

## ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA DOS PRATICANTES DE TRAIL RUNNING

### SELF-DETERMINED MOTIVATION ANALYSIS IN TRAIL RUNNING ATHLETES

Luís Coelho<sup>1</sup>, Nuno Amaro<sup>1</sup>, Rui Matos<sup>1</sup>, Pedro Dias<sup>1</sup>, Pedro Morouço<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro de Investigação e Qualidade de Vida

#### RESUMO

A motivação intrínseca é considerada como um aspeto chave na manutenção de boas performances e envolvimento desportivo (Fernandes et al., 2004). Vários atletas apresentam um perfil motivacional que lhes permite ir mantendo um determinado comportamento desportivo, enquanto outros, à primeira experiência de insucesso, desistem (Steinberg & Maurer, 1999). Hoje em dia é cada vez mais visível o crescente número de participantes em atividades físicas ao ar livre. Nestas, destacam-se o cada vez maior número de competições afetas ao contexto no qual o *Trail Running* se inclui. Este trabalho teve como objetivo analisar os fatores reguladores da motivação autodeterminada para a prática do Trail Running. A amostra foi constituída por 103 participantes (71♀ e 32♂), entre os 19 e 66 anos. Foram constituídos 3 grupos (10km, 15km e 45km). Utilizou-se o questionário SMS-28. O fator mais valorizado foi a motivação intrínseca para a estimulação ( $5,8 \pm 0,9$ ), seguido pela motivação intrínseca para o alcançar (MIALC) ( $5,0 \pm 1,0$ ), regulação introyeção ( $4,9 \pm 1,2$ ) e a motivação intrínseca para o saber (MISAB) ( $4,9 \pm 1,2$ ). Houve uma maior valorização por parte dos atletas que realizaram a prova dos 45km para a MISAB ( $p=0,045$ ), MIALC ( $p=0,008$ ). Comparados os resultados por sexos, não se constataam diferenças estatisticamente significativas. Apesar da abrangência de idades, não existe nenhuma correlação com a motivação destes praticantes.

**Palavras-Chave:** Motivação Autodeterminada, Desporto na Natureza, Trail Running, Trail.

## SELF-DETERMINED MOTIVATION ANALYSIS IN TRAIL RUNNING ATHLETES

### ABSTRACT

Intrinsic motivation is viewed as the key aspect in maintaining good performances and sports involvement (Fernandes et al., 2004). Some people have a motivational profile that allows them to continue, while others, at first unsuccessful experience, give up (Steinberg & Maurer, 1999). It is visible the growing number of participants in outdoors physical activities, as well as competitions in the context in which the Trail Running is included. This study aimed to analyze the self-determined motivation regulating factors for practicing Trail Running. The sample consisted of 103 participants (71♀ e 32♂), aged between 19 and 66. 3 groups were formed (10km, 15km and 45km). SMS-28 questionnaire was applied. The most valued factor was the intrinsic motivation to stimulation ( $5.8 \pm 0.9$ ), followed by intrinsic motivation to achieve (MI-ALC) ( $5.0 \pm 1.0$ ), introjection regulation ( $4.9 \pm 1, 2$ ) and the intrinsic motivation to know (MISAB) ( $4.9 \pm 1.2$ ). 45km athletes demonstrated higher results for MISAB ( $p = 0.045$ ) and MIALC ( $p = 0.008$ ). Compared by sex, no statistically significant differences were found. Despite the ages range, there is no correlation with trail runners motivation.

**Key-words:** Self-determined motivation, Outdoor Sports, Trail Running, Trail.

### INTRODUÇÃO

O estudo da motivação para a prática de atividade física desportiva é um aspeto determinante para a sua compreensão. As necessidades básicas inatas, tal como Deci & Ryan (1985) e Ryan & Deci (2000) representam, especificam a motivação e providenciam uma base fun-

damental que fornece energia e dirige comportamento, num dado envolvimento. Na teoria da autodeterminação, as necessidades humanas referem-se aos nutrimentos psicológicos inatos, que são essenciais para o contínuo crescimento psicológico, integridade e bem-estar (Deci & Ryan, 2000). Especificamente, as necessidades para a autonomia, competência e o relacionamento são consideradas como os pilares da motivação humana. A motivação pode ser definida como um conjunto de fatores que estimulam para a ação e afetam sua direção e intensidade (Glyn, 2001).

Os responsáveis pela promoção da atividade física e desportiva acreditam que a motivação intrínseca é o aspeto chave na manutenção de boas performances e envolvimento desportivo (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Lázaro, & Dosil, 2004). Todavia, a dicotomia intrínseca-extrínseca é muito simplista e redutora para a compreensão da motivação, pela qual uma perspetiva autodeterminada diz que a motivação pode ser caracterizada de forma mais compreensiva, considerando um *continuum* do mais autodeterminado ao menos autodeterminado (Deci & Ryan, 1985).

Algumas pessoas apresentam um perfil motivacional que lhes permite ir mantendo esse comportamento desportivo, enquanto outras, à primeira experiência de insucesso, desistem (Steinberg & Maurer, 1999). Não obstante, é cada vez mais visível o crescente número de participantes em atividades físicas ao ar livre, assim como o número de competições afetas a este contexto, no qual o *Trail Running* se inclui, não só em Portugal, como em outros países. Para além do número de participantes em geral, está também em crescimento o número de atletas *Masters* (Hoffman & Wegelin 2009). Este conceito foi definido por Tanaka e Seals (2008) como aqueles indivíduos que participam regularmente em provas de resistência e que tentam manter o seu nível de desempenho físico, apesar de o processo de envelhecimento. Em contexto competitivo, os concorrentes são tradicionalmente classificados como atletas *Masters* quando passam os 40 anos de idade, onde se observa um primeiro declínio no desempenho de pico de enduran-

ce (Lepers, Sultana, Bernard, Hausswirth, & Brisswalter, 2010; Sultana, Brisswalter, Lepers, Hausswirth, & Bernard, 2008; Tanaka & Seals, 2008). A Associação de *Trail Running* de Portugal define o *Trail Running* como uma corrida pedestre em Natureza, com o mínimo de percurso pavimentado/alcatroado, que não deverá exceder 10% do percurso total, em vários ambientes (serra, montanha, alta montanha, planície, etc.) e terrenos (estrada, caminho florestal, trilho, *single track*, etc), idealmente – mas não obrigatoriamente – em semi ou autossuficiência, a realizar de dia ou durante a noite, em percurso devidamente balizado e marcado e em respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e pelo meio ambiente. Um fator determinante para o desempenho desportivo nesta modalidade está relacionado com as distâncias de competição. Assim, a Associação de *Trail Running* de Portugal categoriza as provas da seguinte forma: Trail curto (até 21,0975Km- distância de meia maratona); Trail Longo (de 21,0975Km até 42,195Km - de distância de meia maratona até distância de maratona) e Trail Ultra (constituído por provas acima de 42,195 Km - acima de distância de maratona). Neste sentido, torna-se importante perceber como se caracterizam os praticantes desta modalidade, nas várias categorias das provas, no que à motivação diz respeito.

Assim, este trabalho teve como objetivo analisar os fatores reguladores da motivação autodeterminada para a prática do *Trail Running*, em várias distâncias de prova.

## MÉTODO

### AMOSTRA

A amostra foi constituída por 103 participantes de uma prova de *Trail Running* (71♂ e 32♀), com idades compreendidas entre os 19 e 66 anos. Foram constituídos 3 grupos, em função da distância realizada (10km – caminhada, 15km – Trail curto e 45km – Trail ultra). A dificuldade de ambos os percursos foi de grau 3, numa escala de 1 a 4, de acordo com a classificação da Associação de Trail Running de Portugal.

## **INSTRUMENTOS**

Foi utilizado o questionário Sport Motivation Scale (SMS-28) validado por Pelletier et al. (1995).

## **PROCEDIMENTOS**

As respostas foram obtidas através do preenchimento do questionário no final da prova.

## **ANÁLISE ESTATÍSTICA**

O tratamento dos dados foi realizado com o software SPSS 21. Verificou-se a normalidade e homogeneidade dos dados (Shapiro-Wilk e Levene, respetivamente) e procedeu-se a seleção dos modelos estatísticos adequados em função destes resultados: a prova Anova com o Teste Post Hoc (LSD), H de Kruskal-Wallis, o teste T de Student para amostras independentes, teste U de Mann-Whitney e ainda o teste de correlação de Spearman. Adotou-se um nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tal como podemos constatar na Tabela 1 para a totalidade dos praticantes, o fator mais valorizado foi a motivação intrínseca para a estimulação (MIEST) ( $5,8 \pm 0,9$ ), seguido pela motivação intrínseca para o alcançar (MIALC) ( $5,0 \pm 1,0$ ), regulação introjeção (RINT) ( $4,9 \pm 1,2$ ) e a motivação intrínseca para o saber (MISAB) ( $4,9 \pm 1,2$ ). A regulação identificada (RID) fica ligeiramente abaixo no nível de importância ( $4,3 \pm 1,1$ ) e com valores bastante baixos surge a regulação extrínseca (REXT) ( $2,4 \pm 1,3$ ) e a amotivação (AMOT) ( $1,3 \pm 0,9$ ), como expectável. Estes resultados são bastante positivos, pois caracterizam uma população de praticantes bastante autodeterminada para a prática desta modalidade, não só pelo facto de apresentarem valores consideravelmente elevados para a motivação intrínseca, mas também, pela existência de valores elevados nas variáveis de controlo menos autodeterminado (RINT e RID). Esta combinação de resultados evidencia a elevada

probabilidade destes indivíduos continuarem a participar neste tipo de eventos/modalidades, pois os motivos que os levam a aderir não estão apenas dependentes de fatores puramente extrínsecos (REXT – por exemplo: ganhar a taça de campeão). O facto de estarem ainda associadas a um conhecimento efetivo das razões que os leva a praticar (AMOT), faz com que esta seja uma população de praticantes conscientes e orientados para esta modalidade.

Entre grupos, foi possível constatar diferenças estatisticamente significativas para todas as formas de motivação intrínseca, havendo uma maior valorização por parte dos atletas que realizaram a prova dos 45km para a MISAB ( $p=0,045$ ), MIALC ( $p=0,008$ ).

O mesmo também se verifica para a MIEST, mas apenas entre os grupos dos 45km e 10km ( $p=0,027$ ). Os restantes fatores são semelhantes entre os grupos à exceção da AMOT, tendo sido mais valorizada pelo grupo dos 10 km ( $p=0,044$ ).

Tal como pode ser confirmado pela tabela 2, comparados os resultados por sexos, não se constata diferenças estatisticamente significativas para nenhum dos fatores entre os sexos. Filtrada a análise pelo tipo de prova (10km, 15km e 45km) os resultados mantêm-se semelhantes entre os homens e as mulheres, pelo que mesmo independentemente da prova em que participam, o sexo não é fator diferenciador da autodeterminação destes praticantes para o *Trail Running*. Esta condição de semelhança entre sexos é também confirmada noutros estudos afetos a modalidades realizadas em contexto de Natureza, como por exemplo para a Orientação.

**Tabela 1. Resultados dos fatores reguladores da motivação autodeterminada.**

|   | N   | Média | Desvio Padrão | Kms | N  | Média       | Desvio Padrão | p     |
|---|-----|-------|---------------|-----|----|-------------|---------------|-------|
| Idade                                   | 103 | 41,1  | 9,2           | 10  | 31 | 40,1        | 10,3          | 0,827 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 41,5        | 9,8           |       |
|   |     |       |               | 45  | 45 | 41,6        | 8,2           |       |
| Motivação intrínseca para o saber       | 103 | 4,8   | 1,1           | 10  | 31 | 4,7         | 1,3           | 0,045 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 4,3         | 1,0           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | <b>5,0*</b> | 1,0           |       |
| Motivação intrínseca para o alcançar    | 103 | 5,0   | 1,0           | 10  | 31 | 4,8         | 1,3           | 0,008 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 4,7         | 0,8           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | <b>5,4*</b> | 0,8           |       |
| Motivação intrínseca para a estimulação | 103 | 5,8   | 0,9           | 10  | 31 | 5,6         | 1,0           | 0,027 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 5,7         | 0,7           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | <b>6,1*</b> | 0,9           |       |
| Regulação identificada                  | 103 | 4,3   | 1,1           | 10  | 31 | 4,1         | 1,3           | 0,062 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 4,0         | 1,1           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | 4,5         | 1,1           |       |
| Regulação introjeção                    | 103 | 4,9   | 1,2           | 10  | 31 | 5,0         | 1,3           | 0,472 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 4,7         | 1,2           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | 5,0         | 1,1           |       |
| Regulação extrínseca                    | 103 | 2,4   | 1,3           | 10  | 31 | 2,5         | 1,3           | 0,989 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 2,4         | 1,1           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | 2,4         | 1,4           |       |
| Amotivação                              | 103 | 1,6   | 0,9           | 10  | 31 | <b>2,0*</b> | 1,3           | 0,044 |
|   |     |       |               | 15  | 26 | 1,5         | 0,8           |       |
|   |     |       |               | 45  | 46 | 1,5         | 0,6           |       |

\*- Diferenças estatisticamente significativas,  $p \leq 0,05$ .

**Tabela 2.** Resultados dos fatores reguladores da motivação autodeterminada, por sexo.

|   | sexo      | N  | Média | Desvio padrão | p     |
|---|-----------|----|-------|---------------|-------|
| Motivação intrínseca para o saber       | Masculino | 71 | 4,79  | 1,0           | 0,732 |
|   | Feminino  | 32 | 4,66  | 1,4           |       |
| Motivação intrínseca para o alcançar    | Masculino | 71 | 5,11  | 0,9           | 0,446 |
|   | Feminino  | 32 | 4,86  | 1,3           |       |
| Motivação intrínseca para a estimulação | Masculino | 71 | 5,92  | 0,9           | 0,229 |
|   | Feminino  | 32 | 5,67  | 1,0           |       |
| Regulação identificada                  | Masculino | 71 | 4,37  | 1,1           | 0,103 |
|   | Feminino  | 32 | 4,01  | 1,2           |       |
| Regulação introjeção                    | Masculino | 71 | 4,95  | 1,1           | 0,647 |
|   | Feminino  | 32 | 4,76  | 1,4           |       |
| Regulação extrínseca                    | Masculino | 71 | 2,51  | 1,3           | 0,377 |
|   | Feminino  | 32 | 2,27  | 1,2           |       |
| Amotivação                              | Masculino | 71 | 1,60  | 0,8           | 0,530 |
|   | Feminino  | 32 | 1,70  | 1,2           |       |

Foi feita a correlação entre a idade e os fatores reguladores da motivação autodeterminada, tal como demonstrado na tabela 3.

**Tabela 3.** Resultados dos fatores reguladores da motivação autodeterminada, por sexo.

|       |                            | Motivação intrínseca para o saber | Motivação intrínseca para o alcançar | Motivação intrínseca para a estimulação | Regulação identificada | Regulação introjeção | Regulação extrínseca | Amotivação |
|-------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------|----------------------|----------------------|------------|
| Idade | Correlações de coeficiente | -0,054                            | -0,067                               | -0,096                                  | 0,050                  | -0,012               | 0,007                | 0,071      |
|       | Sig. (2 extremidades)      | 0,590                             | 0,503                                | 0,341                                   | 0,616                  | 0,906                | 0,948                | 0,482      |
|       | N                          | 103                               | 103                                  | 103                                     | 103                    | 103                  | 103                  | 103        |

Apesar da abrangência de idades (dos 19 aos 66 anos), não existe nenhuma correlação com a motivação destes praticantes. Ou seja, a idade não parece ter nenhuma ligação à intensidade dos fatores que regulam a autodeterminação destes indivíduos para praticar o *Trail Running*.

## CONCLUSÕES

Com este estudo, podemos concluir que a Motivação Intrínseca para a Estimulação é o fator mais valorizado pelos praticantes de *Trail Running* para participarem nesta modalidade.

Os participantes que realizam provas substancialmente mais longas (45km) são os que estão mais motivados intrinsecamente.

As motivações que levam os atletas a praticar *Trail Running* são semelhantes entre os sexos.

A idade dos praticantes de *Trail Running* não está relacionada com os níveis de motivação autodeterminada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cych, P., Krompiewska, E., & Machowska, W. (2011). Motives for participation in tourist orienteering. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 18(2), 175.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova York: Plenum.

Devesa, M., Laguna, M., & Palacios, A. (2010). The role of motivation in visitor satisfaction: Empirical evidence in rural tourism. *Tourism Management*, 31, 4, 547-552.

Eccles, D. (2006). Thinking outside of the box: The role of environmental adaptation in the acquisition of skilled and expert performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 1103-1114.

Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., & Dosil, J. (2004). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1/2), 67-89.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 3, 124-147.

Glyn, C. R. (ed.) (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics, Champaign, 2001.

Hoffman, M. D., Wegelin, J. A. (2009). The Western States 100-Mile Endurance Run: participation and performance trends. *Med Sci Sports Exerc*, 41, 2191–2198.

Lepers, R., Sultana, F., Bernard, T., Hausswirth, C., Brisswalter, J. (2010). Age related changes in triathlon performances. *Int J Sport Med*, 31, 251–256.

Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 134-143.

Ottoson, T. (1997). Motivation for orienteering: An exploratory analysis using confirmatory factor analytic techniques. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 2, 111-120.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Steinberg, G. M., & Maurer, M. (1999). Multiple goal strategy: Theoretical implications and practical approaches for motor skill instruction. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70(2), 61-65.

Sultana, F., Brisswalter, J., Lepers, R., Hausswirth, C., Bernard, T. (2008). Effects of age and gender on Olympic triathlon performances. *Sci Sports*, 23, 130–135.

Tanaka, H., Seals, D. R. (2008). Endurance exercise performance in masters athletes: age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *J Physiol*, 586(1), 56–63.