que não precisa de muita logística para pratica-lo, nele se

difundem pessoas de todas as classes sociais. Onde a grande parte de atletas que se destacam são de origem humilde, onde eles veem na corrida de rua uma grande chance de ascensão social. A corrida de rua mais do que um exercício físico tornou-se também um meio de inclusão social, pois além do bem-estar físico, as pessoas buscam na corrida de rua a qualidade de vida e o prazer de realizar um exercício físico desfrutando da natureza e das belas paisagens ao seu redor sem se prender as tradicionais pistas de corrida(SCALCO, 2010).

A corrida é umas formas mais elementares de locomoção terrestre do ser humano, pode ser executada em qualquer lugar, não exige praticamente nenhum equipamento e não possui um alto custo (GUETHS E FLOR, 2004). São muitos os benefícios da corrida de rua, para Nieman, (1999) o organismo melhor oxigenado permite uma vascularização do cérebro mais eficiente. O exercício fortalece os ossos prevenido a osteoporose e torna o sono mais agradável diminuído a ansiedade.

2.6 ESTUDOS RELACIONADOS

2.6.1 Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida

Nesse estudo foi utilizado uma amostra composta por 68 indivíduos adultos sendo 34 homens e 34 mulheres com idade entre 22 e 57 anos de idade. O objetivo desse estudo foi identificar os fatores motivacionais que levam indivíduos de ambos os sexos a praticarem corrida de rua. O instrumento utilizado foi o inventário de Truccolo (1996), desenvolvido nos Estados Unidos para o mestrado da autora e utilizado nesta pesquisa a fim de determinar as razões que levam corredores de rua a fazerem parte de grupo de corredores supervisionados por assessoria esportiva. Para a análise das variáveis envolvidas foi utilizada a estatística descritiva, obtendo-se as médias e percentuais de interesse, e o teste t para amostras independentes de tamanho diferente, a um nível de significância de 5%. Os resultados encontrados entre homens e mulheres, o fator comum foi a saúde, depois entre as mulheres os mais citados foram, autoestima, aparência e ar livre. Para os homens estão: ansiedade, estresse e o ar livre.

2.6.2 A percepção do bem estar em praticante de corrida de rua(Castro 2014)

Objetivo deste estudo foi descrever e analisar a percepção do bem estar em corredores de rua e também verificar a influência do sexo, idade e do tempo de prática sobre a valorização do bem estar. A amostra foi composta por 100 corredores de ambos os sexos, com idade entre 20 e 62 anos de idade, e com um tempo de prática de 2 anos. Para verificar a percepção do bem estar foi utilizado o questionário “Pentáculo do bem estar” desenvolvido e validado por (NAHAS 1996:2000). Na descrição do perfil foi utilizado valores de média e desvio padrão e nas análises inferenciais foi feito o teste de Anova Uni fatorial, assumido um alfa de 0,5. Esse estudo mostrou que os indivíduos corredores de rua valorizam mais o fator controle do estresse (2,28+0,62). Em relação a influência das variáveis independente verificou-se que apenas o tempo de prática influenciou de maneira significativa os fatores.

2.6.3 Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista sp

O objetivo deste estudo foi analisar os níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista-SP. Fizeram parte do estudo 138 corredores 82homens e 56 mulheres. Como instrumento foi utilizada a Escala de Motivação para o Esporte (SMS – Sport MotivationScale)validada para a língua portuguesa por Serpa, Alves e Barreiros (2004). A coleta dos dados foi realizada no momento da retirada dos Kits. Para a análise estatística dos dados coletados utilizou-se o teste de Mann-Whitney e ANOVA de medidas repetidas. Foi verificado que todas as dimensões de motivação foram significativas quanto ao nível geral. Em relação ao gênero, apenas as motivações extrínsecas de regulação externa, de introjeção e de identificação mostraram se significantes, e, quanto as faixas etárias, os grupos mais jovens apresentaram maior nível de motivação extrínseca. Neste estudo foi concluindo que os corredores de rua de Bragança Paulista-SP encontram-se mais motivados extrinsecamente, principalmente os homens e os mais jovens.

2.6.4Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática

O objetivo desta pesquisa foi testar se existem diferenças no perfil motivacional de dois grupos de corredores de rua, com diferentes tempos de prática: grupo Adesão (até um ano de prática) e grupo Permanência (mais que um ano de prática). Para tanto, 62 praticantes de ambos os sexos e com idades entre 18 e 68 anos responderam ao Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas ou Esportivas (IMPRAFE-132). Os resultados indicaram que as dimensões mais motivadoras são as mesmas (Saúde, Prazer e Controle de Estresse), independente do tempo de prática, respeitando a mesma ordem. A conclusão principal é que essas são as dimensões que melhor representam os motivos de adesão e permanência à corrida de rua. As dimensões Sociabilidade e Competitividade são significativamente mais importantes para o grupo Permanência.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa descritiva possui um caráter quantitativo por se tratar de um estudo dos fenômenos emocionais sem intervenção manipulativa do pesquisador, partindo da seleção de uma amostragem com características em comum e buscando analisar as correlações entre as variáveis selecionadas.Segundo Thomas e Nelson (2002), a pesquisa correlacional é descritiva, o que faz com que o pesquisador não consiga presumir a existência de uma relação de causa e efeito. O que pode ser estabelecido é que existe uma associação entre dois ou mais traços.

3.2Populaçãoe amostra

A população deste estudo foi composta por praticantes de uma equipe de corrida de rua recreacional da cidade de João Pessoa-PB. Foram analisados os motivos de prática e abandono dos participantes.

Para tanto, foi utilizada uma amostra de 49 pessoas, 32 do sexo masculino e 16 do sexo feminino com idades entre 19 e 70 anos ($M=38,83 \pm 11,16$) e com um tempo de prática de ($M= 89,67$ meses).

3.3 Variáveis e instrumentos de coleta de dados

As variáveis consideradas neste estudo foram, Fatores intrínsecos de permanência, fatores extrínsecos de permanência, fatores intrínsecos de abandono, fatores extrínsecos de abandono, motivação intrínseca de realização, motivação intrínseca de conhecimento, motivação intrínseca de estimulação, motivação extrínseca de regulação introjetada, motivação extrínseca de regulação identificada, motivação extrínseca de regulação externa, desmotivação, motivação intrínseca, motivação extrínseca e índice de intensidade motivacional.

3.4 Instrumentos

Para avaliar os motivos de prática e abandono dos corredores recreacionais da cidade de João Pessoa PB. Foi utilizada a escala de motivação esportiva- SMS (Sports Motivation Scale) desenvolvido por Pelletier et al. (1995) traduzida e adaptada ao contexto brasileiro por Serpa, Alves e Barreiros (2004). O instrumento consiste em 28 questões, divididas em 7 sub-variáveis respondidas em escala de Likert de 1 a 7 onde 1 significa discordo totalmente e 7 concordo totalmente. Esta escala avalia a motivação de acordo com a teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 1985). E da Sport Academic Scale (AMS), este adaptado para o contexto do trabalho em questão. Foi utilizado também o Questionário de Motivos para corrida de rua, considerando-se a realidade da corrida de rua, criado especificamente para este estudo com base no questionário de Motivos de Início, Manutenção, Mudança e Abandono desportivos versão brasileira MIMCA-BR o qual já encontra-se validado no contexto brasileiro, no entanto adaptado para o trabalho presente.

3.5 Procedimentos para coleta de dados

Após aprovação do comitê de ética do IESP os dados foram coletados presencialmente pelo pesquisador entre os meses de outubro e novembro do presente ano. Os participantes voluntários da pesquisa responderam os questionários na praia de Cabo Branco em João Pessoa PB. Onde ocorreram os treinos nos finais de semana desta equipe. O procedimento de entrevista aconteceu antes e depois dos treinos pela manhã. Onde após a apresentação e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, foi feita uma breve explanação sobre os objetivos e propósitos deste trabalho, em seguida foi dada sequência dos procedimentos de aplicação do questionário, processo este que durou o tempo necessário para a conclusão das respostas de forma que o voluntário se ficasse à vontade para o

isto. Estes questionários avaliaram os principais motivos relacionados à procura pela modalidade escolhida para o estudo, assim como, os motivos que levam a aderência destes participantes.

Outro questionário apontou os motivos que resultam no abandono da atividade, bem como as principais características em torno destes aspectos. Esses participantes foram contatados por email ou por telefone através do google doc.

3.6 Tratamento e análise dos dados

Depois de coletados, os dados foram tabulados em uma planilha para as análises estatísticas básicas. Foi utilizado o programa estatístico PASW Statistics (antigo SPSS) versão 24.0 para tais análises. Primeiramente foram verificados os dados de estatística descritiva (média, frequência, desvio padrão, valores mínimos e máximos, etc.).

Também foi realizada uma análise dos coeficientes de consistência interna da escala e dos fatores que a compõem. Desta forma, um valor de α de Cronbach de no mínimo 0.70 deve ter sido encontrado para que se pudesse considerar um fator confiável.

Após estes procedimentos estatísticos primários, foi realizada uma análise correlacional bilateral entre as variáveis estudadas. Foram consideradas válidas para nosso estudo as correlações que alcançaram um nível de significância mínimo de 0.05.

3.7. Considerações éticas

Após a autorização do comitê de ética do IESP, os representantes da equipe de corrida foram contatados para verificar a disponibilidade de realização do trabalho junto aos participantes da equipe. Aos participantes da pesquisa foi informado que a colaboração foi de forma totalmente voluntária e que os mesmos poderiam abandonar a pesquisa a qualquer momento que assim desejem, sendo assegurada a assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido (apêndice A) de cada indivíduo componente da amostra. Foi informado ainda que todos os dados coletados foram usados única e exclusivamente para fins de pesquisa e que todas as informações obtidas serão mantidas em sigilo garantindo o anonimato dos participantes.

Foram usados como critérios de inclusão:

- Ser praticante de corrida de rua recreacionais pelo menos 3 meses ou pessoas que abandonaram a prática desta por até no máximo 3 meses;
- Estejam inseridos na faixa etária dos 18 aos 60 anos;
- Indivíduos que não aparentem estar sob efeito de drogas lícitas ou ilícitas de quaisquer tipos;
- Indivíduos que não estejam sob tratamento médico, psicológico ou psiquiátrico.

Foram usados como critérios de exclusão:

- Indivíduos que estiverem fora da faixa etária;
- Indivíduos que aparentem estar sob efeito de drogas lícitas ou ilícitas de quaisquer tipos;
- Indivíduos que estejam sob tratamento médico, psicológico ou psiquiátrico.

4. RESULTADOS

Foram avaliados dois grupos: o primeiro denominado “grupo A” foi composto por 38 pessoas onde 25 eram do sexo masculino e 13 do sexo feminino, que seguiam praticando a corrida de rua recreacional. O “grupo B” esteve composto por 11 pessoas onde 7 eram do masculino e 4 do sexo feminino que haviam, por algum motivo abandonado a prática desta modalidade. Em geral, o nível de escolaridade dos participantes do estudo (independentemente do grupo) foi composto por pessoas com ensino fundamental incompleto (4,1%); ensino fundamental completo (4,1%); ensino médio incompleto (4,1%); ensino médio completo (8,2%); superior incompleto (24,5%); superior completo (30,6%) pós graduação (24,5%). Verificou-se ainda que as pessoas praticavam a corrida de rua entre 1 e 6 dias por semana ($M=3,69 \pm 1,51$) e o tempo médio de cada sessão de treino era de 74,69 min.

Após a caracterização da amostra, foram verificadas as médias dos itens de cada instrumento aplicado, com objetivo de identificar os principais fatores de início de prática e abandono dos participantes da pesquisa. Os resultados mostraram que “Questão de saúde” foi o item que apresentou maior valor como motivo de início da prática da corrida de rua. Os Motivos “Manter-se em forma” ($M=5,48$), “Diversão” ($M=5,53$) e “Superar as próprias expectativas” ($M=5,08$) apresentaram valores mais elevados que os demais.

Em relação aos motivos de abandono o item com maior média foi “Porque as lesões que tenho/tive não permitem que me dedique mais” ($M=3,27$) seguido de “Porque treinar é/ está/tornou-se incompatível” ($M=2,73$) e “Porque meu trabalho/ estudo não permite que me dedique mais” ($M=2,45$) apresentaram valores mais elevados que os demais, estes resultados estão representados na tabela 01.

Tabela 1. Resultados das análises descritivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Fat. Intrins. Permanência	49	2,71	7	4,99	1,24
Fat. Extrins. Permanência	49	1,18	6,09	2,61	0,95
Fat. Intrins. Abandono	11	1	3,33	1,85	0,75
Fat. Extrins. Abandono	11	1	2,63	1,70	0,61
MI de Realização	49	1	7,75	5,38	1,39
MI de Conhecimento	49	1	7	4,70	1,50
MI de estimulação	49	1	7	5,60	1,41
ME de reg. introjetada	49	2	7	5,05	1,50
ME de reg. identificada	49	1	7	5,07	1,45

ME de reg. externa	48	1	7	2,89	1,41
Desmotivação	49	1	5,75	2,53	1,34
Motivação Intrínseca	49	1	7	5,22	1,25
Motivação Extrínseca	48	1,83	7	4,33	1,19
IIM	48	-0,54	5,5	2,31	1,52

Fat.Intrín.Permanência = Fatores intrínseco de permanência; fat.Extrín.Permanência = fatores extrínseco de permanência; Fat.intrín.Abandono = fatores intrínseco de abandono; Fat.Intrín.Abandono = fatores extrínseco de abandono; MI.de Realização = motivação intrínseca de realização; MI.de Conhecimento = motivação intrínseca de conhecimento; MI. de Estimulação = motivação intrínseca de estimulação; ME. deReg.Introjetada = motivação extrínseca de regulação introjetada; ME. de Reg. Identificada = motivação extrínseca de regulação identificada; ME.de Reg. Externa = motivação extrínseca de regulação externa; IIM = índice de intensidade motivacional.

Após as análises descritivas, procedeu-se a análise correlacional bilateral através do coeficiente r de Pearson, onde foi adotado um nível de significância mínima de 0.05 para o resultado ser considerado válido. Os resultados mostraram 56 correlações bilaterais significativas, sendo destas 52 positivas e 4 negativas. As correlações positivas que mais se destacaram foram, entre “Idade e tempo de prática” (.509*), entre “Treinos por semana” e “Fatores extrínsecos de permanência” (.497**), e entre “Tempo de treino” e “Motivação externa de regulação externa” (.497**).

As correlações negativas significativas que o estudo apontou foram, entre “Escolaridade” e “Desmotivação” (-.306**), entre “Treino por semana” e “Escolaridade” (-.321**) e, por fim, entre “Fatores extrínsecos de abandono” com “Motivação interna de estimulação” (-.641*). Os resultados das análises correlacionais estão representados na tabela 02.