



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANNE CAROLINE DOS SANTOS ALVES

FATORES MOTIVACIONAIS PERCEBIDOS POR PRATICANTES DO CICLISMO DE RUA

CASTANHAL-PARÁ
2018

ANNE CAROLINE DOS SANTOS ALVES

FATORES MOTIVACIONAIS PERCEBIDOS POR PRATICANTES DO CICLISMO DE RUA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação da Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

CASTANHAL-PARÁ
2018

ANNE CAROLINE DOS SANTOS ALVES

**FATORES MOTIVACIONAIS PERCEBIDOS POR PRATICANTES DO CICLISMO DE
RUA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Sob a orientação da Prof. Dr. Daniel Alvarez Pires.

Data de aprovação: ___/___/___.

Banca Examinadora:

_____ **Orientador**
Daniel Alvarez Pires - UFPA

Examinadora

Alessandra Mendonça Tomás - UFPA

Examinadora

Dalva de Cássia Sampaio dos Santos - UFPA

Dedico este estudo, com imensa gratidão, às pessoas que sempre torceram por mim e pelas minhas conquistas, aos ciclistas que foram essenciais para a construção desse trabalho, e a todos que de alguma forma colaboraram para a sua realização.

AGRADECIMENTO

À Deus primeiramente, que é meu sustento e minha fonte de esperança, me fazendo sempre acreditar que tudo daria certo.

Aos meus pais, Antônio Cláudio e Cláudia Ferreira, por todo apoio, ajuda e dedicação a mim, sem eles ao meu lado a realização desse sonho não se concretizaria.

Aos meus irmãos e familiares, que são de extrema importância pra mim e sempre torceram pelo meu sucesso.

Ao professor Daniel, por toda sua contribuição, orientação e paciência na construção desse trabalho e por compartilhar seu conhecimento comigo.

Ao meu namorado Lyvio Alcântara, por todo companheirismo, por toda ajuda e cuidado comigo durante a construção desse trabalho. E por sempre me incentivar a ser melhor como pessoa e como profissional.

Aos meus amigos e irmãos de coração Eliane Maciel, Eládio Borges e Emerson Ferreira, aqueles que além de dividirem o lar comigo, sempre me ajudaram em tudo que precisei.

Às minhas companheiras de turma Patrícia Braga, Rayane Lima e Jhuliane Costa, que estiveram comigo durante a vida acadêmica, sendo apoio pra mim sempre que necessário.

Aos colegas da turma 14.2 que de alguma forma somaram na minha vida acadêmica.

Aos demais professores da UFPA castanhal, que foram essenciais para minha formação.

“A vida é igual andar de bicicleta, para estar em equilíbrio, é preciso estar em movimento.”

Albert Einstein.

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo analisar os principais fatores motivacionais percebidos por praticantes do ciclismo de rua. A amostra foi composta por 70 indivíduos, sendo 26 mulheres e 44 homens, com idade entre 20 a 60 anos. Para a coleta de dados foi empregado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54). Esse instrumento se propõe a avaliar seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividade física. Também foi utilizado um questionário contendo questões sobre a caracterização sociodemográfica da amostra. Para a análise dos dados utilizamos a estatística descritiva (mediana e desvio interquartilico). Os procedimentos estatísticos foram calculados pelo programa Bioestat 5.0. Adotamos o nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados apontam as dimensões saúde, prazer e sociabilidade como os principais fatores motivacionais para a prática do ciclismo de rua, e por último pela Competitividade. Concluímos que entre as seis dimensões verificadas, saúde, prazer e sociabilidade foram percebidas como as que mais motivam os participantes a praticarem o ciclismo de rua. Em contrapartida, a competitividade surgiu como a que menos motiva os praticantes do ciclismo de rua.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Atividade física, Ciclismo.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the main motivational factors perceived by street cycling practitioners. The sample consisted of 70 individuals, 26 women and 44 men, aged between 20 and 60 years. For the collection of data was used the Inventory of Motivation to the Regular Practice of Physical and Sports Activities (IMPRAF-54). This instrument proposes to evaluate six motivational dimensions related to the regular practice of physical activity. A questionnaire containing questions about the sociodemographic characterization of the sample was also used. For the data analysis we used descriptive statistics (median and interquartile deviation). The statistical procedures were calculated by the program Bioestat 5.0. We adopted the significance level of $p < 0.05$. The results point to the dimensions of health, pleasure and sociability as the main motivational factors for the practice of street cycling, and finally by Competitiveness. We conclude that among the six verified dimensions, health, pleasure and sociability were perceived as the ones that motivate participants to practice street cycling. On the other hand, competitiveness has emerged as the one that least encourages street cycling.

Keywords: Motivation, Physical Activity, Cycling.

INTRODUÇÃO

A bicicleta é um veículo de locomoção secular que foi criado com a finalidade de ser um meio de transporte ou instrumento de passeio. Paralelo a isso, a prática do ciclismo passou por um processo de esportivização, absorvendo elementos do esporte moderno. No Brasil, o surgimento das bicicletas e sua utilização manifestaram-se na segunda metade do século XIX (DA SILVA; CARMONA; MAZO, 2015).

O ciclismo de rua vem ganhando um maior espaço entre as atividades físicas. Grupos de pedalada saem às ruas diariamente para a prática do ciclismo. Essa atividade tem se difundido cada vez mais pelas ruas da cidade, englobando desde os adolescentes até pessoas da terceira idade, que encontram na prática regular do ciclismo grandes benefícios para a saúde, reduzindo possíveis doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão e até obesidade (DORA; PHILLIPS, 2000). Além de ser um instrumento de lazer para os ciclistas, pois nessa prática estão presentes características como a presença da ludicidade e a busca pelo desenvolvimento pessoal e cultural (MURTA, 2017).

O ciclismo surge como alternativa no que diz respeito à acessibilidade, sustentabilidade, facilidade na aquisição do equipamento e benefícios à saúde, já que o ato de pedalar contribui para a melhoria dos aspectos físicos do indivíduo (AKERMAN, 2006). Estudos também apontam benefícios psicológicos nos praticantes de atividades físicas regulares, como diminuição do estresse e da ansiedade, melhora da autoestima, da imagem corporal e, no caso do ciclismo de rua, foco desse trabalho, da socialização (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000).

Dentre os aspectos psicológicos, a motivação vem se destacando nas pesquisas relacionadas à psicologia do esporte e do exercício (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). A Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido empregada com frequência na literatura para explicar a motivação (GUEDES; MOTA, 2016). De acordo com a TAD, uma pessoa autodeterminada apresenta três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relação social.

A autonomia é compreendida pela origem das ações do indivíduo com intuito de determinar seu próprio comportamento, aspecto essencial para um funcionamento psicológico saudável. A necessidade de autonomia representa o grau em que o indivíduo acredita que sua vida está sob seu controle ou controle de outros. Um indivíduo considerado autônomo sente um alto nível de

liberdade, estabelece suas metas, verificando os erros e acertos que resultam do processo. Para a TAD, a autonomia está ligada ao desejo ou vontade do organismo de ordenar a experiência e o próprio comportamento, ter independência moral e intelectual (GUEDES; MOTA, 2016; GUIMARÃES *et al*, 2004).

A necessidade de competência está relacionada com a necessidade de o indivíduo sentir-se capaz de realizar tarefas e alcançar com segurança e eficiência aquilo que lhe é proposto nas ações vinculadas ao comportamento. Isto faz com que o indivíduo busque mais desafios objetivando melhorar suas habilidades. Entretanto, destaca-se que a competência não é considerada uma habilidade alcançada, mas sim, um sentimento de confiança e efetividade na ação. A necessidade de ser capaz está associada à experiência de controlar os resultados (GUEDES; MOTA, 2016; MURCIA; COLL, 2006).

A terceira necessidade diz respeito à relação social, que se refere ao esforço de se relacionar e preocupar-se com o outro. A relação social é uma necessidade de estar em comunhão e socializar com as pessoas que integram o seu meio. Esta necessidade específica se baseia em duas dimensões: sentir-se aceito e ter mais proximidade com os outros indivíduos. O que pode ser uma base para satisfazer as outras duas necessidades anteriores (autonomia e competência). Comportamentos efetivos diante de outros são um aspecto psicológico fundamental para o desenvolvimento do indivíduo. O relacionamento são as conexões que o homem faz com a comunidade em que convive (GUEDES; MOTA, 2016; PIZANI, 2016).

Essas necessidades psicológicas básicas são consideradas inatas, essenciais e universais para aperfeiçoar o funcionamento das tendências naturais voltadas ao crescimento, à integração, ao desenvolvimento social e ao bem-estar. Esse construto se constitui em mediadores que influenciam na motivação intrínseca e extrínseca, que exercem grande influência no comportamento do indivíduo. À medida que as necessidades psicológicas básicas são satisfeitas, os indivíduos tendem a atuar de forma mais eficaz se desenvolvendo de maneira saudável. Em contrapartida, se as necessidades psicológicas básicas não são satisfeitas, os indivíduos tendem a apresentar evidências de disfunção ou um funcionamento comprometido (DECY; RYAN, 2002; GUEDES; MOTA, 2016).

A TAD, que fundamenta a motivação, analisa o grau das condutas humanas e indica que um indivíduo é capaz de obter diferentes formas de motivação na prática de atividade física: a

motivação intrínseca, extrínseca ou amotivação. A motivação intrínseca faz com que o indivíduo participe de uma determinada atividade por fatores internos, com objetivo de buscar seu próprio prazer e satisfação. Um indivíduo intrinsecamente motivado dispõe de um bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Já a motivação extrínseca faz com que o indivíduo realize suas atividades por influências ou fatores externos. E a amotivação, embora seja um estado motivacional, caracteriza-se pela ausência de motivação, encontrada em indivíduos que não descobrem ou não possuem bons motivos para realizar qualquer atividade (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000a; 2000b; 2007).

Ao longo dos últimos anos, pesquisas procuram identificar o motivo da adesão à prática da atividade física regular (GONÇALVES; ALCHIERI, 2010). Balbinotti *et al.* (2011) apontam a existência de seis dimensões associadas à motivação dos praticantes de atividade física regular: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Um estudo feito com pessoas que possuem deficiência visual utilizando o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAFE-54) concluiu que os 14 participantes, 08 do sexo masculino e 06 do sexo feminino, com idade média de 50 anos de idade que praticam atividade física regularmente são motivados primeiramente pela saúde, seguido de prazer e controle de estresse. Houve uma preocupação maior no fator saúde, pois influencia na melhora da qualidade de vida. Já os fatores prazer e controle de estresse, que está relacionado com o fato de gostar e sentir-se bem são significativos para prática de atividade física. Destaca-se que a estética e a competitividade não foram fatores relevantes para a prática de atividade física apontada pelos participantes (PALMA *et al.*, 2017).

Outro estudo avaliou a variável sexo no que diz respeito à motivação e atividade física. Os resultados obtidos indicaram que os sujeitos do sexo masculino são mais motivados pela competitividade e a superação de limites do que as mulheres, as quais mostraram-se mais motivadas por aspectos relacionados à estética do que os homens (LORES *et al.*, 2004).

Apesar dos inúmeros benefícios do ciclismo de rua, há uma preocupação em relação à segurança dos ciclistas. Afinal, elas dividem na maioria das vezes, o mesmo espaço com os automóveis. A violência no trânsito representa uma das maiores causas de óbitos no mundo, principalmente nos países em desenvolvimento, o que gera uma ampliação dos riscos de acidentes e lesões para os que utilizam as bicicletas como meio de transporte (CARVALHO;

FREITAS, 2012). É necessário a implantação de uma melhor estrutura nas ruas, pois a falta de ciclovias e ciclofaixas nas ruas dificultam a mobilidade urbana e o passeios dos ciclistas (DOS SANTOS *et al.*, 2018). Apesar de todas essas dificuldades enfrentadas pelo ciclista de rua, é possível criar estratégias de segurança e reduzir as barreiras para a prática do ciclismo, tentando modificar o ambiente de forma que essa atividade continue sendo cada vez mais praticada, incentivando outras pessoas a praticarem o ciclismo e desfrutarem de todos os seus benefícios (MURTA, 2017).

Tendo em vista as pesquisas relacionadas à motivação e à prática do ciclismo como atividade física regular, esse estudo tem como objetivo identificar quais os fatores motivacionais percebidos por praticantes do ciclismo de rua.

MÉTODO

Tipo de pesquisa

Este estudo foi de caráter quantitativo e transversal. A pesquisa quantitativa pelo uso da quantificação, tanto na coleta quanto no tratamento dos dados, utiliza técnicas de estatísticas, objetivando resultados que evitem possíveis distorções de análise e interpretação, favorecendo uma maior margem de segurança (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008). O estudo de caráter transversal tem expressiva popularidade que pode ser atribuída a diversos fatores, entre eles o baixo custo, a facilidade de realização, a rapidez com que é empregado e a objetividade na coleta de dados (BASTOS; DUQUIA, 2007).

Amostra

Constituiu-se de 70 participantes de ambos os sexos, sendo 26 mulheres e 44 homens, com a faixa etária entre 20 e 60 anos, com média de idade de $39,39 \pm 9,93$ anos. Os critérios de inclusão foram: a) praticar o ciclismo de rua por mais de 06 meses. b) ter idade mínima de 20 anos e máxima de 60 anos.

Instrumento

Os participantes responderam ao “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva” (IMPRAFE-54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006). Trata-se de um instrumento que avalia as seis dimensões motivacionais: Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. O IMPRAFE -54 é composto por 54 itens separados em 9 blocos agrupados em 6 itens cada um. O bloco de número 9 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). As respostas aos itens do IMPRAFE-54 são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo *Likert*, graduada em cinco pontos, indo de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada e o resultado total é obtido a partir do somatório dos itens associados a cada dimensão, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. A validade e fidedignidade deste inventário foram testadas e demonstradas nos estudos de Barbosa (2005) e Balbinotti e Barbosa (2006).

Procedimento

Primeiramente, mapeamos as áreas onde aconteciam os passeios ciclísticos em Belém. A partir disso, conversamos com os ciclistas a fim de explicar os objetivos do estudo. Os mesmos preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), comprovando a anuência em participar do estudo. A coleta de dados aconteceu nos momentos que antecederiam os passeios ciclísticos anteriormente mapeados.

Análise dos dados

Os dados foram analisados através da estatística descritiva (mediana e desvio interquartilico) e da estatística inferencial (testes de Anova *Kruskall Wallis* para verificar se havia diferenças entre as dimensões, com *post hoc* de *Dunn* para verificação par a par entre as dimensões). Foi empregado o programa estatístico Bioestat 5.0, e o índice de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

A partir dos dados obtidos por meio do IMPRAFE-54, constatamos que saúde, prazer e sociabilidade são as dimensões que mais motivam os praticantes do ciclismo de rua, e por último a dimensão Competitividade.

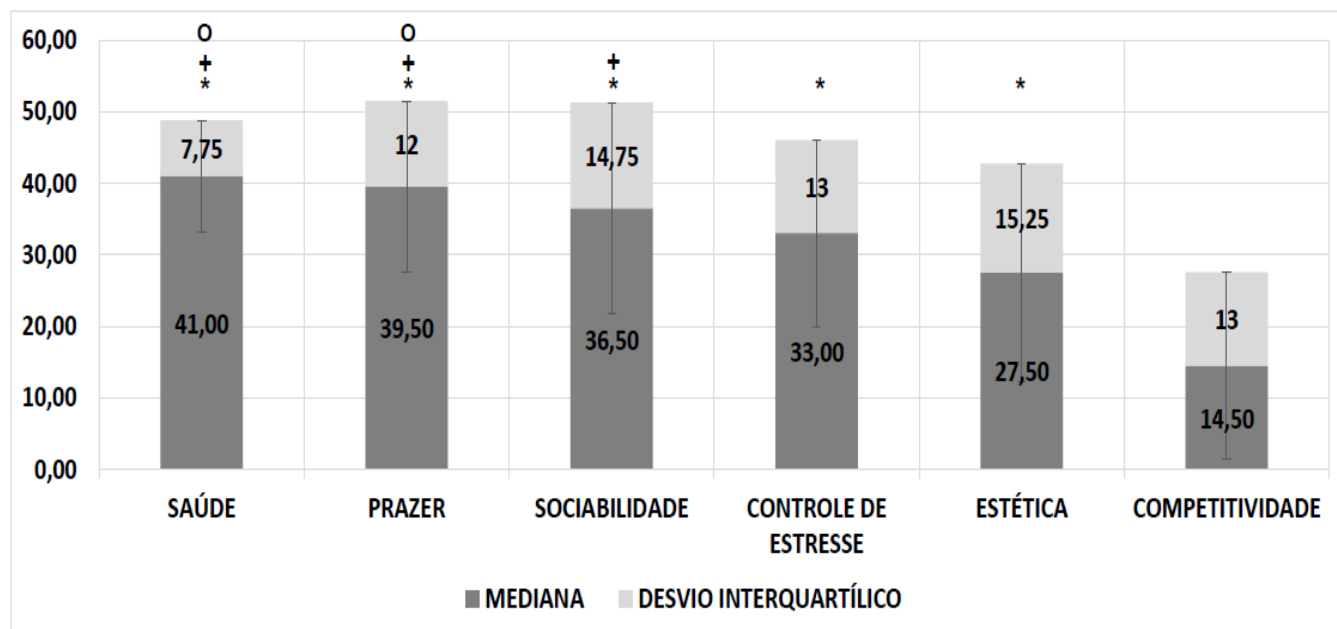


Figura 1: Mediana e desvio interquartilico das seis dimensões motivacionais do IMPRAFE-54.

* $p < 0,05$ (em relação à competitividade)

+ $p < 0,05$ (em relação à estética)

O $p < 0,05$ (em relação ao controle de estresse)

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo analisar quais os fatores motivacionais percebidos por praticantes do ciclismo de rua na cidade de Belém. Os resultados demonstraram que as dimensões motivacionais saúde, prazer e sociabilidade foram as que obtiveram os maiores escores, mostrando-se essenciais entre os fatores determinantes para a prática do ciclismo de rua. A dimensão competitividade se apresentou como a menos importante para a prática do ciclismo de rua.

A saúde é uma dimensão que está diretamente associada aos benefícios físicos e mentais que a atividade física regular pode proporcionar ao indivíduo (OLIVEIRA *et al.*, 2018). Silva (2016) afirma que a prática de atividade física regular gera benefícios funcionais, psicológicos e fisiológicos para seus praticantes, obtendo uma melhora significativa na qualidade de vida desses

indivíduos, promovendo o bem-estar, a melhora do humor e da autoestima, auxílio na redução e na prevenção de doenças (SILVA, 2016).

O ciclismo de rua é capaz de diminuir o surgimento de diversos problemas de saúde que acontecem devido à poluição do meio ambiente e outras formas de modificações ambientais que são provocadas pela modernidade. A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo é capaz de proporcionar mudanças no cotidiano de indivíduos, evitando problemas comportamentais como: estresse, sedentarismo, alcoolismo e alimentação inadequada. A atividade física relacionada à saúde aparece como um dos fatores que poderia modificar o risco de indivíduos adquirirem doenças (PITANGA, 2008), promovendo a proteção da capacidade funcional em todas as idades, a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade e a diminuição da resistência vascular. Além desses benefícios, existem outros de ordem psicossocial, tais como o alívio da depressão e o aumento da autoconfiança (FRANCHI; MONTENEGRO JUNIOR, 2012).

Em relação ao prazer, que também foi escolhido como um dos fatores mais motivantes do ciclismo de rua, justifica-se pelo fato das pessoas praticarem aquilo que gostam, ou seja, o próprio prazer de pedalar, tornando a prática do ciclismo uma atividade agradável (MURTA, 2017). Para Bombazar (2002), quando as atividades físicas são prazerosas, elas podem representar uma distração dos agentes estressantes do dia-a-dia, reduzindo os efeitos no organismo.

O prazer parte das sensações de competência e autonomia na realização de atividades, sendo um sinal do comportamento intrinsecamente motivado. A motivação intrínseca faz com que o indivíduo busque seu próprio prazer e satisfação através de fatores internos. Um indivíduo intrinsecamente motivado dispõe de um bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência. (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2000a; 2000b; 2007). Segundo Tudury (2012), o prazer está relacionado ao bem-estar, à busca pelo divertimento e disposição à tarefa, podendo ser considerado um importante motivador para a prática de atividades físicas ou esportivas, pois a sensação de prazer percebida nestas atividades contribui para a continuação de tal prática, impedindo que este indivíduo desista ou abandone-a, por mais que algumas dificuldades possam surgir.

A dimensão sociabilidade está ligada à terceira necessidade psicológica da TAD, a relação social que expressa essa busca do indivíduo em sentir-se aceito e socializar-se com pessoas que integram o seu meio. Comportamentos efetivos são fundamentais para o desenvolvimento do ser humano (GUEDES; MOTA, 2016).

O isolamento e o afastamento do convívio social precedem quadros de ansiedade e depressão. Em razão disso, a prática de atividade física não proporciona apenas benefícios fisiológicos, mas principalmente psicológicos, pois promove uma interação social, incluindo o indivíduo em grupos, fazendo com que ele se sinta valorizado. Esse relacionamento social quando acontece de forma satisfatória produz uma melhora no desenvolvimento da autonomia, necessidade psicológica que também contempla os princípios da TAD (DA SILVA *et al.*, 2016).

Por outro lado, a dimensão competitividade foi a menos percebida pelos ciclistas de rua. Esse resultado aponta que os mesmos não são intensamente motivados por este fator. Uma possível explicação para esse fenômeno consiste no fato de que a maioria dos praticantes não considera o ciclismo como esporte, mas sim como uma atividade física, que mesmo com objetivo de se superar, não está relacionado com o intuito de competir ou ganhar prêmios (SAMPEDRO *et al.*, 2014). Saldanha (2008) explica que é em competições esportivas que atletas demonstram suas habilidades, tentam superar suas próprias e de seus adversários, na busca por melhor rendimento na modalidade praticada. A competição é constante em esportes e atividades nas quais o sujeito treina habilidades e desenvolve estratégias, com o objetivo de se autossuperar e, por conseguinte, superar seu adversário.

O estudo apresenta uma limitação associada ao extenso intervalo de faixa etária dos participantes (de 20 a 60 anos). Entretanto, a amostra é representativa dos praticantes de ciclismo de rua, pois essa prática é realizada tanto por adultos jovens quanto por pessoas que estão se aproximando da terceira idade.

O conhecimento dos fatores que motivam a prática regular de atividades físicas à luz da TAD é essencial para a permanência dos praticantes e para a manutenção da saúde das pessoas envolvidas. Compreendemos neste estudo a importância da motivação dos praticantes do ciclismo de rua como um incentivo para a prática dessa atividade, que tem por finalidade proporcionar benefícios ao praticante, tais como, psicológicos, sociais, fisiológicos, além de contribuir com sua autodeterminação.

Com base nos resultados obtidos no presente estudo, sugerimos que novos trabalhos sobre motivação devem ser conduzidos a fim de verificar a existência de possíveis diferenças estatisticamente significativas dos fatores motivacionais percebidos pelos praticantes do ciclismo de rua, principalmente com relação à faixa etária, sexo, tempo de prática, entre outros. Possibilitando novas produções de conhecimentos mais específicos e dessa forma contribuir para o aumento dos benefícios advindos da prática regular de atividades físicas e/ou esportivas.

CONCLUSÃO

Neste trabalho foi possível concluir que as dimensões que mais motivam os praticantes do ciclismo de rua são: saúde, prazer e sociabilidade. A dimensão competitividade mostrou-se com o menor fator motivacional para o ciclismo de rua. Esses resultados mostraram que o ciclismo de rua é reconhecido como uma prática que oferece saúde, gerando qualidade de vida para quem pedala. O prazer, por proporcionar uma atividade agradável, capaz de satisfazer o ciclista. E a sociabilidade, como forma de unir pessoas que compartilham das mesmas preferências, melhorando a relação social desses indivíduos. A competitividade apresentou-se neste estudo como a dimensão menos motivante, devido os ciclistas de rua praticarem essa atividade de forma mais lúdica, sem intenção de competir com outras pessoas.

REFERÊNCIAS

AKERMAN, P. Moving towards better health: a survey of transport authorities and primary care trusts in South West England. **Public health**, v. 120, n. 3, p. 213-220, 2006.

BALBINOTTI, M. *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, v. 17, n. 3, p. 384-94, 2011.

BARBOSA, M. **Propriedades métricas do Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 140 p. Dissertação (Mestrado em ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2005.

BALBINOTTI, M.; BARBOSA, M. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BASTOS, J.; DUQUIA, R. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BOMBAZAR, L.; FIAMONCINI, R. E.. O estresse. **Magazine Sprint**, [S.l.], n.123, v.20, nov./dez. 2002.

CARVALHO, M.; FREITAS, C. Pedalando em busca de alternativas saudáveis e sustentáveis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 6, 2012.

DALFOVO, M.; LANA, R.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2008.

DA SILVA, A. N. C *et al.* Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v.21, n.4, p. 677-685, 2016.

DA SILVA, C.; CARMONA, E.; MAZO, J. História do ciclismo em Porto Alegre: os altos e baixos de uma prática. **Cinergis**, v.16, n.1, 2015.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. Springer Science & Business Media, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DORA, C; PHILLIPS, M. A; PHILLIPS, M. **Transporte, meio ambiente e saúde**. Escritório regional da OMS Europa, 2000.

DOS SANTOS, D. C. *et al.* Descoberta de Conhecimento em Dados Abertos sobre Acidentes de Trânsito com Ciclistas em Porto Alegre. **International Journal of Knowledge Engineering and Management (IJKEM)**, v. 7, n. 17, p. 25-48, 2018.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO JUNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2012.

GUIMARÃES, S. E. R. *et al.* O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n.2, p. 143-150, 2004.

GONÇALVES, M.; ALCHIERI, J. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

GUEDES, D. P.; MOTA, J. D. S. **Motivação: Educação Física, Exercício Físico e Esporte**. Londrina: Unopar, 2016.

LORES, A.; MURCIA, J.; SANMARTÍN, M.; CAMACHO, Á. Motivos de prática físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Apunts**, Barcelona, v.76, p.13-21, 2004.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BARROS NETO, T. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MURCIA, J. A. M; COLL, D. G. C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria de Autodeterminação. **Fitness & performance journal**, n.1. p. 5-10, 2006.

MURTA, I. B. D. Ressignificação do Espaço Urbano: a bicicleta como meio de transporte e lazer. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, v. 1, n. 3, p. 116-138, 2017.

OLIVEIRA, A. J. *et al.* Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

PALMA, L. E. *et al.* Aspectos motivacionais para a prática de atividade física por pessoas com deficiência visual. **Kinesis**, v. 35, n. 2, 2017.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2008.

PIZANI, J. *et al.* (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir de teoria da autodeterminação. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 38, n. 3, p. 259-266, 2016.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivation in exercise and sport. In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. (Eds.). **Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. p.1-19.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, [S.l.], v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000a.

RYAN, R. M.; DECI, E. 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, 2000b.

SALDANHA, R. P. **Motivação regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13-16 anos)**. 119 p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

SAMPEDRO, L. B. R. *et al.* Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, p. 19-32, 2014.

SILVA, A. P. G. D. **Benefícios psicológicos da atividade física em idosos aposentados**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2016.

TRUCCOLO, A.; MADURO, P.; FEIJÓ, E. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

TUDURY, G. **A motivação na prática de patinação artística: uma revisão de literatura**. 42 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.

ANEXO A

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física.** Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva poucoíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1

1. () diminuir a irritação.
2. () adquirir saúde.
3. () encontrar amigos.
4. () ser campeão no esporte.
5. () ficar com o corpo bonito.
6. () atingir meus ideais.

3

13. () ficar mais tranqüilo.
14. () manter a saúde.
15. () reunir meus amigos.
16. () ganhar prêmios.
17. () ter um corpo definido.
18. () realizar-me.

5

25. () diminuir a angústia pessoal.
26. () viver mais.
27. () fazer novos amigos.
28. () ganhar dos adversários.
29. () sentir-me bonito.
30. () atingir meus objetivos.

7

37. () descansar.
38. () não ficar doente.
39. () brincar com meus amigos.
40. () vencer competições.
41. () manter-me em forma.
42. () ter a sensação de bem estar.

2

7. () ter sensação de repouso.
8. () melhorar a saúde.
9. () estar com outras pessoas.
10. () competir com os outros.
11. () ficar com o corpo definido.
12. () alcançar meus objetivos.

4

19. () diminuir a ansiedade.
20. () ficar livre de doenças.
21. () estar com os amigos.
22. () ser o melhor no esporte.
23. () manter o corpo em forma.
24. () obter satisfação.

6

31. () ficar sossegado.
32. () ter índices saudáveis de aptidão física.
33. () conversar com outras pessoas.
34. () concorrer com os outros.
35. () tornar-me atraente.
36. () meu próprio prazer.

8

43. () tirar o stress mental.
44. () crescer com saúde.
45. () fazer parte de um grupo de amigos.
46. () ter retorno financeiro.
47. () manter-me em forma.
48. () me sentir bem

9

- 49. () ter sensação de repouso.
- 50. () viver mais.
- 51. () reunir meus amigos.
- 52. () ser o melhor no esporte.
- 53. () ficar com o corpo definido.
- 54. () realizar-me.