

PERFIL MOTIVACIONAL DE CORREDORES DE RUA: UMA ANÁLISE À LUZ DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Lucas de Souza Ferreira

RESUMO: A corrida de rua tem apresentado grande crescimento no número de praticantes e na realização de eventos esportivos, tornando relevante a compreensão dos fatores que influenciam a motivação dos corredores. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar o perfil motivacional dos corredores de rua de Governador Valadares, à luz da Teoria da Autodeterminação, identificando os fatores motivacionais predominantes e verificando a existência de diferenças entre grupos diferentes de praticantes. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de corte transversal, realizada com 170 corredores de rua por meio de um questionário on-line contendo a Sport Motivation Scale (SMS-28). Os dados foram analisados utilizando o software Jamovi por meio de estatística descritiva, testes *t* de Student e análise de variância (ANOVA). Os resultados evidenciaram a predominância das formas de motivação intrínseca, com destaque para a dimensão *Motivação Intrínseca para Experimentar Estímulos*, enquanto a *Amotivação* (Desmotivação) apresentou os menores níveis. Verificou-se ainda que as mulheres apresentaram níveis mais elevados de motivação intrínseca em comparação aos homens e que corredores com menos de três anos de prática apresentaram maiores níveis de motivação intrínseca para realizar e de amotivação. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre as distâncias preferidas pelos corredores e as dimensões da motivação. Conclui-se que os corredores investigados apresentam um perfil motivacional predominantemente autodeterminado e que os resultados podem contribuir para a compreensão do comportamento desse público e subsidiar estratégias de gestão e marketing voltadas ao segmento da corrida de rua.

Palavras-chave: Motivação; Corrida de rua; Teoria da Autodeterminação; Escala de Motivação no Esporte; Administração Esportiva.

INTRODUÇÃO

Compreender por que as pessoas iniciam, persistem ou abandonam determinadas atividades constitui uma das questões centrais das ciências do comportamento humano. Mais do que identificar o nível de motivação dos indivíduos, torna-se fundamental compreender a natureza dessa motivação, uma vez que diferentes razões para realizar uma mesma atividade podem produzir distintos níveis de comprometimento, satisfação e permanência ao longo do tempo (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000). Nesse contexto, a motivação representa um importante objeto de investigação não apenas para a Psicologia, mas também para áreas como a Administração, cujas pesquisas buscam compreender os fatores que influenciam o comportamento humano em diferentes contextos organizacionais, sociais e de consumo.

No campo esportivo, compreender a motivação dos praticantes tornou-se especialmente relevante diante da crescente expansão das atividades físicas voltadas ao lazer, à promoção da saúde e ao bem-estar. Entre essas modalidades, destaca-se a corrida de rua, que nas últimas décadas consolidou-se como uma das práticas esportivas de maior crescimento no Brasil. Segundo levantamento apresentado pela Associação Brasileira de Organizadores de Corridas de Rua e Esportes Outdoor (ABRACEO), em parceria com a

Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), o número de eventos realizados no país passou de 2.186 em 2023 para 2.827 em 2024, representando um crescimento de aproximadamente 29% em apenas um ano. Esse crescimento também se reflete no número de praticantes. Estudo conduzido pela Olympikus estimou que o Brasil reúne mais de 13 milhões de corredores, posicionando a corrida como o quarto esporte mais praticado no país. O levantamento revelou ainda que 75% dos corredores iniciaram a prática durante o período da pandemia da COVID-19 e que, entre esses, 83% apontaram motivos relacionados à promoção da saúde física e mental como principal razão para a adesão à modalidade (TOLEDO, 2025). Esses indicadores evidenciam a relevância social da corrida de rua como estratégia de promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar da população.

Além de sua relevância esportiva e social, a corrida de rua consolidou-se como um importante segmento da economia esportiva. O crescimento do número de praticantes impulsionou a expansão de um mercado que envolve organizadores de eventos, assessorias esportivas, academias, patrocinadores, fabricantes de equipamentos esportivos e diversos prestadores de serviços especializados. Dados da Ticket Sports indicam que, somente em 2023, foram registradas mais de 1 milhão de inscrições em eventos de corrida de rua no Brasil, com ticket médio de R\$ 109,90 por inscrição. Paralelamente, outros segmentos também foram beneficiados por essa expansão, como o mercado de equipamentos esportivos, preparação física, turismo esportivo e fotografia especializada. Relatório do Strava (2025) evidencia ainda que a prática de exercícios físicos passou a integrar o planejamento de viagens e que a geração Z vem ampliando seus investimentos em atividades fitness, demonstrando a crescente integração entre esporte, lazer e turismo. Esse cenário reforça que a corrida de rua ultrapassa o âmbito da prática esportiva e constitui um mercado em constante desenvolvimento.

Sob a perspectiva da Administração, esse crescimento desperta interesse não apenas pelos impactos econômicos da modalidade, mas também pela necessidade de compreender o comportamento dos indivíduos que participam desse mercado como consumidores e usuários de serviços esportivos. Conhecer os fatores que influenciam a adesão, o engajamento e a permanência dos praticantes constitui informação estratégica para organizadores de eventos esportivos, assessorias de corrida, academias, empresas do setor esportivo e gestores públicos, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de marketing, relacionamento, retenção de clientes e oferta de serviços mais alinhadas às necessidades desse público.

Entre as diferentes abordagens utilizadas para compreender a motivação humana, destaca-se a Teoria da Autodeterminação ([Self-Determination Theory](#) – SDT), proposta por Deci e Ryan (1985) e posteriormente ampliada por Ryan e Deci (2000; 2020). Essa teoria compreende a motivação como um fenômeno multidimensional, distinguindo diferentes formas de motivação intrínseca, motivação extrínseca e desmotivação. Nessa perspectiva, indivíduos podem envolver-se em uma mesma atividade por razões bastante distintas, que variam desde o prazer inerente à prática até recompensas externas, reconhecimento social ou pressões ambientais. Assim, a SDT permite compreender não apenas o quanto uma pessoa está motivada, mas principalmente por que ela está motivada, oferecendo um referencial consistente para explicar a adesão, a persistência e o envolvimento com a prática esportiva.

Embora a literatura nacional e internacional tenha avançado significativamente na compreensão da motivação para a prática esportiva (VALLERAND, 2007; RYAN; DECI, 2020), observa-se que grande parte das pesquisas concentra-se em atletas de alto rendimento, estudantes, frequentadores de academias ou praticantes de modalidades específicas. No contexto da corrida de rua ainda são relativamente escassos os estudos que investigam o perfil motivacional dos praticantes utilizando instrumentos psicométricos fundamentados na Teoria da Autodeterminação e que comparem diferentes grupos de corredores a partir de características sociodemográficas e de seus hábitos. Diante desse contexto, emerge o seguinte problema de pesquisa: quais são os fatores motivacionais predominantes entre os corredores de rua da cidade de Governador Valadares? Existem diferenças significativas no perfil motivacional entre grupos de praticantes com diferentes características sociodemográficas e hábitos de corrida?

Com base nesse problema, o presente estudo tem como objetivo geral analisar o perfil motivacional dos corredores de rua da cidade de Governador Valadares, à luz da Teoria da Autodeterminação, identificando os fatores motivacionais predominantes e verificando a existência de diferenças entre grupos de praticantes. Especificamente, busca caracterizar o perfil sociodemográfico e esportivo dos participantes, identificar os níveis de motivação por meio da *Sport Motivation Scale* (SMS) e verificar, mediante testes *t* de *Student* e análises de variância (ANOVA), a existência de diferenças no perfil motivacional em função de características pessoais e dos hábitos de prática da corrida de rua.

Espera-se que esta pesquisa contribua em diferentes perspectivas. No âmbito acadêmico, pretende ampliar a compreensão acerca do perfil motivacional de corredores de rua em uma cidade de médio porte brasileira, produzindo evidências empíricas sobre a motivação para a prática esportiva à luz da Teoria da Autodeterminação. Sob a perspectiva gerencial, os resultados poderão subsidiar a tomada de decisão de organizadores de eventos esportivos, assessorias de corrida, academias, empresas do setor esportivo, patrocinadores e gestores públicos, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de marketing, relacionamento, fidelização e oferta de serviços mais alinhadas aos diferentes perfis motivacionais dos praticantes. Por fim, do ponto de vista social, a pesquisa poderá contribuir para a compreensão dos fatores associados à adesão e à permanência na prática da corrida de rua, favorecendo o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da atividade física, da saúde e da qualidade de vida da população.

Além desta introdução, o trabalho está organizado em quatro capítulos. O primeiro apresenta o referencial teórico, abordando a Teoria da Autodeterminação, os conceitos relacionados à motivação intrínseca e extrínseca e estudos sobre motivação na prática da corrida de rua. O segundo descreve os procedimentos metodológicos adotados na pesquisa. O terceiro apresenta e discute os resultados obtidos. Por fim, o quarto capítulo reúne as considerações finais, destacando as principais conclusões, as limitações do estudo e sugestões para pesquisas futuras.

MOTIVAÇÃO: fundamentos da Teoria da Autodeterminação

A motivação constitui um dos principais construtos utilizados para compreender o comportamento humano, sendo responsável por explicar por que as pessoas iniciam, direcionam, intensificam e persistem na realização de determinadas atividades. Sob uma

perspectiva ampla, ela pode ser definida como um construto hipotético empregado para descrever as forças internas e externas que produzem a iniciação, a direção, a intensidade e a persistência do comportamento (VALLERAND; THILL, 1993; VALLERAND, 2007). Em termos mais gerais, estar motivado significa estar impulsionado a agir em direção a um objetivo, enquanto a ausência desse impulso caracteriza um estado de desmotivação (RYAN; DECI, 2000). Dessa forma, a motivação representa um elemento central para compreender o comportamento humano em diferentes contextos, inclusive no esporte, em que influencia diretamente o envolvimento, a permanência e o desempenho dos praticantes (PARTYKA; WĄSKIEWICZ, 2024).

Embora tradicionalmente a motivação tenha sido compreendida apenas em termos de maior ou menor intensidade, pesquisas desenvolvidas nas últimas décadas demonstraram que indivíduos podem apresentar não apenas diferentes níveis de motivação, mas também diferentes tipos de motivação. Em outras palavras, pessoas podem demonstrar igual disposição para realizar uma atividade, porém orientadas por razões distintas. Assim, além da quantidade de motivação, torna-se necessário compreender sua orientação, isto é, os objetivos, valores e razões que sustentam determinado comportamento (RYAN; DECI, 2000). Essa distinção representa um dos principais avanços da Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan, ao propor que a qualidade da motivação é tão importante quanto sua intensidade.

A Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory* – SDT), originalmente formulada por Deci e Ryan, tornou-se uma das principais abordagens teóricas para o estudo da motivação humana e vem sendo amplamente utilizada em diferentes áreas do conhecimento, incluindo a psicologia do esporte. Essa perspectiva parte do pressuposto de que o comportamento pode ser motivado de diferentes maneiras, distinguindo três grandes estados motivacionais: a motivação intrínseca, a motivação extrínseca e a desmotivação (DECI, 1975; DECI; RYAN, 1985, 1991; PELLETIER et al., 1995). A aplicação desse modelo ao contexto esportivo mostrou-se particularmente relevante por permitir compreender as diferentes razões que levam atletas e praticantes de atividade física a iniciar, manter ou abandonar sua participação esportiva (PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

Nessa perspectiva, a motivação não deve ser entendida como uma característica dicotômica, na qual o indivíduo simplesmente está motivado ou desmotivado. Pelo contrário, a Teoria da Autodeterminação propõe que os diferentes tipos de motivação se distribuem ao longo de um continuum de autodeterminação, variando conforme o grau de autonomia percebido pelo indivíduo na regulação de seu comportamento. Nesse continuum, encontram-se, em um extremo, a desmotivação, caracterizada pela ausência de intenção para agir; em seguida, diferentes formas de motivação extrínseca, que diferem entre si quanto ao nível de internalização das razões que orientam o comportamento; e, finalmente, a motivação intrínseca, considerada a forma mais autodeterminada de motivação, na qual a atividade é realizada pelo interesse, prazer e satisfação inerentes à própria prática (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; VALLERAND, 2007).

Essa compreensão representa uma mudança importante na forma de analisar o comportamento humano. Em vez de considerar apenas se uma pessoa está ou não motivada, a Teoria da Autodeterminação procura identificar a natureza das razões que sustentam sua participação em determinada atividade. Assim, dois indivíduos podem apresentar níveis semelhantes de dedicação a uma mesma prática esportiva, embora um

seja impulsionado pelo prazer proporcionado pela atividade, enquanto outro participe em função de recompensas, reconhecimento social ou pressões externas. Essa distinção possui importantes implicações para a compreensão da aprendizagem, da persistência, do desempenho e do bem-estar dos praticantes, tornando a Teoria da Autodeterminação uma das principais referências para o estudo da motivação no contexto esportivo (RYAN; DECI, 2000; PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

Motivação intrínseca

Entre as diferentes formas de motivação propostas pela Teoria da Autodeterminação, a motivação intrínseca representa o nível mais elevado de autodeterminação. Ela caracteriza-se pela realização de uma atividade em função do interesse, do prazer e da satisfação inerentes à própria prática, independentemente da obtenção de recompensas externas ou da imposição de pressões ambientais. Nessa condição, o comportamento é voluntário e orientado pela própria atividade, de modo que o indivíduo participa porque considera a experiência interessante, desafiadora ou prazerosa em si mesma (DECI, 1975; DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; PELLETIER et al., 1995). No contexto esportivo, essa forma de motivação manifesta-se quando atletas e praticantes treinam porque apreciam aprender novas habilidades, superar desafios pessoais ou simplesmente experimentar a satisfação proporcionada pela prática esportiva (PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

Segundo Deci e Ryan (1985), a motivação intrínseca está diretamente relacionada à satisfação de necessidades psicológicas básicas, particularmente às necessidades de competência e autodeterminação. Dessa forma, atividades que possibilitam ao indivíduo perceber sua própria capacidade de realização, desenvolver habilidades e exercer autonomia tendem a favorecer o surgimento desse tipo de motivação. Nessa perspectiva, a participação não depende da expectativa de recompensas materiais ou de reconhecimento externo, mas da satisfação experimentada durante a própria execução da atividade. Ryan e Deci (2000) reforçam essa compreensão ao afirmarem que indivíduos intrinsecamente motivados agem em razão do desafio, da curiosidade e do prazer associados à expansão de suas capacidades, e não pela busca de consequências externas à atividade.

Embora inicialmente a motivação intrínseca tenha sido tratada como um construto único, pesquisas posteriores demonstraram que ela apresenta diferentes manifestações. Com base em estudos desenvolvidos por Deci (1975), White (1959) e, posteriormente, sistematizados por Vallerand e colaboradores, passou-se a compreender que a motivação intrínseca engloba três dimensões específicas: a motivação intrínseca para saber/conhecer, a motivação intrínseca para realizar (ou atingir objetivos) e a motivação intrínseca para experimentar estímulos/experiências. Essa classificação foi posteriormente incorporada à Escala de Motivação no Esporte proposta por Pelletier et al. (1995), tornando-se uma das principais referências para a investigação empírica da motivação esportiva.

A **motivação intrínseca para saber/conhecer** está relacionada ao prazer experimentado durante o processo de aprendizagem, exploração e descoberta. O indivíduo envolve-se na atividade porque sente satisfação em compreender novos conteúdos, desenvolver conhecimentos ou aperfeiçoar técnicas e habilidades. No esporte, esse tipo de motivação manifesta-se, por exemplo, quando o atleta busca aprender novos métodos de treinamento, aperfeiçoar fundamentos técnicos ou compreender melhor sua modalidade esportiva simplesmente pelo prazer de aprender. Assim, a aprendizagem deixa de representar apenas um meio para alcançar melhores resultados e passa a constituir uma fonte de satisfação em si mesma (PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

A segunda dimensão corresponde à **motivação intrínseca para realizar/atingir objetivos** (*Intrinsic Motivation Toward Accomplishments*). Nessa forma de motivação, a satisfação decorre do esforço empregado para dominar uma tarefa, superar desafios ou alcançar níveis mais elevados de competência. O foco não está necessariamente na comparação com outras pessoas, mas na percepção de progresso pessoal, no aperfeiçoamento contínuo e na conquista de metas estabelecidas pelo próprio indivíduo. No contexto esportivo, essa dimensão manifesta-se quando os atletas dedicam-se ao treinamento pelo prazer de aperfeiçoar movimentos técnicos, dominar habilidades complexas ou superar seus próprios limites, encontrando satisfação no processo de realização e não apenas nos resultados obtidos (PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

A terceira dimensão refere-se à **motivação intrínseca para experimentar estímulos/experiências** (*Intrinsic Motivation to Experience Stimulation*). Nesse caso, o envolvimento com a atividade decorre das sensações agradáveis produzidas pela própria prática, como diversão, entusiasmo, excitação, prazer sensorial ou experiências estéticas. O indivíduo participa porque aprecia as emoções despertadas durante a realização da atividade, valorizando as experiências subjetivas proporcionadas pela prática esportiva. Vallerand (2007) destaca que essa dimensão está associada às sensações positivas vivenciadas durante o exercício físico, enquanto Pelletier et al. (1995) exemplificam esse tipo de motivação por meio de atletas que praticam seu esporte para experimentar emoções intensas e prazerosas decorrentes da participação.

Embora apresentem características distintas, essas três dimensões não são mutuamente excludentes. Pelo contrário, frequentemente coexistem e se complementam na experiência esportiva. Um corredor de rua, por exemplo, pode sentir prazer em aprender novas estratégias de treinamento, satisfação ao perceber sua evolução física e técnica e entusiasmo pelas sensações proporcionadas durante a corrida. Dessa forma, a motivação intrínseca deve ser compreendida como um construto multidimensional, cujas diferentes manifestações expressam formas específicas pelas quais o indivíduo encontra satisfação na própria prática esportiva (PELLETIER et al., 1995; BARA FILHO et al., 2011).

Motivação extrínseca

Embora a motivação intrínseca represente a forma mais autodeterminada de envolvimento com uma atividade, grande parte dos comportamentos humanos é motivada por razões que transcendem o prazer inerente à própria tarefa. Nesse contexto, a Teoria

da Autodeterminação define a motivação extrínseca como aquela em que a atividade é realizada como um meio para alcançar determinado resultado ou consequência separável da própria ação. Diferentemente da motivação intrínseca, em que o comportamento constitui um fim em si mesmo, a motivação extrínseca caracteriza-se pelo valor instrumental atribuído à atividade, isto é, o indivíduo participa porque espera obter algum benefício, evitar consequências negativas ou atingir objetivos considerados importantes (DECI, 1975; DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; PELLETIER et al., 1995). No contexto esportivo, essa forma de motivação pode manifestar-se quando atletas treinam para conquistar medalhas, receber reconhecimento, melhorar seu desempenho competitivo ou alcançar metas pessoais que extrapolam a satisfação proporcionada pela prática em si.

Os estudos desenvolvidos por Deci e Ryan representam um avanço importante ao demonstrar que a motivação extrínseca não constitui um construto único. Em vez disso, ela compreende diferentes formas de regulação do comportamento que variam conforme o grau de internalização das razões que motivam a ação. Assim, comportamentos inicialmente orientados por recompensas ou pressões externas podem, ao longo do tempo, ser progressivamente incorporados pelo indivíduo, tornando-se mais autônomos e compatíveis com seus valores pessoais. Por essa razão, a Teoria da Autodeterminação organiza a motivação extrínseca ao longo de um continuum crescente de autodeterminação, distinguindo diferentes formas de regulação que variam desde o controle predominantemente externo até formas em que o comportamento passa a ser amplamente aceito pelo próprio indivíduo (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; VALLERAND, 2007).

A forma menos autodeterminada de **motivação extrínseca** corresponde à **regulação externa**. Nessa condição, o comportamento é controlado por recompensas, punições ou exigências impostas pelo ambiente. O indivíduo realiza determinada atividade para obter benefícios externos ou evitar consequências indesejáveis, percebendo a origem de sua ação como externa à própria vontade. No esporte, essa forma de regulação pode ser observada quando atletas participam de treinamentos para receber elogios do treinador, satisfazer expectativas familiares, conquistar recompensas materiais ou evitar críticas e punições. Em todos esses casos, a atividade esportiva não é praticada pelo prazer inerente à modalidade, mas pelas consequências produzidas por sua realização (PELLETIER et al., 1995; RYAN; DECI, 2000; VALLERAND, 2007).

Um nível mais elevado de autodeterminação é representado pela **regulação introjetada**. Nessa forma de motivação, as fontes externas de controle já foram parcialmente internalizadas, de modo que o comportamento deixa de depender da presença constante de recompensas ou punições externas. Entretanto, a ação continua sendo regulada por pressões internas, como sentimentos de culpa, ansiedade, vergonha ou pela necessidade de preservar a autoestima e a autoimagem. Assim, embora o controle passe a ocorrer internamente, o indivíduo ainda percebe certa obrigação em realizar a atividade. No contexto esportivo, esse tipo de regulação manifesta-se quando atletas treinam porque se sentiriam culpados caso faltassem aos treinos ou porque desejam evitar sentimentos de fracasso ou inadequação relacionados ao próprio desempenho (PELLETIER et al., 1995; RYAN; DECI, 2000; VALLERAND, 2007).

À medida que o processo de internalização avança, surge a **regulação identificada**, considerada uma forma significativamente mais autônoma de motivação extrínseca. Nesse caso, o indivíduo reconhece o valor e a importância da atividade para seus objetivos pessoais e, por essa razão, decide realizá-la voluntariamente, mesmo que ela não seja necessariamente prazerosa. O comportamento continua sendo instrumental, uma vez que está orientado para determinados resultados, porém sua execução decorre de uma escolha consciente e compatível com valores pessoais. No esporte, esse processo pode ser observado quando atletas realizam sessões de treinamento físico das quais não gostam mas reconhecem que essas atividades são importantes para melhorar seu desempenho esportivo ou favorecer seu desenvolvimento pessoal (RYAN; DECI, 2000; PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

Em conjunto, essas diferentes formas de regulação evidenciam que a motivação extrínseca não deve ser compreendida como um fenômeno exclusivamente controlado por recompensas externas. Ao contrário, a Teoria da Autodeterminação demonstra que os indivíduos podem internalizar progressivamente as razões que orientam seus comportamentos, tornando-os cada vez mais compatíveis com seus objetivos, valores e identidade. Assim, diferentes manifestações da motivação extrínseca ocupam posições distintas no continuum de autodeterminação, refletindo diferentes graus de autonomia na regulação do comportamento humano (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; VALLERAND, 2007).

Desmotivação (Amotivation)

No extremo inferior do continuum de autodeterminação encontra-se a desmotivação (*amotivation*), caracterizada pela ausência de intenção ou disposição para agir. Diferentemente da motivação intrínseca e das diferentes formas de motivação extrínseca, a desmotivação representa um estado em que o indivíduo não identifica razões que justifiquem a realização da atividade, deixando de perceber relações entre seu comportamento e os resultados que dele poderiam decorrer. Nessa condição, a ação perde seu significado, seja porque a atividade não é considerada importante, seja porque a pessoa não acredita possuir competência suficiente para executá-la ou, ainda, porque não espera que seus esforços produzam os resultados desejados (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; VALLERAND, 2007).

Segundo a Teoria da Autodeterminação, a desmotivação está associada à percepção de incompetência, à ausência de controle sobre os acontecimentos e à falta de expectativas quanto aos efeitos do próprio comportamento. Ryan e Deci (2000) destacam que indivíduos desmotivados apresentam reduzido senso de causalidade pessoal, uma vez que deixam de perceber sua capacidade de influenciar os resultados obtidos por meio de suas ações. De maneira semelhante, Pelletier et al. (1995) afirmam que, nesse estado, atletas deixam de identificar razões satisfatórias para continuar treinando ou competindo, podendo, inclusive, interromper definitivamente sua participação esportiva. Assim, a desmotivação não representa simplesmente baixos níveis de motivação mas uma condição qualitativamente distinta, caracterizada pela ausência de propósito em relação à atividade desenvolvida.

No contexto esportivo, a desmotivação pode manifestar-se quando o atleta passa a acreditar que seus esforços não produzem melhorias em seu desempenho, quando deixa de perceber sentido na prática esportiva ou quando não se considera capaz de alcançar os objetivos pretendidos. Nessas circunstâncias, sentimentos de incompetência, frustração e falta de controle tendem a reduzir progressivamente o envolvimento com a modalidade, comprometendo tanto a continuidade da prática quanto o desempenho esportivo. Conforme destacam Pelletier et al. (1995) e Vallerand (2007), a persistência desse estado pode culminar no abandono da atividade, uma vez que o indivíduo deixa de identificar motivos, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, que sustentem sua participação.

Essa concepção também é adotada por Bara Filho et al. (2011), ao definirem a desmotivação como a ausência simultânea de motivação intrínseca e extrínseca, acompanhada da percepção de incompetência e da perda de controle sobre a situação. Nessa perspectiva, o comportamento deixa de apresentar intencionalidade, refletindo um estado no qual o indivíduo não encontra justificativas suficientes para manter seu envolvimento com a atividade. Consequentemente, compreender os fatores associados à desmotivação torna-se particularmente relevante no contexto esportivo, pois permite identificar condições que podem comprometer a adesão, a permanência e o desempenho dos praticantes (BARA FILHO et al., 2011).

Ao considerar conjuntamente a motivação intrínseca, as diferentes formas de motivação extrínseca e a desmotivação, a Teoria da Autodeterminação oferece um modelo abrangente para compreender as razões que sustentam o comportamento humano. Em vez de classificar os indivíduos simplesmente como motivados ou desmotivados, essa perspectiva reconhece que diferentes formas de regulação coexistem e variam conforme o grau de autodeterminação presente em cada situação. Dessa maneira, o continuum motivacional proposto por Deci e Ryan constitui uma importante referência para a compreensão do comportamento esportivo, servindo de fundamento para instrumentos de avaliação, como a Escala de Motivação no Esporte, e para estudos que buscam compreender os fatores associados ao envolvimento e à permanência em diferentes modalidades esportivas (PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

MOTIVAÇÃO NO ESPORTE

A compreensão da motivação no contexto esportivo constitui uma das principais aplicações da Teoria da Autodeterminação. Embora essa teoria tenha sido originalmente desenvolvida para explicar o comportamento humano em diferentes domínios, suas proposições mostraram-se particularmente adequadas para compreender as razões que levam indivíduos a iniciar, manter ou abandonar a prática esportiva. A possibilidade de distinguir diferentes formas de motivação permitiu ampliar a compreensão do comportamento de atletas e praticantes de atividade física, evidenciando que o envolvimento com o esporte não depende apenas da intensidade da motivação mas, sobretudo, da natureza das razões que sustentam a participação (PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

Nesse contexto, a motivação pode ser entendida como a força responsável por orientar as ações, os comportamentos e o desempenho esportivo. Ela influencia o estabelecimento de objetivos, o empenho nos treinamentos, a persistência diante das dificuldades e a capacidade de manter o envolvimento com a modalidade ao longo do tempo. Por essa razão, compreender os fatores que influenciam a motivação esportiva tornou-se um tema de interesse para pesquisadores, treinadores e psicólogos do esporte, uma vez que seus efeitos se estendem tanto ao processo de treinamento quanto ao desempenho competitivo e à permanência dos indivíduos na prática esportiva (PARTYKA; WAŚKIEWICZ, 2024).

As pesquisas desenvolvidas no âmbito da Teoria da Autodeterminação demonstram que diferentes formas de motivação estão associadas a consequências psicológicas e comportamentais distintas. Segundo Pelletier et al. (1995), a crescente utilização desse referencial na psicologia do esporte decorre justamente da possibilidade de relacionar os diferentes tipos de motivação a importantes desfechos, como aprendizagem, desempenho e persistência na prática esportiva. Além disso, o modelo proposto por Deci e Ryan permite compreender não apenas os resultados da motivação, mas também os fatores que favorecem o desenvolvimento de formas mais ou menos autodeterminadas de regulação do comportamento, ampliando as possibilidades de investigação sobre o engajamento esportivo.

Sob essa perspectiva, o comportamento esportivo passa a ser compreendido como resultado da interação entre características individuais e fatores presentes no ambiente em que a prática ocorre. Aspectos relacionados aos objetivos pessoais, às expectativas de competência, às experiências afetivas vivenciadas durante a atividade e às percepções construídas a partir do próprio movimento interagem com elementos sociais e ambientais, como o relacionamento com treinadores, companheiros de equipe, familiares e as características do contexto esportivo. Dessa forma, a motivação deixa de ser compreendida como uma característica exclusivamente individual e passa a ser entendida como um fenômeno influenciado simultaneamente por fatores pessoais, sociais e ambientais (PARTYKA; WAŚKIEWICZ, 2024).

Essa perspectiva representa uma contribuição importante para os estudos em psicologia do esporte e comportamento do consumidor, pois permite compreender que atletas podem apresentar níveis semelhantes de dedicação e desempenho sendo motivados por razões distintas. Enquanto alguns participam predominantemente pelo prazer proporcionado pela modalidade, outros encontram motivação na superação de desafios pessoais, na busca por reconhecimento, na conquista de objetivos específicos ou no significado que a prática esportiva assume em seus projetos de vida. Assim, diferentes formas de motivação podem coexistir e exercer influência sobre o comportamento esportivo, variando conforme as experiências vivenciadas e o processo de internalização das razões que sustentam a prática (VALLERAND, 2007; PELLETIER et al., 1995).

A aplicação da Teoria da Autodeterminação ao contexto esportivo ampliou significativamente a compreensão dos fatores que influenciam o comportamento de atletas e praticantes de atividade física. Ao reconhecer que a participação esportiva pode ser sustentada por diferentes formas de regulação, que variam desde a desmotivação até a motivação intrínseca, esse referencial possibilita compreender de maneira mais

abrangente os processos envolvidos na adesão, na persistência e no envolvimento com o esporte. Além disso, ao considerar simultaneamente fatores individuais, sociais e ambientais, a teoria oferece uma estrutura consistente para investigar as razões que levam diferentes pessoas a praticarem uma mesma modalidade esportiva, mesmo quando apresentam objetivos e experiências distintas. Por esse motivo, a Teoria da Autodeterminação consolidou-se como um dos principais referenciais utilizados nas pesquisas sobre motivação esportiva, servindo de base para estudos realizados em diferentes modalidades e populações (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000; PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007; PARTYKA; WAŚKIEWICZ, 2024).

A compreensão das diferentes formas de motivação possui importantes implicações para a análise do comportamento esportivo, uma vez que indivíduos podem apresentar níveis semelhantes de dedicação à prática esportiva, mas serem impulsionados por razões substancialmente distintas. Enquanto alguns atletas participam de determinada modalidade pelo prazer de aprender, aperfeiçoar habilidades ou vivenciar experiências estimulantes, outros orientam sua participação pela busca de reconhecimento, pela obtenção de recompensas, pelo cumprimento de expectativas sociais ou pela importância atribuída aos benefícios decorrentes da prática. Sob essa perspectiva, compreender a motivação esportiva exige identificar não apenas a intensidade do envolvimento do indivíduo com a atividade, mas, principalmente, a natureza das razões que sustentam esse envolvimento. Essa mudança de enfoque constitui uma das principais contribuições da Teoria da Autodeterminação para a Psicologia do Esporte, ao evidenciar que diferentes formas de regulação do comportamento podem produzir consequências distintas sobre a aprendizagem, o desempenho e a permanência na prática esportiva (RYAN; DECI, 2000; PELLETIER et al., 1995; VALLERAND, 2007).

Nesse sentido, o estudo da motivação esportiva passou a concentrar-se não apenas nos fatores que levam indivíduos a praticar determinado esporte, mas também na compreensão dos processos responsáveis pela manutenção desse comportamento ao longo do tempo. Conforme destacam Pelletier et al. (1995), o interesse crescente pela Teoria da Autodeterminação decorre da possibilidade de relacionar as diferentes formas de motivação a importantes consequências psicológicas e comportamentais, ao mesmo tempo em que o modelo permite compreender os fatores que favorecem o desenvolvimento dessas diferentes formas de regulação. Assim, ao reconhecer que a motivação constitui um fenômeno multidimensional, influenciado por fatores pessoais, sociais e ambientais, a literatura passou a demandar instrumentos capazes de mensurar empiricamente essas diferentes manifestações no contexto esportivo, possibilitando investigar como elas se expressam em distintas modalidades e populações (PELLETIER et al., 1995; PARTYKA; WAŚKIEWICZ, 2024).

MOTIVAÇÃO E CORRIDA DE RUA

As corridas de rua surgiram na Inglaterra no século XVIII depois se expandiram pelo mundo inteiro seguindo historicamente dois grandes impulsos para sua popularização: a maratona olímpica, que está presente desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos (em Atenas no ano de 1896) e o “*jogging boom*” na década de 70 (GRATÃO; ROCHA, 2016). Entre as modalidades esportivas escolhidas por indivíduos que buscam

uma atividade física, a corrida de rua vem se destacando pelo grande crescimento de praticantes que, atualmente, se engajam em diferentes tipos de provas disputadas em circuitos ao ar livre (ruas, avenidas, estradas) com variação de distância (5 a mais e 100km) e tipo de terreno (asfalto, pistas, trilhas) (BALBINOTTI et al., 2015).

Como apontam Gratão e Rocha (2016), o crescimento do setor de corrida de rua tem criado novos desafios e novas oportunidades para gestores de academia, de assessorias de corrida, de empresas promotoras de eventos. Esse mercado tem se tornado competitivo e exigente e uma das perguntas essenciais que os profissionais da área têm se feito é o que motiva os clientes a consumirem os seus produtos/serviços. Praticantes de corrida de rua podem começar (e permanecer) por diversos motivos - melhoria do condicionamento e desempenho físico, perda de peso, saúde, bem-estar, divertimento ou até mesmo fatores sociais. Apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral, estas, não são os únicos fatores motivacionais que levam os indivíduos a praticarem determinada atividade física/esportiva (BALBINOTTI et al., 2015). Acredita-se que motivos tais como necessidade de disciplina, auxílio na montagem do treino, falta de companhia para correr, vontade de fazer parte de um grupo, auxílio na correção técnica, divertimento, integração social e falta de motivação possam ser importantes preditores da intenção de pessoas se associarem a grupos de corrida (GRATÃO; ROCHA, 2016).

Identificar os motivos que levam as pessoas a correr e/ou participar de eventos de corrida é de grande importância para aumentar a participação de indivíduos nestas atividades e para mantê-los como clientes de organizações esportivas. Nesta nova era de grande competição entre organizações esportivas, aquelas que conhecerem melhor seus clientes levarão vantagens em satisfazê-los e retê-los (GRATÃO; ROCHA, 2016, p.100)

Nesse sentido, do ponto de vista da gestão, identificar os motivos pelos quais uma pessoa pratica a corrida de rua pode aumentar as possibilidades de ingresso e permanência delas nessa prática contribuindo de forma decisiva para a sobrevivência e o crescimento de diferentes tipos de negócios (assessorias esportivas, promotores de eventos esportivos, academias/treinadores, roupas esportivas etc) (BALBINOTTI et al., 2015).

De maneira geral, na corrida de rua, os motivos para a prática tendem a combinar dimensões relacionadas à saúde, ao prazer, ao desempenho, à sociabilidade, ao controle do estresse e à estética. Essa diversidade decorre do caráter simultaneamente esportivo, recreativo e social da modalidade. Entre os estudos brasileiros, Barreto et al. (2021) avaliaram 200 corredores amadores e constataram que prazer e saúde foram as dimensões mais valorizadas, seguidas por estética, sociabilidade e controle do estresse, enquanto a competitividade apresentou menor importância relativa. Na comparação entre homens e mulheres, apenas a sociabilidade apresentou diferença estatisticamente significativa, com maior resultado entre os homens. Nas demais dimensões os perfis foram semelhantes. Os resultados sugerem que a participação na corrida não pode ser explicada exclusivamente pela busca de desempenho uma vez que os motivos ligados ao bem-estar e à experiência positiva da prática ocupam posição central entre corredores amadores.

As diferenças no perfil motivacional também podem estar relacionadas ao nível de rendimento do corredor. Em estudo brasileiro com 97 atletas, Silva et al. (2022) compararam corredores de elite e recreacionais utilizando a *Sport Motivation Scale* (SMS). Os atletas de elite apresentaram escores superiores tanto de motivação intrínseca quanto extrínseca, embora, nos dois grupos, a motivação intrínseca tenha sido maior do que a extrínseca. Também foram identificados valores mais elevados entre os atletas de elite nas dimensões motivação intrínseca para conhecer, regulação identificada e regulação externa. Os autores não encontraram diferenças entre homens e mulheres, indicando que, nessa amostra, o nível de rendimento exerceu influência mais evidente sobre algumas formas de motivação do que o sexo dos participantes. Esses resultados mostram que a motivação extrínseca não deve ser interpretada necessariamente como incompatível com a permanência no esporte, especialmente quando combinada a níveis elevados de motivação intrínseca e de identificação pessoal com a atividade.

Evidências brasileiras recentes também apontam para a predominância de saúde e prazer entre corredores recreacionais. Xczepaniak e Foschiera (2024) investigaram 91 corredores do sudoeste do Paraná e verificaram que saúde e prazer apresentaram os maiores escores motivacionais. Controle do estresse, sociabilidade e estética ocuparam posições intermediárias, enquanto a competitividade foi o fator menos valorizado. Não foram encontradas diferenças significativas entre corredores com menos de um ano de prática e aqueles com maior tempo de participação, sugerindo que saúde e prazer são relevantes tanto para a adesão quanto para a permanência na modalidade. Em conjunto, esses estudos revelam certa estabilidade na valorização de motivos relacionados ao bem-estar, mas também mostram que características como rendimento, sexo, contexto social e forma de participação podem produzir variações no perfil motivacional.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se por uma abordagem quantitativa, uma vez que busca mensurar e analisar as características do fenômeno investigado por meio da coleta de dados estruturados e da aplicação de procedimentos estatísticos. De acordo com Michel (2015), a pesquisa científica constitui um processo sistemático de produção de conhecimento voltado à compreensão da realidade e à resolução de problemas de investigação. Nesse contexto, a abordagem quantitativa permite transformar informações coletadas em dados passíveis de mensuração e análise, favorecendo a identificação de padrões e relações entre as variáveis investigadas (MARCONI; LAKATOS, 2022).

Quanto aos objetivos, o estudo classifica-se como descritivo, por buscar caracterizar o perfil motivacional dos corredores de rua participantes da pesquisa e analisar possíveis diferenças entre grupos definidos a partir de características sociodemográficas e esportivas. Segundo Gil (2008), as pesquisas descritivas têm como finalidade principal descrever as características de determinada população ou fenômeno, bem como identificar possíveis relações entre variáveis, utilizando, com frequência, instrumentos padronizados de coleta de dados, como questionários e formulários. No que se refere ao delineamento temporal, trata-se de um estudo de recorte transversal, uma vez que as informações foram coletadas em um único momento, permitindo descrever as

características da população investigada durante o período de realização da pesquisa, sem acompanhamento longitudinal dos participantes (CORDEIRO FILHO; MOURA FILHO, 2015).

Como procedimento técnico, adotou-se o método de levantamento. Esse procedimento caracteriza-se pela obtenção de informações diretamente junto aos indivíduos que compõem a população de interesse, possibilitando investigar opiniões, atitudes, comportamentos e características específicas de um determinado grupo (MICHEL, 2015; GIL, 2008). Em pesquisas quantitativas, o levantamento apresenta ampla utilização em razão da padronização do processo de coleta de dados e da possibilidade de tratamento das informações por meio de técnicas estatísticas, características que justificam sua adoção neste estudo.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico, elaborado na plataforma *Google Forms*. O instrumento foi disponibilizado on-line e divulgado pelo pesquisador por meio de seus contatos pessoais, grupos de corrida e redes sociais. Adicionalmente, os participantes foram convidados a compartilhar o link do questionário com outros corredores de rua pertencentes às suas redes de relacionamento, ampliando o alcance da pesquisa. Em razão desse procedimento de recrutamento, a amostra caracteriza-se como não probabilística, obtida por conveniência com utilização da técnica bola de neve (*snowball sampling*), na qual participantes iniciais indicam novos respondentes pertencentes ao público-alvo da investigação (CORDEIRO FILHO; MOURA FILHO, 2015). O questionário permaneceu disponível para resposta entre os dias 06 de abril e 28 de maio de 2026. Encerrado esse período, a coleta foi finalizada em razão da redução do número de novos respondentes e da necessidade de prosseguimento das etapas subsequentes da pesquisa. Ao término da coleta, foram obtidos 170 questionários válidos, que constituíram a base de dados utilizada nas análises estatísticas do estudo.

Os dados coletados foram inicialmente organizados e codificados no Microsoft Excel, sendo posteriormente importados para o software Jamovi para realização das análises estatísticas. Inicialmente, procedeu-se à análise descritiva da amostra, por meio do cálculo de frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão das variáveis investigadas. Posteriormente, foram realizados testes de comparação entre grupos, utilizando-se o teste *t* para amostras independentes quando a variável independente possuía duas categorias e a Análise de Variância (ANOVA) quando envolvia três ou mais grupos.

Para a mensuração da motivação dos participantes foi utilizada a Escala de Motivação no Esporte (*Sport Motivation Scale – SMS*), desenvolvida por Pelletier et al. (1995) com base nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação. O instrumento foi originalmente concebido para avaliar as diferentes formas de regulação da motivação no contexto esportivo, permitindo identificar a predominância de motivações intrínsecas, extrínsecas e da desmotivação (*amotivation*). Especificamente neste estudo, foi empregada a versão adaptada e validada para o contexto brasileiro por Bara Filho et al. (2011), que preserva a estrutura conceitual do instrumento original (*Escala de Motivação Esportiva – SMS-28*).

A escala é composta por 28 itens, distribuídos em sete dimensões, correspondentes às três formas de motivação intrínseca (motivação intrínseca para conhecer, motivação intrínseca para realizar e motivação intrínseca para experimentar estimulação), às três formas de motivação extrínseca contempladas na versão original do instrumento (regulação externa, regulação introjetada e regulação identificada) e à desmotivação. As respostas foram registradas em uma escala do tipo *Likert* de cinco pontos, variando de 1 ("Não corresponde em nada") a 5 ("Corresponde exatamente") permitindo estimar o grau em que cada uma dessas dimensões caracteriza a motivação do participante para a prática de corrida (PELLETIER et al., 1995; BARA FILHO et al., 2011).

Quadro 1 – Dimensões a escala de motivação no esporte

Nome da dimensão	Definição conceitual
Motivação intrínseca para saber/conhecer (MI-C)	Relacionada a fatores pessoais ligados à curiosidade e à busca de compreensão que o atleta deseja obter sobre a modalidade praticada.
Motivação intrínseca para realizar/atingir objetivos (MI-AO)	Relacionada a fatores pessoais onde o atleta sente prazer na busca de novas habilidades e movimentos dentro da modalidade esportiva.
Motivação intrínseca para experimentar estímulos/experimentar (MI-EE)	Relacionada a fatores pessoais que fazem o atleta buscar experiências estimulantes no esporte que podem causar excitação, prazer e divertimento.
Motivação extrínseca de regulação externa (ME-RE)	Relacionada a fatores ambientais externos ligados a recompensas oriundas de um bom desempenho, como, por exemplo, a conquista de troféus, recompensas financeiras ou mesmo status perante o treinador e o grupo.
Motivação extrínseca de introjeção/introjetada (ME-I)	Pressões internas que o atleta pode colocar em si mesmo. Constrangimento ou vergonha de estar envolvido em situações onde falham ou não conseguem o seu melhor desempenho.
Motivação extrínseca de identificação/identificada (ME-ID)	Associada aos atletas que participam ativamente de esportes porque sentem que isto os ajuda a crescer pessoalmente, considerando o esporte e a vida em geral.
Amotivação/Desmotivação (DES)	Caracteriza-se pelo sentimento de desesperança, onde motivações extrínsecas ou intrínsecas não afetam o desempenho do atleta, que não sente razão para continuar praticando o esporte.

Fonte: Adaptado de Pelletier et al. (1995); Bara Filho et al. (2011).

Para cada uma das sete dimensões da escala, foi calculado o escore médio dos itens correspondentes, de forma que valores mais elevados indicam maior predominância da respectiva dimensão motivacional. Esses escores foram utilizados, inicialmente, para caracterizar o perfil motivacional da amostra por meio de análises descritivas e,

posteriormente, como variáveis dependentes nas análises comparativas entre grupos. Dessa forma, foi possível verificar se havia (ou não) a existência de diferenças estatisticamente significativas nas diferentes dimensões da motivação em função das características sociodemográficas e esportivas dos participantes, utilizando-se os testes estatísticos apropriados para cada situação de análise (teste t e ANOVA).

A consistência interna das dimensões da Escala de Motivação foi avaliada por meio do alfa de *Cronbach* calculado para cada uma das sete dimensões do instrumento. O alfa de *Cronbach* constitui uma das medidas mais utilizadas para avaliar a confiabilidade de escalas (HAIR et al., 2009; MALHOTRA, 2020). Ele indica o grau de consistência entre os itens que compõem uma mesma dimensão.

Quadro 2 – Alfa de *Cronbach* em diferentes estudos

Dimensão	Alfa de Cronbach			
	PELLETIER et al., 1995	BARA FILHO et al (2011)	COSTA et al. (2011)	Presente estudo
Motivação intrínseca para saber/conhecer (MI-C)	0,80	0,81	0,76	0,79
Motivação intrínseca para realizar/atingir objetivos (MI-AO)	0,80	0,80	0,71	0,78
Motivação intrínseca para experimentar estímulos/experiências (MI-EE)	0,74	0,77	0,57	0,78
Motivação extrínseca de regulação externa (ME-RE)	0,77	0,74	0,65	0,66
Motivação extrínseca de introjeção/introjetada (ME-I)	0,74	0,75	0,67	0,72
Motivação extrínseca de identificação/identificada (ME-ID)	0,63	0,78	0,67	0,74
Amotivação/Desmotivação (DES)	0,75	0,70	0,62	0,70

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Como regra geral, valores de alfa de *Cronbach* iguais ou maiores que 0,70 indicam consistência interna aceitável, embora, em pesquisas exploratórias, valores entre 0,60 e 0,70 possam ser considerados adequados dependendo do contexto (HAIR et al., 2009; MALHOTRA, 2020). A avaliação da confiabilidade foi realizada com o objetivo de assegurar a qualidade das medidas utilizadas na caracterização do perfil motivacional dos participantes e nas comparações entre os grupos investigados. Como aponta o Quadro 2 acima, todas as escalas do presente estudo não só apresentaram níveis satisfatórios de confiabilidade interna, como também valores muito próximos àqueles encontrados em outros estudos da área.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Descrevendo o perfil dos respondentes

Conforme apresentado na Tabela 1, a maioria dos respondentes é do **sexo feminino, representando 59,41% da amostra**. Em relação à faixa etária, a maior concentração de participantes encontra-se entre 40 e 44 anos (15,88%), seguida pela faixa de 20 a 24 anos (14,71%). Quanto à renda mensal, predominam participantes com renda entre 1 e 3 salários mínimos (42,94%), seguida pela faixa entre 3 e 5 salários mínimos (21,76%). No que se refere à localização geográfica, foram registradas participações de residentes de cidades situadas em cinco estados brasileiros: Minas Gerais, São Paulo, Bahia, Santa Catarina e Espírito Santo. Observa-se que 75,29% dos respondentes residem em Governador Valadares – MG, enquanto Divinópolis – MG apresenta a segunda maior participação, com 4,71% da amostra.

Tabela 1 - Perfil pessoal dos respondentes

Sexo	Contagem	%	Cidades	Contagem	%
Masculino	69	40,59%	Aimorés - MG	1	0,59%
Feminino	101	59,41%	Bauru - SP	2	1,18%
Total Geral	170	100,00%	Belo Horizonte - MG	4	2,35%
			Central de Minas - MG	2	1,18%
			Conselheiro Pena - MG	2	1,18%
			Contagem - MG	1	0,59%
			Coroaci - MG	2	1,18%
			Divinópolis - MG	8	4,71%
			Frei Inocência -MG	1	0,59%
			Governador Valadares -MG	128	75,29%
			Ipatinga - MG	1	0,59%
			Itanhomi - MG	1	0,59%
			Jampruca - MG	1	0,59%
			Mathias Lobato - MG	1	0,59%
			Patos de Minas - MG	1	0,59%
			Penha - SC	1	0,59%
			São Carlos - SP	1	0,59%
			São João Evangelista- MG	1	0,59%
			São José do Divino - MG	1	0,59%
			São Paulo - SP	1	0,59%
			Serra dos Aimorés - MG	1	0,59%
			Serra - ES	1	0,59%
			Teixeira de Freitas - BA	3	1,76%
			Teófilo Otoni - MG	3	1,76%
			Várzea do Poço - BA	1	0,59%
			Total Geral	170	100,00%
Faixa etária	Contagem	%			
De 14 a 19 anos	8	4,71%			
De 20 a 24 anos	25	14,71%			
De 25 a 29 anos	23	13,53%			
De 30 a 34 anos	19	11,18%			
De 35 a 39 anos	22	12,94%			
De 40 a 44 anos	27	15,88%			
De 45 a 49 anos	19	11,18%			
De 50 a 54 anos	13	7,65%			
De 55 a 59 anos	7	4,12%			
De 60 a 64 anos	5	2,94%			
De 65 a 69 anos	2	1,18%			
Total Geral	170	100,00%			
Renda mensal média	Contagem	%			
Até 1 salário mínimo	20	11,76%			
Entre 1 e 3 salários	73	42,94%			
Entre 3 e 5 salários	37	21,76%			
Entre 5 e 10 salários	21	12,35%			
Mais de 10 salários	19	11,18%			
Total Geral	170	100,00%			

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Ao analisar as variáveis relacionadas ao perfil dos corredores, apresentadas na Tabela 2, observa-se que **a maioria dos participantes realiza de 2 a 3 treinos por semana (55,65%)**, seguida daqueles que treinam de 4 a 5 vezes por semana (22,35%). Em relação ao tempo de prática da corrida, **46,47% dos respondentes treinam há entre 1 e 3 anos**,

enquanto 17,06% praticam a modalidade entre 6 meses e 1 ano. Quanto ao volume semanal de treinamento, **31,18% dos participantes percorrem entre 10 e 20 km por semana, seguidos por 30,59% que correm até 10 km semanais. A distância preferida pela maioria dos corredores é a prova de 5 km (55,88%), seguida pela distância de 10 km (28,82%).**

Quando questionados sobre o principal motivo para participar de corridas de rua, a alternativa mais assinalada foi **“Para me desafiar/superar” (47,65%),** seguida por “Para me divertir” (22,94%). Em relação à participação em eventos, a maioria dos respondentes participou de **entre 3 e 5 corridas durante o ano de 2025 (33,53%), seguida daqueles que participaram de entre 6 e 10 corridas (29,41%).** Verificou-se ainda que **54,12% dos participantes não treinam com assessoria esportiva e que 66,47% não realizam acompanhamento nutricional.**

Por fim, os principais fatores de atração para os eventos de corrida de rua foram **o desafio (51,76%) e a medalha (11,76%).** Em relação ao treinamento de fortalecimento muscular, **27,06% dos participantes relataram não realizá-lo,** enquanto 24,12% afirmaram praticá-lo três vezes por semana.

Tabela 2 - Perfil de corredor dos respondentes

Quantidade de treinos por semana?	Contagem	%
Um treino por semana	18	10,59%
De 2 a 3 treinos por semana	98	57,65%
De 4 a 5 treinos por semana	38	22,35%
De 6 a 7 treinos por semana	16	9,41%
Total Geral	170	100,00%
Você corre há quanto tempo?	Contagem	%
Menos de 6 meses	9	5,29%
Entre 6 meses e 1 ano	29	17,06%
Entre 1 e 3 anos	79	46,47%
Entre 3 e 5 anos	25	14,71%
Mais de 5 anos	28	16,47%
Total Geral	170	100,00%
Quantos quilômetros em média você corre por semana?	Contagem	%
Até 10 km	52	30,59%
Entre 10 e 20 km	53	31,18%
Entre 20 e 30 km	28	16,47%
Entre 30 e 40 km	22	12,94%
Mais de 40 km	15	8,82%
Total	170	100,00%
Qual sua distância preferida?	Contagem	%
5 Km	95	55,88%
10 Km	49	28,82%
21 km	23	13,53%
42 km	3	1,76%
Total Geral	170	100,00%

Por que você participa de corridas de rua?	Contagem	%
Para competir	15	8,82%
Para encontrar meus amigos/colegas	5	2,94%
Para experimentar algo novo	2	1,18%
Para ganhar medalha	1	0,59%
Para me desafiar/ superar	81	47,65%
Para me divertir	39	22,94%
Para me manter focado nos treinos	18	10,59%
Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	5,29%
Total Geral	170	100,00%
Quantas corridas participou no ano de 2025?	Contagem	%
Menos que 3 corridas	33	19,41%
Entre 3 e 5 corridas	57	33,53%
Entre 6 e 10 corridas	50	29,41%
Mais de 10 corridas	30	17,65%
Total Geral	170	100,00%
Você treina com uma assessoria de corrida?	Contagem	%
Não	92	54,12%
Sim	78	45,88%
Total Geral	170	100,00%
O que mais te atrai nos eventos de corrida de rua?	Contagem	%
Camisa	2	1,18%
Desafio	88	51,76%
Entidade que patrocina a prova	5	2,94%
Local da prova	16	9,41%
Medalha	20	11,76%
O kit da corrida	16	9,41%
Percurso	9	5,29%
Preço da inscrição	3	1,76%
Premiação	11	6,47%
Total Geral	170	100,00%
Você faz acompanhamento nutricional?	Contagem	%
Não	113	66,47%
Sim	57	33,53%
Total Geral	170	100,00%
Você faz treinos de fortalecimento?	Contagem	%
Não	46	27,06%
Sim. Uma vez por semana.	18	10,59%
Sim. Duas vezes por semana.	38	22,35%
Sim. Três vezes por semana.	41	24,12%
Sim. Mais do que três vezes por semana.	27	15,88%
Total Geral	170	100,00%

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Descrevendo o perfil motivacional dos corredores

Na Tabela 3 são apresentadas as sete subescalas da *Escala de Motivação Esportiva* (SMS-28), bem como as respectivas questões que compõem cada uma delas. Observa-se que a questão 15, "Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minha corrida", pertencente à subescala de motivação intrínseca para realizar, apresentou a maior média entre os 28 itens do instrumento ($M = 4,14$; $DP = 1,01$). Em contrapartida, as questões 5, "Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso na corrida", e 19, "Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é na corrida", ambas pertencentes à subescala de *amotivação*, apresentaram as menores médias ($M = 1,48$; $DP = 0,97$ e $M = 1,48$; $DP = 0,92$, respectivamente).

Esses resultados demonstram que o item com maior média pertence à subescala de motivação intrínseca para realizar, segunda dimensão com maior média geral do estudo, enquanto os dois itens com menores médias pertencem à subescala de amotivação, que também apresentou a menor média entre as sete dimensões avaliadas.

Tabela 3 – Subescalas e suas questões

Divisão das questões	N	Média	Desvio Padrão
Motivação intrínseca – saber/conhecer (α Cronbach = 0,79)	170	3,18	1,00
2 - Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre corrida de rua	170	3,05	1,23
4 - Pelo prazer de descobrir novos tipos de treinos de corrida..	170	2,75	1,28
23 - Pelo prazer que sinto quando aprendo tipos de treino que nunca havia tentado antes.	170	3,28	1,42
27 - Pelo prazer de descobrir novas estratégias que me levem a um melhor rendimento na corrida.	170	3,66	1,19
Motivação intrínseca - para realizar (α Cronbach = 0,78)	170	3,83	0,94
8 - Porque sinto muita satisfação pessoal quando consigo fazer treinos de corrida difíceis.	170	3,98	1,23
12 - Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos.	170	3,88	1,26
15 - Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minha corrida.	170	4,14	1,01
20 - Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	170	3,31	1,31
Motivação intrínseca - experimentar estímulos (α Cronbach = 0,78)	170	3,93	0,89
1 -Pelo prazer que sinto em vivenciar experiências empolgantes	170	3,85	1,18
13 - Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na corrida.	170	3,98	1,20
18 - Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	170	3,95	1,15
25 - Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	170	3,94	1,08
Motivação extrínseca – identificada (α Cronbach = 0,74)	170	3,25	0,96
7 - Porque na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas.	170	2,86	1,31
11 - Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	170	3,67	1,26
17 - Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	170	3,5	1,24
24 - Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos.	170	2,98	1,35

Motivação extrínseca – introjetada (α Cronbach = 0,72)	170	3,53	0,97
9 - Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.	170	3,72	1,30
14 - Porque eu devo praticar corrida para me sentir bem.	170	3,58	1,40
21 - Porque me sentiria mal se não estivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	170	2,96	1,41
26 - Porque eu devo praticar esportes regularmente.	170	3,87	1,15
Motivação extrínseca - regulação externa (α Cronbach = 0,66)	170	2,32	0,95
6 - Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	170	2,30	1,37
10 - Pelo prestígio de ser atleta.	170	2,64	1,41
16 - Porque as pessoas com quem convívio acham que é importante estar em forma.	170	2,38	1,36
22 - Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	170	1,96	1,25
Amotivação/Desmotivação (α Cronbach = 0,70)	170	1,63	0,76
3 - Eu costumava ter bons motivos para correr, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar correndo.	170	1,61	1,02
5 - Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso na corrida.	170	1,48	0,97
19 - Já não está tão claro para mim, na verdade, não acho que meu lugar é na corrida.	170	1,48	0,92
28 - Me pergunto com frequência. Parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus.	170	1,95	1,25

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Ademais, ao analisar as dimensões da *Escala de Motivação Esportiva* utilizadas neste estudo, verificou-se que a **motivação intrínseca para experimentar estímulos/experiências** apresentou a maior média entre todas as dimensões ($M = 3,93$; $DP = 0,89$), indicando que os participantes tendem a praticar a corrida de rua em razão das sensações prazerosas, emoções e experiências estimulantes proporcionadas pela atividade. Em seguida, destacou-se a **motivação intrínseca para realizar/atingir objetivos** ($M = 3,83$; $DP = 0,94$), evidenciando que o prazer associado à realização pessoal e à superação de desafios também representa um importante fator motivacional.

Na sequência, observou-se a motivação extrínseca introjetada ($M = 3,53$; $DP = 0,97$), seguida da motivação extrínseca identificada ($M = 3,25$; $DP = 0,96$) e da motivação intrínseca para saber ($M = 3,18$; $DP = 1,00$). Esses resultados demonstram que, embora fatores externos e o reconhecimento da importância da prática estejam presentes, as dimensões de natureza intrínseca apresentaram as maiores médias entre os participantes. A motivação extrínseca por regulação externa apresentou média inferior às dimensões anteriormente citadas, enquanto a amotivação registrou a menor média ($M = 1,63$; $DP = 0,76$), indicando baixa ausência de motivação entre os corredores participantes da pesquisa.

Ao comparar as subescalas da *Escala de Motivação Esportiva* segundo a variável sexo (Tabela 4), verifica-se que as participantes do sexo feminino apresentaram médias superiores às dos participantes do sexo masculino em seis das sete dimensões avaliadas. A única exceção ocorreu na motivação extrínseca por regulação externa, em que os homens obtiveram média de 2,38 ($DP = 0,84$), enquanto as mulheres registraram média de 2,28 ($DP = 1,02$). Na dimensão motivação extrínseca introjetada, os valores foram

praticamente idênticos entre os grupos, com média de 3,54 (DP = 0,98) para as mulheres e de 3,53 (DP = 0,98) para os homens.

Entre as mulheres, o maior valor médio foi registrado na dimensão motivação intrínseca para experimentar estímulos/experiências (M = 4,06; DP = 0,84). Entre os homens, essa mesma dimensão também apresentou a maior média (M = 3,74; DP = 0,93), evidenciando um padrão semelhante entre os dois grupos. Os dados detalhados podem ser consultados na Tabela 4.

Tabela 4 – Subescalas e sexo

Subescalas	Sexo	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Feminino	101	3,33	0,99
	Masculino	69	2,97	1,00
Motivação intrínseca - para realizar	Feminino	101	4,01	0,86
	Masculino	69	3,55	1,00
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Feminino	101	4,06	0,84
	Masculino	69	3,74	0,93
Motivação extrínseca - identificada	Feminino	101	3,33	0,90
	Masculino	69	3,14	1,04
Motivação extrínseca - introjetada	Feminino	101	3,54	0,98
	Masculino	69	3,53	0,98
Motivação extrínseca - regulação externa	Feminino	101	2,28	1,02
	Masculino	69	2,38	0,84
Amotivação	Feminino	101	1,67	0,76
	Masculino	69	1,57	0,77

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

A comparação das subescalas segundo a renda mensal (Tabela 5, a seguir) demonstra que os maiores valores médios se concentraram na dimensão motivação intrínseca para experimentar estímulos. O maior deles foi identificado entre os participantes com renda entre cinco e dez salários mínimos (M = 4,06; DP = 0,73), seguido daqueles com renda superior a dez salários mínimos (M = 4,00; DP = 0,79). A terceira maior média pertenceu à dimensão motivação extrínseca introjetada entre os participantes com renda superior a dez salários mínimos (M = 3,95; DP = 0,78).

Em contrapartida, as cinco menores médias foram registradas na dimensão amotivação. O menor valor foi encontrado entre os participantes com renda superior a dez salários mínimos (M = 1,38; DP = 0,41), seguido daqueles com renda de até um salário mínimo (M = 1,56; DP = 0,58) e dos participantes com renda entre cinco e dez salários mínimos (M = 1,60; DP = 0,85).

Tabela 5 – Subescalas e renda mensal média

Subescalas	Renda mensal média	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	3,02	1,05
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	3,24	0,99
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	3,25	1,02
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	3,35	0,97
	Mais de 10 salários	19	2,83	1,03
Motivação intrínseca - para realizar	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	3,67	0,97
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	3,86	0,98
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	3,88	1,03
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	3,71	0,85
	Mais de 10 salários	19	3,87	0,70
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	3,81	0,79
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	3,91	0,94
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	3,90	1,02
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	4,06	0,73
	Mais de 10 salários	19	4,00	0,79
Motivação extrínseca - identificada	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	3,15	1,20
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	3,30	0,94
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	3,25	1,08
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	3,26	0,74
	Mais de 10 salários	19	3,16	0,85
Motivação extrínseca - introjetada	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	3,19	0,99
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	3,50	1,02
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	3,49	0,99
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	3,69	0,84
	Mais de 10 salários	19	3,95	0,78
Motivação extrínseca - regulação externa	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	2,38	1,06
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	2,45	0,97
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	2,33	0,94
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	2,02	0,85
	Mais de 10 salários	19	2,05	0,80
Amotivação	Até 1 salário mínimo (R\$1.621,00)	20	1,56	0,58
	Entre 1 e 3 salários mínimos	73	1,73	0,76
	Entre 3 e 5 salários mínimos	37	1,63	0,93
	Entre 5 e 10 salários mínimos	21	1,60	0,85
	Mais de 10 salários	19	1,38	0,41

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

De modo geral, percebe-se que, independentemente da faixa de renda, as maiores médias concentram-se nas dimensões de motivação intrínseca, enquanto a amotivação reúne consistentemente os menores valores.

A Tabela 6 apresenta a distribuição das subescalas da Escala de Motivação Esportiva segundo o número de dias de treino por semana. De maneira geral, as maiores médias concentram-se nas dimensões motivação intrínseca para realizar e motivação intrínseca para experimentar estimulação, enquanto os menores valores foram registrados na dimensão amotivação. Um aspecto que merece destaque é que, entre as duas dimensões com maiores médias, os participantes que treinam apenas uma vez por semana apresentaram os menores valores médios, quando comparados aos demais grupos de frequência de treinamento.

Tabela 6 – Subescala e dias de treino por semana

Subescalas	Quantos dias você normalmente treina por semana?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	De 2 a 3 treinos por semana	98	3,14	1,03
	De 4 a 5 treinos por semana	38	3,38	0,83
	De 6 a 7 treinos por semana	16	3,48	0,97
	Um treino por semana	18	2,76	1,12
Motivação intrínseca - para realizar	De 2 a 3 treinos por semana	98	3,84	0,92
	De 4 a 5 treinos por semana	38	3,95	0,75
	De 6 a 7 treinos por semana	16	3,88	1,18
	Um treino por semana	18	3,43	1,15
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	De 2 a 3 treinos por semana	98	3,95	0,80
	De 4 a 5 treinos por semana	38	4,01	0,81
	De 6 a 7 treinos por semana	16	4,02	1,11
	Um treino por semana	18	3,54	1,24
Motivação extrínseca - identificada	De 2 a 3 treinos por semana	98	3,22	0,97
	De 4 a 5 treinos por semana	38	3,56	0,80
	De 6 a 7 treinos por semana	16	3,27	1,15
	Um treino por semana	18	2,78	0,92
Motivação extrínseca - introjetada	De 2 a 3 treinos por semana	98	3,48	0,94
	De 4 a 5 treinos por semana	38	3,74	0,90
	De 6 a 7 treinos por semana	16	3,55	1,27
	Um treino por semana	18	3,36	1,05
Motivação extrínseca - regulação externa	De 2 a 3 treinos por semana	98	2,16	0,98
	De 4 a 5 treinos por semana	38	2,72	0,83
	De 6 a 7 treinos por semana	16	2,52	0,88
	Um treino por semana	18	2,14	0,84
Amotivação	De 2 a 3 treinos por semana	98	1,55	0,69
	De 4 a 5 treinos por semana	38	1,82	0,86
	De 6 a 7 treinos por semana	16	1,39	0,55
	Um treino por semana	18	1,86	0,99

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Um padrão observado na Tabela 7 refere-se ao predomínio das dimensões motivação intrínseca para realizar e motivação intrínseca para experimentar estimulação, que concentraram as maiores médias em praticamente todas as faixas de tempo de prática.

Além disso, os participantes com menos de seis meses de prática destacaram-se por apresentar as maiores médias em quatro das sete subescalas avaliadas.

Tabela 7 – Subescalas e tempo em que pratica a corrida

Subescalas	Você corre há quanto tempo?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Entre 1 e 3 anos	78	3,22	1,07
	Entre 3 e 5 anos	25	3,16	0,85
	Entre 6 meses e 1 ano	29	3,28	0,89
	Mais de 5 anos	28	2,98	0,99
	Menos de 6 meses	9	3,28	1,33
Motivação intrínseca - para realizar	Entre 1 e 3 anos	78	3,83	0,96
	Entre 3 e 5 anos	25	3,76	0,92
	Entre 6 meses e 1 ano	29	3,91	1,03
	Mais de 5 anos	28	3,57	0,86
	Menos de 6 meses	9	4,39	0,73
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Entre 1 e 3 anos	78	3,87	0,92
	Entre 3 e 5 anos	25	3,87	0,79
	Entre 6 meses e 1 ano	29	3,92	0,96
	Mais de 5 anos	28	3,97	0,87
	Menos de 6 meses	9	4,31	0,81
Motivação extrínseca - identificada	Entre 1 e 3 anos	78	3,26	0,94
	Entre 3 e 5 anos	25	3,36	0,99
	Entre 6 meses e 1 ano	29	3,18	1,03
	Mais de 5 anos	28	3,27	0,98
	Menos de 6 meses	9	2,89	0,79
Motivação extrínseca - introjetada	Entre 1 e 3 anos	78	3,48	0,90
	Entre 3 e 5 anos	25	3,66	1,01
	Entre 6 meses e 1 ano	29	3,31	1,05
	Mais de 5 anos	28	3,66	1,05
	Menos de 6 meses	9	3,94	1,00
Motivação extrínseca - regulação externa	Entre 1 e 3 anos	78	2,38	0,86
	Entre 3 e 5 anos	25	2,32	0,90
	Entre 6 meses e 1 ano	29	2,22	1,02
	Mais de 5 anos	28	2,25	1,08
	Menos de 6 meses	9	2,17	1,26
Amotivação	Entre 1 e 3 anos	78	1,71	0,84
	Entre 3 e 5 anos	25	1,64	0,87
	Entre 6 meses e 1 ano	29	1,59	0,65
	Mais de 5 anos	28	1,30	0,36
	Menos de 6 meses	9	1,92	0,82

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

A Tabela 8 apresenta a distribuição das subescalas da Escala de Motivação Esportiva segundo a quantidade média de quilômetros percorridos por semana. As duas maiores médias foram registradas na dimensão motivação intrínseca para experimentar estimulação, tanto entre os participantes que percorrem de 10 a 20 km por semana ($M =$

4,08; DP = 0,80) quanto entre aqueles que percorrem de 30 a 40 km semanais (M = 4,08; DP = 0,78). Além disso, ao comparar os diferentes grupos de quilometragem semanal, verifica-se que os corredores que percorrem entre 30 e 40 km apresentaram as maiores médias em quatro das sete subescalas avaliadas.

Tabela 8 – Subescalas e quantidade média de quilômetros percorridos por semana

Subescalas	Quantos quilômetros em média você corre por semana?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Até 10 km	52	3,03	1,00
	Entre 10 e 20 km	53	3,29	1,05
	Entre 20 e 30 km	28	3,11	1,08
	Entre 30 e 40 km	22	3,45	0,78
	Mais de 40 km	15	3,08	0,99
Motivação intrínseca - para realizar	Até 10 km	52	3,78	0,95
	Entre 10 e 20 km	53	3,97	0,91
	Entre 20 e 30 km	28	3,76	1,13
	Entre 30 e 40 km	22	3,93	0,67
	Mais de 40 km	15	3,45	0,99
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Até 10 km	52	3,80	0,98
	Entre 10 e 20 km	53	4,08	0,80
	Entre 20 e 30 km	28	3,88	0,88
	Entre 30 e 40 km	22	4,08	0,74
	Mais de 40 km	15	3,70	1,08
Motivação extrínseca - identificada	Até 10 km	52	3,20	1,00
	Entre 10 e 20 km	53	3,31	0,94
	Entre 20 e 30 km	28	2,93	1,11
	Entre 30 e 40 km	22	3,64	0,73
	Mais de 40 km	15	3,28	0,83
Motivação extrínseca - introjetada	Até 10 km	52	3,60	0,94
	Entre 10 e 20 km	53	3,56	0,90
	Entre 20 e 30 km	28	3,26	1,09
	Entre 30 e 40 km	22	3,74	0,90
	Mais de 40 km	15	3,43	1,22
Motivação extrínseca - regulação externa	Até 10 km	52	2,25	0,96
	Entre 10 e 20 km	53	2,33	0,87
	Entre 20 e 30 km	28	2,21	1,03
	Entre 30 e 40 km	22	2,25	1,05
	Mais de 40 km	15	2,77	0,84
Amotivação	Até 10 km	52	1,95	0,84
	Entre 10 e 20 km	53	1,50	0,68
	Entre 20 e 30 km	28	1,48	0,85
	Entre 30 e 40 km	22	1,52	0,58
	Mais de 40 km	15	1,43	0,55

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Ao comparar as subescalas da Escala de Motivação Esportiva segundo a distância preferida pelos participantes, verifica-se que a maior média foi registrada na dimensão motivação intrínseca para experimentar estímulos entre os corredores que preferem a distância de 42 km ($M = 4,08$; $DP = 0,80$). Além disso, esse grupo apresentou as maiores médias em quatro das sete subescalas avaliadas. Outro aspecto que merece destaque é que os participantes com preferência pela maratona (42 km) registraram a menor média na dimensão amotivação, conforme apresentado na Tabela 9.

Tabela 9 – Subescalas e distancia preferida

Subescalas	Qual sua distância preferida?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	10 Km	49	3,23	1,04
	21 km	23	3,36	0,99
	42 km	3	3,33	0,29
	5 Km	95	3,11	1,01
Motivação intrínseca - para realizar	10 Km	49	3,89	1,03
	21 km	23	3,82	0,82
	42 km	3	3,75	0,66
	5 Km	95	3,80	0,94
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	10 Km	49	4,00	0,86
	21 km	23	4,03	0,84
	42 km	3	4,08	0,80
	5 Km	95	3,86	0,93
Motivação extrínseca - identificada	10 Km	49	3,33	1,00
	21 km	23	3,38	0,96
	42 km	3	3,92	0,38
	5 Km	95	3,16	0,95
Motivação extrínseca - introjetada	10 Km	49	3,47	1,02
	21 km	23	3,62	1,10
	42 km	3	3,92	0,52
	5 Km	95	3,53	0,93
Motivação extrínseca - regulação externa	10 Km	49	2,52	1,08
	21 km	23	2,02	0,96
	42 km	3	2,92	0,38
	5 Km	95	2,27	0,87
Amotivação	10 Km	49	1,54	0,74
	21 km	23	1,53	0,73
	42 km	3	1,42	0,72
	5 Km	95	1,71	0,79

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Ao analisar as subescalas da Escala de Motivação Esportiva em relação ao número de corridas das quais os participantes participaram no ano de 2025, verifica-se, na Tabela 10, que as maiores médias concentram-se entre os corredores que participaram de três a cinco corridas, grupo que apresentou os maiores valores em quatro das sete subescalas

avaliadas. Em contrapartida, os participantes que disputaram mais de dez corridas registraram as menores médias em seis das sete subescalas. A única exceção foi a dimensão amotivação, na qual esse grupo apresentou a segunda menor média.

Tabela 10 – Subescalas e número de corridas no ano

Subescalas	Quantas corridas participou no ano de 2025?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Entre 3 e 5 corridas	57	3,26	1,11
	Entre 6 e 10 corridas	50	3,38	0,84
	Mais de 10 corridas	30	2,80	0,94
	Menos que 3 corridas	33	3,09	1,03
Motivação intrínseca - para realizar	Entre 3 e 5 corridas	57	3,90	0,95
	Entre 6 e 10 corridas	50	3,88	0,88
	Mais de 10 corridas	30	3,54	1,02
	Menos que 3 corridas	33	3,86	0,93
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Entre 3 e 5 corridas	57	3,94	0,93
	Entre 6 e 10 corridas	50	4,00	0,76
	Mais de 10 corridas	30	3,73	0,99
	Menos que 3 corridas	33	3,97	0,92
Motivação extrínseca - identificadora	Entre 3 e 5 corridas	57	3,50	0,97
	Entre 6 e 10 corridas	50	3,31	0,69
	Mais de 10 corridas	30	2,88	1,13
	Menos que 3 corridas	33	3,08	1,04
Motivação extrínseca - introjetada	Entre 3 e 5 corridas	57	3,70	0,94
	Entre 6 e 10 corridas	50	3,52	0,84
	Mais de 10 corridas	30	3,15	1,13
	Menos que 3 corridas	33	3,62	0,99
Motivação extrínseca - regulação externa	Entre 3 e 5 corridas	57	2,34	0,96
	Entre 6 e 10 corridas	50	2,33	0,79
	Mais de 10 corridas	30	2,25	1,07
	Menos que 3 corridas	33	2,33	1,08
Amotivação	Entre 3 e 5 corridas	57	1,68	0,78
	Entre 6 e 10 corridas	50	1,50	0,65
	Mais de 10 corridas	30	1,53	0,84
	Menos que 3 corridas	33	1,84	0,81

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Quanto a adesão à assessoria de corrida (Tabela 11), verifica-se que os participantes que treinam com assessoria apresentaram médias superiores nas três dimensões da motivação intrínseca. Em relação à motivação extrínseca, os corredores que treinam com assessoria obtiveram maior média na regulação identificadora, enquanto aqueles que não treinam com assessoria apresentaram maior média na regulação introjetada. Na dimensão regulação externa, ambos os grupos registraram o mesmo valor médio. **Por fim, os participantes que não treinam com assessoria apresentaram maior média na dimensão amotivação.**

Tabela 11 – Subescalas e treinamento com assessoria

Subescalas	Você treina com uma assessoria de corrida?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Não	92	3,15	1,00
	Sim	78	3,22	1,01
Motivação intrínseca - para realizar	Não	92	3,76	0,99
	Sim	78	3,90	0,88
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Não	92	3,88	0,89
	Sim	78	3,98	0,90
Motivação extrínseca - identificada	Não	92	3,19	0,94
	Sim	78	3,33	0,99
Motivação extrínseca - introjetada	Não	92	3,65	0,95
	Sim	78	3,40	0,99
Motivação extrínseca - regulação externa	Não	92	2,32	0,94
	Sim	78	2,32	0,96
Amotivação	Não	92	1,68	0,80
	Sim	78	1,58	0,71

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

No que se refere ao acompanhamento nutricional, verifica-se que os participantes que afirmaram realizar esse acompanhamento apresentaram a maior média na dimensão motivação intrínseca para experimentar estímulos ($M = 4,10$; $DP = 0,78$). Entre aqueles que não realizam acompanhamento nutricional, a maior média também foi registrada nessa mesma dimensão, com valor de 3,84 ($DP = 0,94$). De modo geral, os participantes que fazem acompanhamento nutricional apresentaram médias superiores em cinco das sete subescalas avaliadas, sendo superados apenas nas dimensões motivação extrínseca por regulação externa e amotivação, conforme demonstrado na Tabela 12.

Tabela 12 – Subescalas e acompanhamento nutricional

Subescalas	Você faz acompanhamento nutricional?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Não	113	3,07	1,01
	Sim	57	3,41	0,96
Motivação intrínseca - para realizar	Não	113	3,72	0,98
	Sim	57	4,03	0,84
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Não	113	3,84	0,94
	Sim	57	4,10	0,78
Motivação extrínseca - identificada	Não	113	3,21	0,96
	Sim	57	3,33	0,97
Motivação extrínseca - introjetada	Não	113	3,53	0,99
	Sim	57	3,55	0,96
Motivação extrínseca - regulação externa	Não	113	2,32	0,93
	Sim	57	2,31	0,99
Amotivação	Não	113	1,70	0,81
	Sim	57	1,50	0,64

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Em relação aos fatores que mais atraem os participantes para os eventos de corrida de rua, a maior média foi registrada na dimensão motivação intrínseca para experimentar estímulos entre os respondentes que apontaram a camisa como o principal atrativo para participação nas provas. De maneira geral, os maiores valores médios concentraram-se nas dimensões motivação intrínseca para realizar e motivação intrínseca para experimentar estimulação, enquanto os menores valores foram registrados na dimensão amotivação. A distribuição desses resultados pode ser observada na Tabela 13.

Tabela 13 – Subescalas e o que mais atrai para a corrida

Subescala	O que mais te atrai nos eventos de corrida de rua?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Camisa	2	3,38	0,18
	Desafio	88	3,28	1,00
	Entidade que patrocina a prova	5	2,90	1,31
	Local da prova	16	3,13	0,98
	Medalha	20	3,26	0,92
	O kit da corrida	16	3,17	1,26
	Percurso	9	2,92	0,88
	Premiação	11	2,70	1,02
	Preço da inscrição	3	3,00	0,00
Motivação intrínseca - para realizar	Camisa	2	4,25	0,35
	Desafio	88	3,83	0,92
	Entidade que patrocina a prova	5	3,65	1,23
	Local da prova	16	3,61	0,77
	Medalha	20	4,04	0,79
	O kit da corrida	16	3,95	1,28
	Percurso	9	3,94	0,80
	Premiação	11	3,36	1,13
	Preço da inscrição	3	4,08	0,76
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Camisa	2	4,50	0,35
	Desafio	88	3,91	0,88
	Entidade que patrocina a prova	5	3,55	1,35
	Local da prova	16	4,13	0,61
	Medalha	20	4,14	0,71
	O kit da corrida	16	3,84	1,12
	Percurso	9	4,19	0,67
	Premiação	11	3,43	1,19
	Preço da inscrição	3	3,50	0,50
Motivação extrínseca - identificada	Camisa	2	3,63	0,53
	Desafio	88	3,19	0,97
	Entidade que patrocina a prova	5	3,55	1,42
	Local da prova	16	3,48	0,82
	Medalha	20	3,40	0,69
	O kit da corrida	16	3,14	1,31
	Percurso	9	3,42	0,75
	Premiação	11	2,86	0,92

Motivação extrínseca - introjetada	Preço da inscrição	3	3,58	1,38
	Camisa	2	4,25	0,71
	Desafio	88	3,62	0,99
	Entidade que patrocina a prova	5	2,90	0,72
	Local da prova	16	3,52	1,02
	Medalha	20	3,58	0,86
	O kit da corrida	16	3,36	0,83
	Percurso	9	3,69	0,68
	Premiação	11	2,91	1,38
	Preço da inscrição	3	4,25	0,25
Motivação extrínseca - regulação externa	Camisa	2	2,88	0,53
	Desafio	88	2,34	1,04
	Entidade que patrocina a prova	5	2,15	0,55
	Local da prova	16	1,94	0,81
	Medalha	20	2,33	0,74
	O kit da corrida	16	2,41	1,00
	Percurso	9	2,42	1,05
	Premiação	11	2,32	0,84
	Preço da inscrição	3	2,83	0,58
Amotivação	Camisa	2	1,38	0,18
	Desafio	88	1,70	0,83
	Entidade que patrocina a prova	5	1,70	0,41
	Local da prova	16	1,41	0,58
	Medalha	20	1,57	0,65
	O kit da corrida	16	1,78	1,07
	Percurso	9	1,28	0,34
	Premiação	11	1,61	0,52
	Preço da inscrição	3	1,67	0,76

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Em relação aos motivos que levam os participantes a participar de corridas de rua, verifica-se que o grupo que indicou "encontrar amigos" apresentou o maior valor médio, registrado na dimensão motivação intrínseca para experimentar estímulos ($M = 4,60$; $DP = 0,29$). Além disso, esse grupo apresentou as maiores médias em quatro das sete subescalas avaliadas. Outro aspecto que merece destaque é que a menor média também foi registrada nesse grupo, na dimensão amotivação. Os resultados detalhados podem ser observados na Tabela 14.

Tabela 14 – Subescalas e o porquê participa as corridas de rua

Subescalas	Por que você participa de corridas de rua?	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca - saber	Para competir	15	2,78	1,13
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	2,85	1,07
	Para experimentar algo novo	2	3,25	0,35
	Para ganhar medalha	1	2,50	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	3,36	1,00

	Para me divertir	39	3,04	1,05
	Para me manter focado nos treinos	18	3,25	0,82
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	3,00	0,95
Motivação intrínseca - para realizar	Para competir	15	3,32	1,04
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	4,15	0,52
	Para experimentar algo novo	2	3,63	0,18
	Para ganhar medalha	1	3,50	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	3,90	0,91
	Para me divertir	39	3,82	1,04
	Para me manter focado nos treinos	18	4,04	0,87
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	3,53	0,85
Motivação intrínseca - experimentar estímulos	Para competir	15	3,67	1,13
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	4,60	0,29
	Para experimentar algo novo	2	3,88	0,18
	Para ganhar medalha	1	3,50	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	3,95	0,83
	Para me divertir	39	3,90	1,00
	Para me manter focado nos treinos	18	4,01	0,86
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	3,81	0,87
Motivação extrínseca - identificada	Para competir	15	2,93	1,00
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	4,05	0,78
	Para experimentar algo novo	2	3,38	0,88
	Para ganhar medalha	1	2,50	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	3,26	0,91
	Para me divertir	39	3,35	1,16
	Para me manter focado nos treinos	18	3,25	0,88
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	2,94	0,54
Motivação extrínseca - introjetada	Para competir	15	3,28	1,17
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	4,40	0,80
	Para experimentar algo novo	2	3,63	0,18
	Para ganhar medalha	1	3,25	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	3,48	0,92
	Para me divertir	39	3,49	1,07
	Para me manter focado nos treinos	18	3,93	0,88
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	3,39	0,81
Motivação extrínseca - regulação externa	Para competir	15	2,70	1,12
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	2,15	1,18
	Para experimentar algo novo	2	2,75	0,35
	Para ganhar medalha	1	1,75	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	2,40	0,92
	Para me divertir	39	2,05	0,97
	Para me manter focado nos treinos	18	2,32	0,86

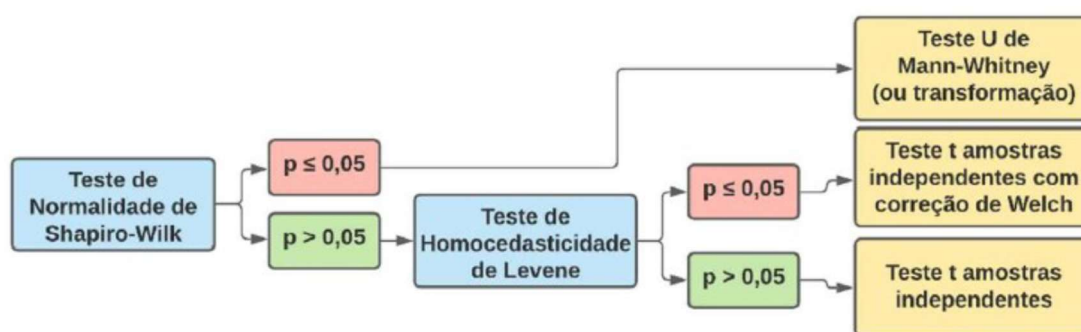
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	2,11	0,86
Amotivação	Para competir	15	1,48	0,52
	Para encontrar meus amigos/colegas	5	1,40	0,29
	Para experimentar algo novo	2	2,88	0,88
	Para ganhar medalha	1	2,00	NaN
	Para me desafiar/ superar	81	1,66	0,77
	Para me divertir	39	1,65	0,89
	Para me manter focado nos treinos	18	1,57	0,78
	Para me melhorar meu desempenho como corredor	9	1,50	0,40

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Verificando a existência de diferenças no perfil motivacional em função de características pessoais e dos hábitos de prática da corrida de rua.

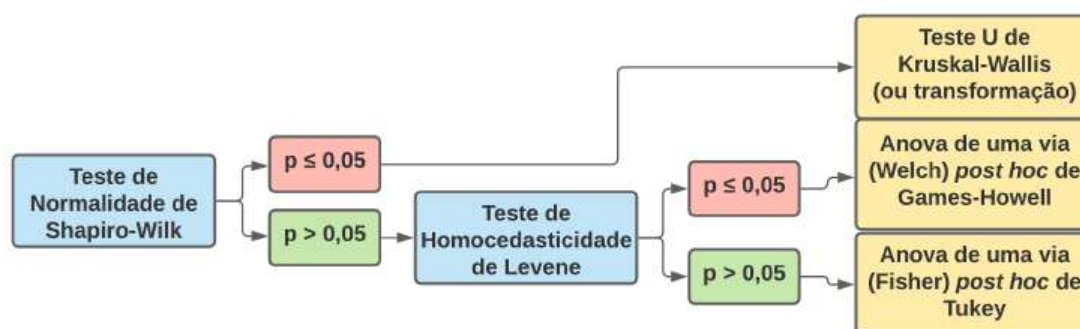
A fim de verificar se havia diferenças estatisticamente significativas de perfil motivacional foram realizados testes t e ANOVA para comparar grupos de corredores com diferentes características e hábitos (HAIR et al, 2009). Os fluxogramas a seguir (Figuras 1 e 2) ilustram como foram operacionalizados os testes de diferença de grupos – teste t (dois grupos) e ANOVA (mais do que três grupos), respectivamente. Eles ajudam a visualizar o caminho seguido para a verificação dos pressupostos (normalidade e equivalência de variâncias) e a definição do tipo de teste a ser utilizado.

Figura 1 – Fluxograma para definição do teste adequado de diferenças entre grupos



Fonte: Hair et al (2009)

Figura 2 – Fluxograma para definição do teste adequado de diferenças entre grupos



Fonte: Hair et al (2009)

Normalidade dos dados (variável a ser testada deve ter uma distribuição normal) - Teste de Normalidade de Shapiro-Wilk.

Ho: Distribuição é normal ($p_{\text{valor}} > 0,05$)

H1: Distribuição não é normal ($p_{\text{valor}} \leq 0,05$)

Homogeneidade de variâncias (variabilidade dos escores de cada grupo em torno da média são equivalentes) - Teste de Homocedasticidade de Levene

Ho: Variâncias são equivalentes ($p_{\text{valor}} > 0,05$)

H1: Variâncias não são equivalentes ($p_{\text{valor}} \leq 0,05$)

Os testes foram realizados com o JAMOV – um programa de computador gratuito e de código aberto para análise estatística de dados que vem sendo utilizado amplamente por pesquisadores do mundo inteiro (<https://www.jamovi.org/>).

Tabela 15 – Estatísticas descritivas das variáveis a serem testadas – grupo sexo (masculino e feminino)

Subescalas	Sexo	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca – saber/conhecer	Feminino	101	3,33	0,99
	Masculino	69	2,97	1,00
Motivação intrínseca - para realizar/atingir objetivos	Feminino	101	4,01	0,86
	Masculino	69	3,55	1,00
Motivação intrínseca - experimentar	Feminino	101	4,06	0,84
	Masculino	69	3,74	0,93
Motivação extrínseca - identificada	Feminino	101	3,33	0,90
	Masculino	69	3,14	1,04
Motivação extrínseca - introjetada	Feminino	101	3,54	0,98
	Masculino	69	3,53	0,98
Motivação extrínseca - regulação externa	Feminino	101	2,28	1,02
	Masculino	69	2,38	0,84
Desmotivação/Amotivação	Feminino	101	1,67	0,76
	Masculino	69	1,57	0,77

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

A Tabela 16 a seguir traz a saída do Jamovi com os valores do teste de normalidade para as 7 dimensões da Escala de Motivação. Pode-se notar que nenhuma variável apresenta distribuição normal ($p_{\text{valor}} \leq 0,05$) – nesse caso, o teste apropriado para comparação dos grupos deve ser o teste não-paramétrico U de Mann-Whitney.

Tabela 16 – Teste de normalidade (Shapiro-Wilk)

Variável	W	pvalor	Distribuição	Teste
MI - saber	0,984	0,050	Não normal	U de Mann-Whitney
MI - realizar	0,946	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
MI - experimentar	0,927	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
ME- identificada	0,984	0,047	Não normal	U de Mann-Whitney
ME - introjetada	0,954	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
ME – regulação externa	0,955	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
Desm/Amot	0,826	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Uma vez definido o teste apropriado as diferenças entre as médias foram testadas. Nesse tipo de teste assume-se como hipótese nula (H_0) que não há diferença significativa entre as médias dos grupos. Consequentemente, a hipótese alternativa (H_1) supõe que há diferença significativa entre as médias.

Tabela 17 – Teste da diferença de grupos (masculino e feminino)

Variável	Teste	Estatística	p
MI - saber	U de Mann-Whitney	2766	0.022
MI - realizar	U de Mann-Whitney	2507	0.002
MI - experimentar	U de Mann-Whitney	2702	0.012
ME- identificada	U de Mann-Whitney	3112	0.236
ME - introjetada	U de Mann-Whitney	3463	0.947
ME – regulação externa	U de Mann-Whitney	3149	0.286
Desm/Amot	U de Mann-Whitney	3153	0.278

Nota. $H_a \mu_{\text{Feminino}} \neq \mu_{\text{Masculino}}$

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Tomando-se os valores de p_{valor} (relativamente baixos) mostrados na Tabela 17 acima, podemos dizer, que no que se refere às variáveis MI-saber, MI-realizar e MI-experimentar (considerando um nível de significância de 0,05 ou 5%), que há diferença significativa entre os grupos considerados na análise. Ou seja, pode-se dizer que **as mulheres apresentaram níveis significativamente mais elevados em todas as dimensões de Motivação Intrínseca do que os homens**. Não há diferença significativa entre os dois grupos (homens e mulheres) nas demais variáveis – motivação extrínseca e amotivação (p_{valor} relativamente alto $> 0,05$).

Tabela 18 – Estatísticas descritivas das variáveis a serem testadas – grupos tempos de prática (até 3 anos e acima de 3 anos)

Subescalas	Sexo	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca – saber/conhecer	Até 3 anos	116	3,24	1,04
	Mais de 3 anos	54	3,06	0,91
Motivação intrínseca - para realizar/atingir objetivos	Até 3 anos	116	3,89	0,96
	Mais de 3 anos	54	3,68	0,89
Motivação intrínseca - experimentar	Até 3 anos	116	3,92	0,92
	Mais de 3 anos	54	3,94	0,83
Motivação extrínseca - identificada	Até 3 anos	116	3,21	0,95
	Mais de 3 anos	54	3,34	0,99
Motivação extrínseca - introjetada	Até 3 anos	116	3,47	0,95
	Mais de 3 anos	54	3,67	1,01
Motivação extrínseca - regulação externa	Até 3 anos	116	2,32	0,93
	Mais de 3 anos	54	2,31	1,00

Desmotivação/Amotivação	Até 3 anos	116	1,70	0,79
	Mais de 3 anos	54	1,48	0,67

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

A Tabela 19 a seguir traz a saída do Jamovi com os valores do teste de normalidade para as 7 dimensões da Escala de Motivação. Pode-se notar que nenhuma variável apresenta distribuição normal – nesse caso, mais uma vez, o teste apropriado para comparação dos grupos deve ser o teste não-paramétrico U de Mann-Whitney.

Tabela 19 – Teste de normalidade (Shapiro-Wilk)

Variável	W	p_{valor}	Distribuição	Teste
MI - saber	0,980	0,016	Não normal	U de Mann-Whitney
MI - realizar	0,931	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
MI - experimentar	0,914	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
ME- identificada	0,983	0,036	Não normal	U de Mann-Whitney
ME - introjetada	0,960	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
ME – regulação externa	0,953	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney
Desm/Amot	0,80	<0,001	Não normal	U de Mann-Whitney

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Uma vez definido o teste apropriado as diferenças entre as médias foram testadas. Da mesma forma assume-se como hipótese nula (Ho) que não há diferença significativa entre as médias dos grupos. Consequentemente, a hipótese alternativa (H1) supõe que há diferença significativa entre as médias.

Tabela 20 – Teste da diferença de grupos (até 3 anos e acima de 3 anos)

Variável	Teste	Estatística	p
MI - saber	U de Mann-Whitney	2749	0.199
MI - realizar	U de Mann-Whitney	2625	0.088
MI - experimentar	U de Mann-Whitney	3102	0.920
ME- identificada	U de Mann-Whitney	2853	0.349
ME - introjetada	U de Mann-Whitney	2700	0.147
ME – regulação externa	U de Mann-Whitney	3101	0.918
Desm/Amot	U de Mann-Whitney	2639	0.089

Nota. $H_a: \mu_{\text{Feminino}} \neq \mu_{\text{Masculino}}$

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Tomando-se os valores de p_{valor} (relativamente baixos) mostrados na Tabela 20 acima, podemos dizer, que no que se refere às variáveis MI-realizar e Desmotivação/Amotivação (considerando um nível de significância de 0,10 ou 10%), que há diferença significativa entre os grupos considerados na análise. Ou seja, **pode-se dizer que o grupo de pessoas que corre a até 3 anos apresentaram níveis significativamente mais elevados de Motivação Intrínseca para Realizar e de Desmotivação/Amotivação do que aqueles**

que correm a mais tempo. Não há diferença significativa entre os dois grupos nas demais variáveis – motivação extrínseca e amotivação (pvalor relativamente alto > 0,10).

Tabela 21 – Estatísticas descritivas das variáveis a serem testadas – grupos distâncias preferias (5, 10 e mais do que 10kms)

Subescalas	Sexo	N	Média	Desvio-padrão
Motivação intrínseca – saber/conhecer	5 km	95	3,11	1.01
	10 km	49	3,23	1.04
	Mais de 10 km	26	3,36	0.936
Motivação intrínseca - para realizar/atingir objetivos	5 km	95	3.80	0.941
	10 km	49	3.89	1.03
	Mais de 10 km	26	3.81	0.792
Motivação intrínseca - experimentar	5 km	95	3.86	0.929
	10 km	49	4.00	0.855
	Mais de 10 km	26	4.04	0.824
Motivação extrínseca - identificada	5 km	95	3.16	0.953
	10 km	49	3.33	0.997
	Mais de 10 km	26	3.44	0.925
Motivação extrínseca - introjetada	5 km	95	3.53	0.933
	10 km	49	3.47	1.02
	Mais de 10 km	26	3.65	1.05
Motivação extrínseca - regulação externa	5 km	95	2.27	0.865
	10 km	49	2.52	1.08
	Mais de 10 km	26	2.13	0.952
Desmotivação/Amotivação	5 km	95	1.71	0.787
	10 km	49	1.54	0.738
	Mais de 10 km	26	1.52	0.714

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

A Tabela 22 a seguir traz a saída do Jamovi com os valores do teste de normalidade para as 7 dimensões da Escala de Motivação. Pode-se notar, outra vez, que nenhuma variável apresenta distribuição normal – nesse caso, o teste apropriado para comparação dos grupos deve ser o teste não-paramétrico U de Kruskal-Wallis.

Tabela 22 – Teste de normalidade (Shapiro-Wilk)

Variável	W	pvalor	Distribuição	Teste
MI - saber	0.981	0,020	Não normal	U de Kruskal-Wallis
MI - realizar	0.934	<0,001	Não normal	U de Kruskal-Wallis
MI - experimentar	0.925	<0,001	Não normal	U de Kruskal-Wallis
ME- identificada	0.984	0,055	Não normal	U de Kruskal-Wallis
ME - introjetada	0.957	<0,001	Não normal	U de Kruskal-Wallis
ME – regulação externa	0.965	<0,001	Não normal	U de Kruskal-Wallis
Desm/Amot	0.837	<0,001	Não normal	U de Kruskal-Wallis

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Uma vez definido o teste apropriado as diferenças entre as médias foram testadas. Como anteriormente, assume-se como hipótese nula (H_0) que não há diferença significativa entre as médias dos grupos. Consequentemente, a hipótese alternativa (H_1) supõe que há diferença significativa entre as médias.

Tabela 23 – Teste ANOVA (U de Kruskal-Wallis) da diferença de grupos (distâncias preferidas - 5, 10 e mais do que 10kms)

Variável	χ^2	gl	p
MI - saber	1.293	2	0.524
MI - realizar	0.812	2	0.666
MI - experimentar	1.067	2	0.586
ME- identificada	3.268	2	0.195
ME - introjetada	0.693	2	0.707
ME – regulação externa	2.761	2	0.252
Desm/Amot	3.435	2	0.180

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

Tomando-se os valores de p_{valor} (relativamente altos) mostrados na Tabela 23 acima, podemos dizer que, no que se refere a todas as variáveis (considerando um nível de significância de 0,10 ou 10%), **não há diferença significativa entre os grupos considerados na análise.** Ou seja, o perfil motivacional dos corredores da amostra independe da distância preferida. Todos parecem se motivar pelas “mesmas coisas”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo alcançou o objetivo de identificar o perfil motivacional dos corredores de rua de Governador Valadares por meio da *Sport Motivation Scale* (SMS). De modo geral, observou-se predominância das formas de motivação intrínseca, com destaque para a dimensão Motivação Intrínseca para Experimental Estímulos (MI-EE), que apresentou a maior média entre as subescalas avaliadas. Em contrapartida, a *Amotivação* apresentou os menores valores, indicando que os participantes praticam a corrida predominantemente por razões relacionadas ao prazer, à satisfação e ao interesse intrínseco inerentes à atividade.

Quanto às características dos participantes, verificou-se que as mulheres apresentaram níveis mais elevados de motivação em seis das sete subescalas da SMS destacando-se especialmente na dimensão de Motivação Intrínseca para Experimental Estímulos. Em relação ao tempo de prática, observou-se que corredores com menos de três anos de experiência apresentaram níveis significativamente mais elevados de Motivação Intrínseca para Realizar e de Amotivação quando comparados aos demais grupos. Por outro lado, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos quanto à distância preferida nas provas de corrida, embora, de forma descritiva,

os praticantes da maratona (42 km) tenham apresentado médias mais elevadas em parte das dimensões avaliadas. Dessa forma, os resultados evidenciam que a motivação para a prática da corrida de rua entre os participantes é predominantemente autodeterminada, ao mesmo tempo em que demonstram que algumas características pessoais e relacionadas à prática esportiva podem influenciar determinados aspectos do perfil motivacional.

Além de ampliar a literatura sobre motivação esportiva no contexto da corrida de rua, os resultados deste estudo apresentam também importantes implicações para a gestão e o marketing esportivo. Considerando que a dimensão Motivação Intrínseca para Experimentar Estímulos apresentou a maior média e que a maioria dos participantes indicou o desafio como o principal fator de atração pela corrida de rua, além de apontar a superação e a diversão como os principais motivos para participar de eventos, os achados sugerem que organizadores podem desenvolver experiências alinhadas a essas motivações. Nesse sentido, a diversificação de formatos de eventos, como provas de trail run, corridas em montanhas ou percursos urbanos mais desafiadores, pode representar uma estratégia para ampliar o engajamento dos participantes e proporcionar experiências mais compatíveis com suas expectativas.

Além disso, observou-se que 54,12% dos respondentes não participam de assessorias de corrida, indicando um potencial de mercado para empresas desse segmento ampliarem sua atuação. Da mesma forma, verificou-se que 64,47% dos participantes não realizam acompanhamento nutricional, evidenciando oportunidades para a oferta de serviços complementares voltados a esse público. Nesse contexto, parcerias entre assessorias esportivas e profissionais de nutrição podem ampliar a oferta de serviços, agregando valor à experiência dos corredores e constituindo um diferencial competitivo para as empresas do setor.

Quanto às limitações da pesquisa, destaca-se a utilização de uma amostra por conveniência, o delineamento de corte transversal e a predominância de participantes residentes em Governador Valadares, fatores que limitam a generalização dos resultados para outras populações de corredores de rua. Como sugestões para pesquisas futuras, recomenda-se investigar como estratégias de marketing esportivo podem influenciar a motivação e a fidelização dos corredores, bem como realizar estudos longitudinais que possibilitem compreender como o perfil motivacional se modifica ao longo do tempo e em diferentes fases da prática esportiva.

REFERÊNCIAS

BARA FILHO, Maurício Gattás; ANDRADE, Débora; MIRANDA, Renato; NÚÑEZ, Juan Luis; MARTÍN-ALBÓ, José; RIBAS, Paulo Roberto. Validação preliminar de uma versão brasileira da Escala de Motivação Esportiva. *Universitas Psychologica*, Bogotá, v. 10, n. 2, p. 557-566, 2011.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. O “o quê” e o “porquê” da busca por objetivos: necessidades humanas e a autodeterminação do comportamento. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.

FILHO, Milton Cordeiro Farias; FILHO, Emilio José Montero Arruda. Planejamento da pesquisa científica. 2. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2015. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788522495351/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

JUNIOR, Gilmar. Como a experiência de correr na rua se tornou um bom negócio. Exame, 2024. Disponível em: <https://exame.com/marketing/como-a-experiencia-de-correr-na-rua-se-tornou-um-bom-negocio/>. Acesso em: 28 dez. 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Metodologia científica. 8. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2022. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559770670/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

MICHEL, Maria Helena. Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais. 3. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2015. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/978-85-970-0359-8/>. Acesso em: 16 jun. 2026.

PARTYKA, Alicja; WAŚKIEWICZ, Zbigniew. Motivation of marathon and ultra-marathon runners: a narrative review. Psychology Research and Behavior Management, v. 17, p. 2519-2531, 2024. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S464053>.

PELLETIER, Luc G.; TUSON, Kathleen M.; FORTIER, Michelle S.; VALLERAND, Robert J.; BRIÈRE, Nathalie M.; BLAIS, Marc R. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale. Journal of Sport and Exercise Psychology, Champaign, v. 17, n. 1, p. 35-53, 1995.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.

STRAVA. Strava releases 12th Annual Year in Sport Trend Report 2025. 2025. Disponível em: <https://press.strava.com/pb/articles/strava-releases-12th-annual-year-in-sport-trend-report-2025>. Acesso em: 28 dez. 2025.

TOLEDO, Marina. 75% dos corredores amadores começaram o esporte na pandemia, diz pesquisa. CNN Brasil, 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/75-dos-corredores-amadores-comecaram-o-esporte-na-pandemia-diz-pesquisa/>. Acesso em: 28 dez. 2025.

WEBRUN. Corridas de rua cresceram 29% em 2024 no Brasil. 2025. Disponível em: <https://webrun.com.br/corridas-de-rua-cresceram-29-em-2024-no-brasil/>. Acesso em: 28 dez. 2025.

COSTA, Varley T. et al. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. Revista Brasileira Educação Física e Esporte, São Paulo, v.25, n.3, p.537-46, jul./set. 2011.

BALBINOTTI, Marcos A. B. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. V., 37, n.1, pp.65-73, 2015.

GRATÃO, Otávio A.; ROCHA, Claudio M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. V.2, n.3, pp. 90-102, 2016.

SILVA, Marcus V. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua de elite e recreacionais. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*. São Paulo, 2022;36:e36174872.

BARRETO, Bruno Souza; MOURA, Igor Vinicius Soares; PINHEIRO, Gabriel de Souza; ANDRADE, André Gustavo Pereira de; NOCE, Franco; COSTA, Varley Teoldo da. Analysis of the motivational levels of men and women amateur runners. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 26, n. 282, p. 59-75, 2021. DOI: 10.46642/efd.v26i282.2671.

SILVA, Marcus Vinicius da; AMARAL, Josária Ferraz; SENNA JÚNIOR, Antônio Walter; CARNEVALI, Darlan; MIRANDA, Renato. Motivational profiles of elite and recreational road runners. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 36, e36174872, 2022. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.2022e36174872.

XCZEPANIAK, Amanda Aparecida; FOSCHIERA, Diogo Bertella. A prática da corrida de rua recreativa no sudoeste do Paraná: um estudo sobre fatores motivacionais. *Conexões*, Campinas, v. 22, e024031, 2024. DOI: 10.20396/conex.v22i00.8675265

HAIR, J. F.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E. *Análise Multivariada de Dados*. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.

MALHOTRA, N. K. *Pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada*. 7. ed. Porto Alegre: Bookman, 2020.

BARA FILHO, Maurício Gattás; ANDRADE, Alexandro; MIRANDA, Rodrigo; NUNES, Sanmy R. C. Preliminary validation of a Brazilian version of the Sport Motivation Scale. *Universitas Psychologica*, Bogotá, v. 10, n. 2, p. 557-566, 2011.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985.

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

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Washington, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2020.

VALLERAND, Robert J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In: TENENBAUM, Gershon; EKLUND, Robert C. (ed.). *Handbook of Sport Psychology*. 3. ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2007. p. 59-83.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ORGANIZADORES DE CORRIDAS DE RUA E ESPORTES OUTDOOR (ABRACEO); CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAt). Summit destaca corrida segura e crescimento do mercado de corridas de rua no Brasil. 2025. Disponível em:

<https://cbat.org.br/noticia/106609/summit-destaca-corrída-segura-e-crescimento-do-mercado-de-corrídas-de-rua-no-brasil>. Acesso em: 17 jul. 2026.

JAMOVİ. The jamovi project (2024). *jamovi*. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.