



A MOTIVAÇÃO AUTODETERMINADA PARA A PRÁTICA DO TRAIL RUNNING

Coelho, L.^{1,2}, Amaro, N.^{1,3}, Matos, R.^{1,4}, Dias, P.^{1,5}, Morouço, P.^{1,6}

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹ Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Correspondencia:

Mails: coelho@ipleiria.pt²; nuno.amaro@ipleiria.pt³; rui.matos@ipleiria.pt⁴; silvadias.pedro@gmail.com⁵;

pedro.morouco@ipleiria.pt⁶

Introducción

O estudo da motivação para a prática desportiva é um aspeto determinante para a sua compreensão. 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).

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 et al., 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 formas mais compreensivas, considerando um *continuum* do mais autodeterminado ao menos autodeterminado (Deci & Ryan, 1985).

Objetivo

Analisar os fatores reguladores da motivação autodeterminada para a prática do *Trail Running*.

Método

Participantes.

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, 15km e 45km).

Instrumentos.

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

Procedimento.

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

O tratamento dos dados foi realizado com o software SPSS 21 com recurso à prova Anova com o Teste Post Hoc (LSD), H de Kruskal-Wallis, o teste T de Student para amostras independentes e teste U de Mann-Whitney.

Resultados e discussão

Para a totalidade dos praticantes, o fator mais valorizado foi a motivação intrínseca para a estimulação (MIEST) (5,8±0,9), seguido pela motivação intrínseca para o alcançar (MIALC) (5,0±1,0), regulação introjeção (RINT) (4,9±1,2) e a motivação intrínseca para o saber (MISAB) (4,9±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. 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 e MIALC.

Tabela 1. Resultados dos fatores reguladores da motivação autodeterminada.

	N	Média	Desvio Padrão	Kms	N	Média	Desvio Padrão
Idade	103	41,1	9,2	10	31	40,1	10,3
				15	26	41,5	9,8
				45	46	41,6	8,2
Motivação intrínseca para o saber	103	4,8	1,1	10	31	4,7	1,3
				15	26	4,3	1,0
				45	46	5,0*	1,0
Motivação intrínseca para o alcançar	103	5,0	1,0	10	31	4,8	1,3
				15	26	4,7	0,8
				45	46	5,4*	0,8
Motivação intrínseca para a estimulação	103	5,8	0,9	10	31	5,6	1,0
				15	26	5,7	0,7
				45	46	6,1*	0,9
Regulação identificada	103	4,3	1,1	10	31	4,1	1,3
				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
				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
				15	26	2,4	1,1
				45	46	2,4	1,4
Amotivação	103	1,6	0,9	10	31	2,0*	1,3
				15	26	1,5	0,8
				45	46	1,5	0,6

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

O mesmo também se verifica para a MIEST, mas apenas entre os grupos dos 45km e 10km. Os restantes fatores são semelhantes entre os grupos à exceção da AMOT, tendo sido mais valorizada pelo grupo dos 10 km. Não existem diferenças estatisticamente significativas para nenhum dos fatores entre os sexos, mesmo quando filtrado por grupos.

Conclusões

A MIEST é o fator mais valorizado para a prática do *Trail Running*. Os praticantes de *Trail Running* que realizam provas substancialmente mais longas, estão mais motivados intrinsecamente. As motivações que levam os atletas a praticar *Trail Running* são semelhantes entre os sexos.

Referências

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova York: Plenum.
- Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., & Dosil, J. (2004). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1/2), 67-89.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Steinberg, G. M., & Maurer, M. (1999). *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70(2), 61-65.