
Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista

*Marcus Vinicius Mizoguchi,
William Fernando Garcia,
Patrik Felipe Nazario,
Betina Mader Lara*

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar os níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista-SP. Metodologia: Fizeram parte do estudo 138 corredores (82 homens e 56 mulheres). Como instrumento foi utilizada a Escala de Motivação para o Esporte (SMS – Sport Motivation Scale) 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. Resultados: 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. Conclusão: Conclui-se que os corredores de rua de Bragança Paulista-SP encontram-se mais motivados extrinsecamente, principalmente os homens e os mais jovens.

PALAVRAS CHAVE: Psicologia do esporte; Motivação; Corrida de rua.

ANALYSIS OF MOTIVATIONAL LEVELS OF RUNNER IN BRAGANÇA PAULISTA

Marcus Vinicius Mizoguchi
William Fernando Garcia
Patrik Felipe Nazario
Betina Mader Lara

Abstract

The aim of this study was to analyze motivational level of runners from Bragança Paulista-SP. Methodology: 138 runners (82 male and 56 female) were part of this study. As measurement instrument it was used the SMS – Sport Motivation Scale validated to Portuguese by Serpa, Alves and Barreiros (2004). The data collection was made at the moment of Kits removal. To data statistics analysis it was used the Mann-Whitney test and Repeated Measures ANOVA. Results: All motivational dimensions were significant about general level. In relation to gender, only extrinsic motivation of external regulation, introjections and identification were significant, and about the ages, the youngest groups presented more extrinsic motivation level. Conclusion: It was concluded that street runners from Bragança Paulista-SP are more extrinsically motivated, specially man and the youngest.

Key words: Sport psychology; Motivation; Runner.

ANÁLISIS DE MOTIVACIÓN DE LOS NIVELES DE CORREDORES EM BRAGANÇA PAULISTA

Marcus Vinicius Mizoguchi
William Fernando Garcia
Patrik Felipe Nazario
Betina Mader Lara

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar los niveles de motivación de los corredores de Bragança Paulista-SP. Métodos: Los participantes del estudio fueron 138 corredores (82 hombres y 56 mujeres). Fue utilizado como instrumento la Escala de Motivación para el deporte (SMS – Sport Motivation Scale). Validada para la lengua portuguesa por Serpa, Alves y Barreiros (2004). La coleta de los datos se realizo en el momento de la retirada de los Kits. Para el análisis estadístico de los datos obtenidos se utilizo el teste de Mann-Whitney y ANOVA de medidas repetidas. Resultados: Todas las dimensiones de la motivación fueron significativas en el nivel global. En relación al sexo, sólo las motivaciones extrínsecas de regulación externa, introyección y la identificación resultó ser significativa, y, como los grupos de edad, los grupos más jóvenes demostraron niveles más altos de motivación extrínseca. Conclusión: Se concluye que los corredores de Bragança Paulista están más motivados extrínsecamente, especialmente los hombres y los jóvenes.

PALABRAS-CLAVE: Psicología del deporte; Motivación; Corredores

Introdução

A prática de corrida de rua tem adquirido cada vez mais adeptos no Brasil, estando grande parte dos praticantes localizados nas grandes cidades. Lourenço (2005) aponta que 100 mil corredores participam regularmente em corridas e maratonas, e que apesar dessa grande quantia de pessoas, este tipo de atividade física não recebe incentivos suficientes para seu desenvolvimento. De acordo com Gomes (2008), as provas de corrida em geral são muito estimulantes, pois não há apenas o objetivo de chegar em primeiro lugar; mas, também proporcionar a participação e a premiação de todos (amadores e profissionais).

As pessoas podem praticar uma modalidade esportiva ou uma atividade física por diversas razões. De acordo com Weinberg e Gould (2001), a motivação é a variável chave tanto na aprendizagem e desempenho nos esportes quanto no contexto dos exercícios. Devido a tal importância, diversas pesquisas tem investigado a temática motivação sob as mais diversas perspectivas. Balbinotti (2008) desenvolveu uma pesquisa para averiguar a motivação dos frequentadores de academias de ginástica, Deschamps, Paroli, Domingues e Martins (2009) investigaram os motivos, os interesses e as atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física, Deschamps e Domingues (2005) relataram os motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor, Quirino (2009) investigou a motivação em praticantes de hidroginástica de Porto Alegre, Mazo, Meurer e Benedetti (2009), investigaram ainda motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. Contudo, remanesce ainda uma lacuna do conhecimento referente ao nível de motivação, quando este é observado em corredores de rua.

Segundo a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), a motivação intrínseca está relacionada com a satisfação do indivíduo em uma prática esportiva, enquanto a motivação extrínseca depende de agentes externos, como por exemplo, medalhas, camiseta do evento e premiação em dinheiro, no caso das corridas de rua. A relevância disto está relacionada ao fato da motivação extrínseca tender a deteriorar-se, uma vez que a necessidade é atendida ou o alvo é atingido, já a motivação intrínseca tende a ser mais constante e persistente com o passar do tempo (Massarella & Winterstein, 2005).

Alguns estudos tem analisado o crescimento do número de provas e de participantes de corridas de rua que é o caso da Corpore (2010), Salgado (2006), os fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida como no livro de Marcellino (1999) e na pesquisa de Truccolo, Maduro e Feijó (2008), no qual os corredores do sexo masculino buscam a diminuição da ansiedade, a melhora do condicionamento físico e saúde. As mulheres, por sua vez, buscam a melhora do condicionamento físico, saúde e a melhora da autoestima. Ainda há outras pesquisas que tenham investigado níveis específicos como motivação intrínseca e o estado mental de flow em corredores de rua. Dallari (2009) relacionou a corrida de rua como um fenômeno sócio cultural contemporâneo. Castro (2007) enfatizou ao tema Culto ao corpo e a sociedade: Mídia, estilos de vida e cultura de consumo. Neste sentido, o presente estudo buscou investigar o nível motivacional dos corredores de Rua de Bragança Paulista- SP.

Metodologia

CARACTERIZAÇÃO

Esse estudo é caracterizado como descritivo correlacional, que visa descrever determinados fenômenos, mas não tenta testar ou construir modelos teóricos. Assim, após a descrição dos dados, é analisada a forma como as variáveis estão relacionadas (Thomas, Nelson & Silverman, 2007).

SUJEITOS

Participaram do estudo 138 corredores, sendo 82 homens e 56 mulheres, da prova "Bragança 10K/5K corrida e caminhada" organizada pelo responsável do grupo de corrida MTF RUNNERS da cidade de Bragança Paulista – SP, separada em categorias, nas quais os corredores de 18 a 80 anos foram divididos de 10 em 10 anos, e para as coletas dos dados o critério foi por comodidade. Participaram da pesquisa aqueles que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e antes de ser realizada a pesquisa, a mesma foi enviada para o Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (COPEP) da Universidade Estadual de Maringá, tendo sido aprovada com o parecer nº 290/2011.

INSTRUMENTOS

Foi utilizada a Escala de Motivação para o Esporte (SMS – Sport Motivation Scale) (Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995) validada para a língua portuguesa por Serpa, Alves e Barreiros (2004). A escala consiste em 28 questões, divididas em 7 subescalas avaliadas em uma escala Likert de 7 pontos. A Escala de Motivação para o Esporte avalia a motivação de acordo com a teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (2000), dividindo-se a escala em amotivação, motivação extrínseca de regulação externa, motivação extrínseca de introjeção, motivação extrínseca de identificação, motivação intrínseca para atingir objetivos, motivação intrínseca para experiências estimulantes e motivação intrínseca para conhecer. O valor do alfa de Cronbach para todas as dimensões foi considerado alto ($\alpha=0,83$).

COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados antes da prova, no momento da retirada dos kits, nos dias 01 e 02 de julho de 2011. Logo que os corredores chegavam para a retirada do seu material, era feito uma abordagem de forma direta e individual, explicando os objetivos do estudo, para identificar aqueles que tinham interesse em participar do estudo.

ANÁLISE DOS DADOS

Para análise estatística utilizou-se o teste ANOVA de medidas repetidas para comparação das escalas dos níveis motivacionais. Tendo assumido o pressuposto de esfericidade de Mauchly's, a comparação das escalas de motivação em relação ao tempo de prática e as faixas etárias, foi realizado com o post-hoc de Tukey. Para comparação dos níveis motivacionais em relação ao gênero, utilizou-se o teste Mann-Whitney assumindo a não normalidade dos dados.

Resultados

A Tabela 1 apresenta a comparação entre cada sub-escala motivacional dos corredores de rua da cidade de Bragança Paulista-SP.

Tabela 1- Comparação dos níveis motivacionais dos corredores de rua da cidade de Bragança Paulista-SP.

	x	Sd
Amotivação	1,85	±1,21
ME Regulação Externa	2,77	±1,49
ME Introjeção	5,35	±1,08
ME Identificação	4,31	±1,34
MI Atingir os Objetivos	4,88 ^a	±1,26
MI Experiências Estimulantes	5,62	±1,10
MI para Conhecer	4,70 ^a	±1,31

a – não houve significância entre a Motivação Intrínseca para Atingir os Objetivos e a Motivação Intrínseca para Conhecer.

Observa-se na presente tabela que todas as escalas de motivação apresentaram diferenças estatisticamente significativas quando comparadas, exceto para a comparação das sub-escalas Motivação intrínseca para atingir objetivos e Motivação intrínseca para conhecer, que não foram estatisticamente significativas. Desta maneira, pode-se evidenciar que os corredores de rua apresentaram maiores motivações intrínsecas, em especial a regulação para experiências estimulantes (), observando o prazer e a diversão dos sujeitos para esta prática. Na Tabela 2 é apresentada a comparação de cada sub-escala motivacional em relação ao sexo dos corredores de rua da cidade de Bragança Paulista-SP.

Tabela 2- Comparação dos níveis motivacionais nos corredores de rua de Bragança Paulista-SP em relação ao gênero

	Sexo		"U"	p*
	Feminino Md (Q1-Q3)	Masculino Md (Q1-Q3)		
Amotivação	1,25(1,00-2,00)	1,50 (1,00-2,70)	1345,500	0,041*
ME Regulação Externa	2,12(1,25-3,66)	2,75(1,75-4,00)	1307,000	0,028*
ME Introjeção	5,25(4,25-6,00)	5,50 (5,00-6,29)	1340,500	0,044*
ME Identificação	4,12 (3,00-4,75)	4,75(3,58-5,75)	1327,000	0,037*
MI Atingir os Objetivos	4,50 (4,00-5,50)	5,25(4,37-6,00)	1359,000	0,056
MI Experiências Estimulantes	5,75 (4,56-6,50)	5,75(5,00-6,50)	1527,500	0,323
MI Para Conhecer	4,50 (3,75-5,25)	5,00(3,87-6,00)	1428,500	0,126

p <0,05*

A presente tabela que apresenta a comparação das sub-escalas motivacionais em relação ao sexo mostra que os atletas do sexo masculino apresentam níveis de motivação extrínseca superiores quando comparados com os atletas do sexo feminino. Para a Amotivação, nota-se um valor mediano de 1,25 para o grupo feminino comparado com 1,50 para o grupo masculino. Em relação à Motivação extrínseca regulação externa, as atletas

femininas apresentaram escores medianos de 2,12 comparados com 2,75 para os atletas masculinos. Na Motivação extrínseca de introjeção as atletas femininas apresentaram medianas de 5,25 comparado com 5,50 para os homens. Em relação a Motivação extrínseca de identificação, as mulheres apresentaram valores medianos de 4,12, enquanto os homens apresentaram valores de 4,75.

Quando observados os níveis motivacionais dos corredores de rua comparados em relação ao tempo de prática, nota-se que em nenhuma das sub-escalas foram observadas diferenças estatisticamente significativas, indicando que independentemente do tempo de prática dos investigados, as dimensões sub-escalas de motivação não se alteraram. Na comparação da amotivação observou-se um $p=0,335$. Na comparação das motivações extrínsecas de regulação externa, introjeção e de identificação observaram-se $p=0,167$, $p=0,593$ e $p=0,619$, respectivamente. Com relação às dimensões de motivação intrínseca para atingir objetivos, para experiências estimulantes e para conhecer, foram apresentadas significâncias de $p=0,138$, $p=0,915$ e $p=0,765$, respectivamente.

Em relação à idade dos participantes, a Tabela 3 apresenta uma comparação em relação à faixa etária dos participantes comparada com as sub-escalas de motivação.

Tabela 3- Comparação dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista-SP em relação a categoria de idade

	18 -28 anos	29-50 anos	mais que 50 anos	p
	$\bar{X}(Sd)$	$\bar{X}(Sd)$	$\bar{X}(Sd)$	
Amotivação	1,94±1,25	1,70±0,98	1,50±0,64	0,100
ME Regulação Externa	3,35±1,61	2,48±1,33	1,86±0,76	0,003*
ME Introjeção	5,28±0,93	5,49±1,05	4,79±1,39	0,234
ME Identificação	4,27±1,32	4,40±1,39	3,84±1,03	0,624
MI Atingir os Objetivos	4,97±1,19	4,95±1,29	4,47±1,21	0,685
MI Exp. Estimulantes	5,62±1,11	5,72±1,03	5,59±1,24	0,935
MI para Conhecer	4,68±1,40	4,76±1,19	4,59±1,55	0,974

$p<0,05^*$

Quando comparados os níveis motivacionais em relação à idade dos participantes, foi possível observar que, dentre todas as escalas, a única que apresentou diferença estatisticamente significativa foi a Motivação extrínseca de regulação externa ($p=0,003$). Nota-se que os atletas mais jovens (18-28 anos) apresentaram escores maiores para a escala de motivação citada ($3,35\pm1,61$), quando comparado com a categoria de atletas com idade intermediária ($2,48\pm1,33$), assim como quando comparada com a categoria dos atletas mais experientes ($1,86\pm0,76$). Em relação as demais sub-escalas, não foi possível observar diferenças estatisticamente significativas.

Discussões

Quando comparados os níveis motivacionais em relação à idade dos participantes, foi possível observar que, dentre todas as escalas, a única que apresentou diferença estatisticamente significativa foi a Motivação extrínseca de regulação externa ($p=0,003$). Nota-se que os atletas mais jovens (18-28 anos) apresentaram escores maiores para a escala de motivação citada ($3,35\pm1,61$), quando comparado com a categoria de atletas com idade intermediária ($2,48\pm1,33$), assim como quando comparada com a categoria dos atletas mais experientes ($1,86\pm0,76$). Em relação as demais sub-escalas, não foi possível observar diferenças estatisticamente significativas.

O presente estudo buscou analisar os níveis motivacionais dos corredores de rua da cidade de Bragança Paulista/SP. Foram investigadas as dimensões de amotivação, motivações extrínsecas e motivações intrínsecas em relação ao sexo, idade e tempo de prática.

Relacionada às diferenças nos níveis de motivação, considerando todos os participantes do estudo, como é observada na Tabela 1, a dimensão motivacional que ficou mais evidente foi a Motivação intrínseca para experiências estimulantes, que de acordo com Deci e Ryan (2000) significa que o corredor corre para experimentar sensações estimulantes, de natureza sensorial ou estética. Desta maneira, percebe-se a necessidade de competições e eventos para corredores profissionais e amadores permanecerem incentivados a praticarem a atividade, melhorando suas relações sociais, autonomia e competência. Lopes (2007) evidenciou em sua pesquisa com atletas de Ginástica Artística que a tendência motivacional para todas as suas atletas foi maior para a Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes, indicando que as atletas consideram o esporte como um ambiente a ser explorado e sentem prazer na atividade em si. A mesma autora afirma que as atletas precisam sentir-se competentes e autônomas tanto para atividades cotidianas como para atividades relacionadas ao esporte.

Souza (2011) realizou sua pesquisa sobre a motivação dos atletas de Basquetebol, evidenciando que a maioria das equipes (80%) teve um nível de Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes, com respostas do tipo "Pelo prazer que sinto em viver experiências estimulantes", "Pelas sensações que sinto quando estou verdadeiramente envolvido na atividade", "Pelas emoções intensas que sinto ao praticar um esporte que gosto", e "Porque gosto da sensação de estar totalmente empenhado no exercício". Outras equipes (20%) apontaram a Motivação Intrínseca para Conhecer com respostas do tipo, "Pelo prazer que me dá saber mais acerca da modalidade que pratico", "Pelo prazer de descobrir novas técnicas", "Pelo prazer que sinto quando aprendo novas técnicas que nunca experimentei antes", e "Pelo prazer de descobrir novas estratégias no meu esporte", sendo esta categoria a de motivação mais importante para a prática do esporte. Assim, pode-se verificar que as experiências no contexto auxiliam no aumento da motivação de atletas em diversas da modalidade.

A Tabela 2 apresenta a comparação dos níveis motivacionais em relação ao sexo, nota-se na presente tabela que os atletas do sexo masculino apresentaram-se mais extrinsecamente motivados. As metas intrínsecas estão relacionadas positivamente ao bem-estar psicológico e à adaptação positiva. Quando as pessoas estão focadas em metas extrínsecas, tais como metas de desempenho, elas tendem a serem mais orientadas em direção a comparações interpessoais e sinais externos adquiridos de auto mérito

(Kasser, Ryan, Couchman & Sheldon, 2004). Desta forma, percebe-se que a apesar de ambos os sexos apresentarem motivados internamente, os homens demonstraram também serem influenciados por fatores ambientais, como os indivíduos presentes no meio em que vive, a necessidade de melhora da saúde e os sentimentos de culpa de não praticar alguma atividade física. Na realização da pesquisa de Truccolo (2008), ele identifica que as razões mais importantes para as mulheres aderirem a um programa supervisionado de corrida são pelos fatores da melhora do condicionamento físico e da saúde (88,2%), por elas apreciarem estar ao ar livre (82,4%), pelo aumento da auto-estima (64,7%) e por sentirem que a aparência física melhorou (58,5%). Já para os homens aderirem à corrida de rua supervisionada, os motivos são por eles sentirem-se menos ansiosos (67,7%), melhorarem o condicionamento físico, pela saúde (64,5%), por ser uma forma de reduzir o estresse (58,1%), por causa da melhora da auto-estima e pelo fato de apreciarem estarem ao ar livre sendo da mesma forma "extremamente importante" estas razões (48,4%).

O estudo de Deshamps e Domingues Filho (2005) teve como objetivo identificar os motivos e os benefícios psicológicos que levaram os indivíduos de ambos os sexos (57 homens e 111 mulheres), a praticarem o ciclismo indoor na cidade de Santos / SP. Os principais resultados obtidos com relação aos motivos de homens e mulheres para a prática do exercício foram: prazer na atividade física, melhora da estética, melhor condicionamento físico e qualidade de vida. Houve apenas a diferenciação em dois motivos: socialização para os homens e realização pessoal para as mulheres, evidenciando motivos extrínsecos por parte do sexo masculino e intrínseco pelo sexo feminino; quanto aos benefícios psicológicos: auto-estima aumentada em função de: alterações do peso e apetite, bem-estar físico, disposição para atividades diárias, alívio da tensão e descontração. A conclusão deste estudo mostrou que a prática do ciclismo indoor está relacionada à promoção e manutenção do bem-estar físico e psicológico, e consequentemente, à melhora da qualidade de vida.

Ao comparar o tempo de prática dos corredores, foi observado que independentemente do nível do atleta, as fontes de motivação não se diferiram entre os grupos. Sendo assim, verifica-se que tanto os corredores iniciantes como indivíduos com maiores experiências no contexto são motivados para a realização de novas experiências, estimulando-os a permanecerem no contexto da corrida de rua. Em contrapartida aos achados, Marcellino (1999), investigando grupos de corrida, evidenciou que é preciso ter uma atenção maior com os corredores veteranos, pois eles tendem a se desvincular com maior facilidade do grupo do que aqueles que estão ingressando. Os iniciantes ficam deslumbrados com a competitividade quando realizam suas primeiras participações o que faz com que os seus objetivos se voltem para mostrar aos demais integrantes do grupo os seus resultados conquistados, ou seja, os iniciantes estão mais extrinsecamente motivados para Identificação, do que as pessoas realizam a atividade por internalizar sua importância, elas podem até reconhecer a atividade como não interessante ou atrativa, mas a realizam porque acham que é importante para a vida pessoal, profissional ou afetiva (Weinberg & Gould, 2001).

Na Tabela 3, foram comparadas as sub-escalas motivacionais em relação à idade dos corredores. Nota-se nesta tabela, que para a dimensão Motivação extrínseca de regulação externa, os atletas mais jovens apresentaram-se mais extrinsecamente motivados quando comparados

com o grupo intermediário e, o grupo mais experiente. Assim, a motivação extrínseca de regulação externa é representada por fazer algo porque se sente pressionado por outros a fazê-lo. Talvez a idade e a experiência faça com que as pessoas mais velhas sejam mais intrinsecamente motivadas, não se submetendo a pressões externas, já que uma das perdas evidenciadas pelo envelhecimento é o espaço social, principalmente, após o evento da aposentadoria e os programas de exercícios físicos podem representar esta convivência entre amigos (Weinberg & Gould, 2001). Quirino (2009) analisou a motivação de 30 participantes de hidroginástica, os mesmos foram divididos em dois grupos, adultos jovens (faixa etária de 20-40 anos de idade) e adultos médios (faixa etária de 41 a 60 anos de idade). Os resultados indicaram que o grupo de adultos jovens estava mais extrinsecamente motivado, enquanto o grupo de adultos médios estava mais intrinsecamente motivado. Pode-se perceber que indivíduos mais novos participantes do estudo começaram a correr para acompanhar seus pais, tios e avós, demonstrando motivações extrínsecas no início da prática.

O presente estudo apresentou algumas limitações como a avaliação de uma variável psicológica (motivação), estudar somente uma população regional e coletar os dados no momento que antecederesse o evento. Desta maneira, para melhor entendimento desta variável psicológica na corrida de rua, sugere-se realizar estudos em âmbito estadual e nacional, bem como evidenciar outros aspectos motivacionais.

Conclusões

O objetivo da presente pesquisa foi investigar os níveis motivacionais dos corredores de rua da cidade de Bragança Paulista/SP em relação ao tipo de motivação, gênero, tempo de prática e idade. Com relação aos tipos de motivação, foi observado que as dimensões de motivação intrínseca apresentaram maiores escores quando comparadas com as motivações extrínsecas, e, que por sua vez, as motivações intrínsecas apresentaram-se maiores que a amotivação. Ressalta-se a motivação extrínseca de intromissão que apresentou um escore alto, assim como a motivação intrínseca para experiências estimulantes.

Em relação aos níveis motivacionais comparados com o sexo, os homens apresentaram maiores escores de amotivação e de motivação extrínseca em comparação as mulheres, indicando um maior nível de motivação extrínseca para atletas do sexo masculino. Quanto a motivação em relação ao tempo de prática, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos de iniciantes, intermediários e avançados. Já com relação à idade, foi possível observar que os atletas mais jovens (18-28 anos) são mais extrinsecamente motivados para a sub-escala de Regulação externa. Futuras investigações devem ser conduzidas no sentido de investigar amostras maiores, de outras regiões do país, bem como em outras modalidades como as corridas de aventura, triatlons e duatlons, na busca de uma clarificação sobre os mecanismos motivacionais intervenientes em modalidades esportivas individuais e com características predominantes à resistência física.

Referências

- Balbinotti, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008) Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. São Paulo: Rev. bras. Educ. Fís. Esp.v.22, n.1, p.63-80, jan./mar.
- Castro, A. L. (2007) Culto ao corpo e a sociedade. Mídia, estilos de vida e cultura de consumo. São Paulo: FAPESP.
- Corredores Paulistas Reunidos. Recuperado em 03 de Julho, 2012, de <http://www.corpore.org.br/cor_estatisticas.asp>.
- Dallari, M. M. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Universidade de São Paulo. São Paulo: 2009. Recuperado em 04 Junho, 2011, de <www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/.../MarthaDallari.pdf>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Nova Iorque: NY Plenum.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, v.55, n.1, 68-78.
- Deschamps, S. R.; Domingues Filho, L. A. (2005) Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. Santos: Editora Universa. R. bras. Ci e Mov. V.13, n.2, p. 27-32.
- Deschamps, S. R., Paroli, R., Domingues Filho, L. A., & Martins, D. S. (2009) Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, v.23, n.1, p.51-59, jan./mar.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. Kanner (Eds.), Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world (pp. 11–28). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Lopes, P., & Nunomoura, M. (2007) Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. Revista brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. v. 21, n.3, jul./set.2007.
- Lourenço, T. (2005) As corridas de rua no Brasil. Atlas do Esporte. Rio de Janeiro: p. 249, 2005.
- Marcellino, N. C. (1999) Para tirar os pés do chão. São Paulo: HUCITEC.
- Massarella, F. L., & Winterstein, P. J. (2005) Motivação intrínseca e estado de flow no esporte e na atividade física. In: Congresso de Ciência do Desporto da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 1, 2005. Anais... Campinas: UNICAMP.
- Mazo, G. Z., Meurer, S. T., & Benedetti, T. R. B. (2009) Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. México: Psicol. Am. Lat. n.18, nov.

Quirino, K. P. (2009) A motivação em praticantes de hidroginástica. Porto Alegre: Lume, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Salgado, J. V. V., & Chacon-mikahil, M. P. T. (2006) Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões*, v. 4, n. 1.

Souza, V. H. (2011) Motivação e Estresse: uma análise do contexto brasileiro de basquete. Recuperado em 13 Maio 2011, de <www.def.uem.br/geraMonografia.php?id=88>.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2007) Métodos de pesquisa em atividade física. 5.ed. Porto Alegre: Artmed.

Truccolo, A. B., Maduro, P. A., & Feijó, E. A. (2008) Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz: Rio Claro*, v.14 n.2 p.108-114, abr./jun.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001) Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. São Paulo: Artmed.