



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana



Motivos e Vitalidade na Prática de Corrida Recreativa, Relação  
com a Idade e Frequência Semanal: Uma Perspetiva da Teoria da Autodeterminação

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde

Orientador: Professor Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira

Júri:

Presidente

Professora Doutora Maria dá Fátima Marcelina Baptista

Vogais

Professor Doutor Pedro Jorge do Amaral de Melo Teixeira

Professor Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Professora Doutora Marlene Nunes da Silva

Kyrylo Lyutov  
2017

### **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer ao professor Pedro Teixeira pela oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos na área de psicologia. Ao António e ao Hugo pela orientação e suporte ao longo deste trabalho. Aos meus colegas Marco e Pedro pela companhia e cooperação.

Quero também agradecer aos meus pais, pelo suporte incondicional desde os meus primeiros passos. Um especial agradecimento à Mimi pelo tempo despendido. À Catarina pela motivação, amizade e o portátil (desculpa se ficou mais lento), e ainda ao Dima pelas visitas, e viagens espontâneas ao longo da tese.

**Índice**

Índice de Tabelas .....	v
Lista de Abreviaturas .....	vi
Resumo .....	vii
Abstract .....	viii
Capítulo 1. Introdução.....	1
Capítulo 2. Revisão de Literatura .....	2
2.1 Benefícios da Atividade Física e Prevalência do Sedentarismo.....	2
2.2 Corrida em Portugal.....	4
2.3 Teoria da Autodeterminação .....	5
2.3.1 Teoria da avaliação cognitiva. ....	6
2.3.2 Teoria da integração organísmica. ....	6
2.3.3 Teoria das orientações causais. ....	6
2.3.5 Teoria do conteúdo dos objetivos.....	7
2.3.6 Teoria da motivação do relacionamento.....	8
2.4 Vitalidade como indicador de Bem-Estar .....	8
2.5 Estudos Relacionados .....	9
2.6 Objetivos e Hipóteses .....	14
Capítulo 3. Método .....	14
3.1 Desenho do estudo.....	14
3.2 Amostra.....	14
3.3 Instrumentos .....	15
<i>The Motivations of Marathoners Scales (MOMS)</i> . ....	15
<i>Subjective Vitality Scale (SVS)</i> . ....	16
3.4 Procedimentos .....	16
Capítulo 4. Resultados.....	17
4.1 Diferenças entre as Faixas Etárias e as Frequências Semanais .....	17
4.2 Correlações Entre os Motivos e a Vitalidade .....	20
4.3 Predição da Vitalidade Através de Regressão Múltipla Hierárquica.....	21
Capítulo 5. Discussão de Resultados .....	22
5.1 Idade e Motivos .....	23
5.2 Idade e Vitalidade .....	24

5.3 Frequência Semanal e Motivos .....	25
5.3 Frequência Semanal e Vitalidade .....	26
5.4 Motivos e Vitalidade.....	26
Capítulo 6. Limitações e Recomendações Futuras .....	27
Capítulo 7. Conclusão .....	28
Referências Bibliográficas.....	31
Anexos.....	366

**Índice de Tabelas**

Tabela 1. Diferenças entre as Faixas Etárias nos Motivos e na Vitalidade .....	18
Tabela 2. Diferenças entre as Frequências Semanais nos Motivos e na Vitalidade .....	19
Tabela 3. Correlações Totais e Parciais entre os Motivos e a Vitalidade .....	21
Tabela 4. Regressão Múltipla Hierárquica, Idade, Frequência Semanal e Motivos como Preditores da Vitalidade .....	22

**Lista de Abreviaturas**

ANOVA	Análise de variância
EVS	Escala de Vitalidade Subjetiva
IPAM	Instituto Português de Administração de Marketing
MOMS	<i>The Motivations of Marathoners Scales</i>
SDT	<i>Self-Determination theory</i>
SVS	<i>Subjective Vitality Scale</i>
TAD	Teoria da autodeterminação

## Resumo

Tendo em conta a crescente popularidade da corrida recreativa, tem surgido cada vez mais interesse em perceber este comportamento e as suas implicações para o bem-estar. Baseado na teoria da autodeterminação (TAD), o presente estudo teve dois objetivos principais: (a) analisar as diferenças entre as faixas etárias e os grupos de frequência semanal nos motivos e na vitalidade; e (b) examinar a relação entre os motivos (intrínsecos vs. extrínsecos) e a vitalidade. A amostra consistiu em 110 praticantes de corrida recreativa ( $M_{idades} = 33.21$  anos;  $DP = 9.37$ ), selecionada por conveniência. Os dados foram recolhidos através de um inquérito *online* que incluiu instrumentos que avaliaram os motivos, - *The Motivations of Marathoners Scales* (MOMS), e a vitalidade, - Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS). Os resultados mostraram, que os praticantes mais jovens (18- 27 anos) focaram-se mais na realização de objetivos pessoais, enquanto os mais velhos (39- 62 anos) além de apresentarem uma maior vitalidade, procuraram mais a afiliação como motivo para a prática de corrida recreativa. Os grupos de frequência semanal não apresentaram diferenças na vitalidade, no entanto o grupo que corre menos de três vezes por semana mostrou estar mais focado no motivo orientações de saúde. Os resultados da regressão múltipla hierárquica revelaram que apenas o motivo afiliação foi um preditor significativo da vitalidade quando controlado para a idade e a frequência semanal. Os resultados deste trabalho suportam os fundamentos teóricos da TAD, mostrando a importância da afiliação para o bem-estar e a vitalidade.

*Palavras-Chave:* teoria da autodeterminação, conteúdo dos objetivos, motivos, MOMS, afiliação, vitalidade, bem-estar eudemónico, corrida recreativa, idade, frequência semanal

## Abstract

Considering the increasing popularity of recreational running, there has been a growing interest in understanding this behavior and its implications for well-being. Based on the self-determination theory (SDT), the present study had two main objectives: (a) to analyze the differences between the age groups and the weekly frequency groups in terms of motives and vitality; and (b) to analyze the relationship between (intrinsic vs. extrinsic) motives and vitality. The sample consisted of 110 recreational runners ( $M_{age} = 33.21$  years,  $SD = 9.37$ ), selected by convenience. The data was collected through an online survey that included instruments that assessed the motives - The Motivations of Marathoners Scales (MOMS), and vitality - Subjective Vitality Scale (SVS). The results showed that younger runners (18-27 years old) were more motivated by the personal goal achievement, while older runners (39-62 years old), in addition to higher vitality, more heavily endorsed the affiliation as reason for recreational running. The weekly frequency groups did not show differences in vitality, however the group that runs less than three times a week showed more focus on health orientation motive. The results of hierarchical multiple regression revealed that only the affiliation motive was a significant predictor of vitality when controlling for age and weekly frequency. The results of this work support the theoretical foundations of SDT, showing the importance of affiliation for well-being and vitality.

*Keywords:* self-determination theory, goal contents, motives, MOMS, affiliation, vitality, eudaimonic well-being, recreational running, age, weekly frequency

## Capítulo 1. Introdução

A corrida recreativa tem sido a atividade física com mais crescimento e popularidade nas últimas décadas, com um número significativo de praticantes em todo o mundo (Wilder, 2014). No entanto, a corrida era originalmente uma modalidade desportiva praticada por atletas de competição, em pistas privadas ou como modalidade extracurricular nas escolas e universidades (Bale, 2004). Até 1960, a corrida recreativa nas ruas, parques e florestas era considerada uma atividade estranha, os corredores de lazer nas cidades eram interpretados como perturbadores da conduta social, sendo o ato de correr apenas aceite quando alguém tinha pressa ou estava atrasado (Stokvis, 2005). Com a revolução cultural dos anos 60 e 70 as tendências mudaram, os atos e as atitudes informais passaram a ser cada vez mais aceites, ganhando importância na vida pública (Wouters, 1990). Ver pessoas a correr em parques, nas ruas da cidade e em trilhos deixou de ser novidade. O fácil acesso e o baixo investimento em equipamentos fez com que a corrida se tornasse numa modalidade praticada por milhões de participantes recreativos no mundo (Wilder, 2014).

Uma prática de corrida regular a longo prazo tem benefícios claros ao nível da saúde física e psicológica dos praticantes (Hespanhol, Pillay, van Mechelen, & Verhagen, 2015; Major, 2001). Sendo a corrida uma atividade de intensidade vigorosa esta provoca diversos efeitos benéficos. Um deles é a redução de percentagem de massa gorda (Hespanhol et al., 2015), através do aumento do metabolismo dos lípidos durante a corrida (Hurley et al., 1986). Outro benefício é o aumento do  $VO_{2max}$  (Hespanhol et al., 2015), explicado pelo aumento do tamanho e número de mitocôndrias, aumento do volume sistólico e da economia metabólica em exercício (Rivera-Brown & Frontera, 2012). Finalmente, a diminuição da frequência cardíaca em repouso (Hespanhol et al., 2015), conseguido através do ação do sistema nervoso parassimpático e do aumento do volume sistólico (Rivera-Brown & Frontera, 2012; M. L. Smith, Hudson, Graitzer, & Raven, 1989). Por sua vez os benefícios psicológicos

relacionados com a prática de corrida são a diminuição da ansiedade, da tensão e da depressão (Major, 2001; Wilson, Berger, & Bird, 1981). As alterações psicológicas são atribuídas a fatores tais como uma maior produção de catecolaminas, a interação social e uma melhor resposta ao *stress* devido ao alívio da tensão muscular e à diminuição da frequência cardíaca em repouso (Taylor, Sallis, & Needle, 1985).

A popularidade da corrida, em conjunto com o fácil acesso, o baixo custo, a componente social e os benefícios para a saúde parecem ser os fatores essenciais para aumentar os níveis de atividade física e promover, no geral, um estilo de vida mais saudável da população (Ooms, Veenhof, & de Bakker, 2013; Ottesen, Jeppesen, & Krstrup, 2010). Tendo em conta o crescente impacto que a corrida recreativa tem na sociedade atual, surge cada vez mais a necessidade de estudar os motivos e as regulações que levam a este comportamento, analisando também as alterações do bem-estar.

O presente trabalho foca-se no estudo da associação entre os motivos para a prática de corrida recreativa e a vitalidade, incluindo variáveis como a idade dos praticantes e a frequência semanal de corrida. Baseia-se na teoria de autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), que representa um quadro amplo para o estudo da motivação e da personalidade humana, utilizado por um grande número de investigações no estudo da motivação em comportamentos relacionados com a saúde (Ng et al., 2012; Teixeira, Carraca, Markland, Silva, & Ryan, 2012).

## **Capítulo 2. Revisão de Literatura**

### **2.1 Benefícios da Atividade Física e Prevalência do Sedentarismo**

O exercício e a atividade física têm inúmeros benefícios para a saúde do ser humano, como por exemplo: a redução do risco de doença cardiovascular, a prevenção e/ou atraso no desenvolvimento de hipertensão arterial, a diminuição do risco de obesidade, a diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, nomeadamente dos cancros da mama, da

próstata e do cólon, uma maior mineralização dos ossos em idades jovens, contribuindo para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas, a manutenção e a melhoria da força e da resistência musculares, o que resulta numa melhoria da capacidade funcional para levar a cabo as atividades do dia-a-dia, a manutenção das funções motoras, incluindo a força e o equilíbrio, a manutenção das funções cognitivas e diminuição do risco de depressão e de demência, a diminuição dos níveis de *stress* e a melhoria da qualidade do sono, a melhoria da autoimagem e da autoestima, e o aumento do entusiasmo e do otimismo (Garber et al., 2011).

Para que estes benefícios existam é necessário seguir uma prática regular, segundo as recomendações da *American College of Sports Medicine*, é necessário alcançar  $\geq 30$  min/dia em  $\geq 5$  dias/semana num total de  $\geq 150$  minutos semanais de prática de atividade física aeróbia moderada (3-5.9 METS), ou  $\geq 20$  min/dia em  $\geq 3$  dias/semana num total de  $\geq 75$  minutos semanais de atividade física vigorosa (mais de 6 METS), ou uma combinação de atividade física aeróbia moderada e vigorosa alcançando um dispêndio energético de 500-1000 METS-min/semana (Garber et al., 2011). No caso da corrida o dispêndio metabólico ronda os 8-15 METS (Jetté, Sidney, & Blümchen, 1990), sendo por isso uma atividade física de intensidade vigorosa.

Apesar do conhecimento generalizado sobre os benefícios físicos e psicológicos da atividade física, a maior parte dos adultos ao nível mundial não atinge os níveis recomendados (Dishman, Washburn, & Heath, 2004), existindo uma taxa elevada de sedentarismo e abandono da prática nos primeiros seis meses (Marivoet, 2001; Dishman, 1994).

De acordo com os resultados do Eurobarómetro de 2014, dos 28 Países da União Europeia, Portugal apresenta uma das maiores taxas de sedentarismo. Está em 3º lugar com (64%) dos inqueridos a responderem que nunca fizeram exercício ou participaram em

qualquer desporto. À frente está a Bulgária e Malta com 78% e 75% respetivamente (European Commission, 2014).

Desde 2002 que a Direção-Geral da Saúde indica o sedentarismo como um dos fatores determinantes para as principais causas de mortalidade e de morbilidade crónico-degenerativa em Portugal, refletindo-se nas elevadas despesas com a saúde por parte do Estado (Direção-Geral da Saúde, 2002).

Este panorama torna claro que o conhecimento dos benefícios não é suficiente para mudar o comportamento populacional de adesão à atividade física. Felizmente, cada vez mais são tidas em conta as variáveis do domínio psicológico com o objetivo de criar mudanças comportamentais baseadas na motivação intrínseca e adesão a longo prazo (Teixeira et al., 2012). O presente estudo aborda a importância da vitalidade e do bem-estar eudemónico, como variáveis que se relacionam com uma prática de corrida mais autodeterminada.

## **2.2 Corrida em Portugal**

Segundo o Instituto Português de Administração de Marketing (IPAM), a corrida atualmente é um dos desportos com mais crescimento em Portugal contando com 460 mil praticantes regulares, alguns inseridos nos diversos grupos de corrida que, nos últimos anos, têm surgido em várias cidades do país. Fazem-no, em média, três vezes por semana, em circuito urbano, tendo como motivos principais a saúde, o bem-estar e a manutenção da forma física (Ferreira, Machado, Coelho, & Coelho, 2014).

Outro grupo de investigadores (Breedveld, Scheerder, & Borgers, 2015), estimou a percentagem de corredores existentes em Portugal a partir dos dados sobre os países vizinhos. Recorrendo ao rácio do Eurobarómetro entre as percentagens de participação desportiva de países vizinhos e de Portugal, reproduziram o mesmo rácio para a corrida. Teoricamente, supõe-se então que a percentagem de participantes na corrida em Portugal é de 5,5%.

Multiplicando os 5,5% pela quantidade de habitantes com idades compreendidas entre os 15-

79 anos, resulta um total de aproximadamente 500 mil corredores em Portugal. O que está relativamente próximo dos dados sugeridos pelo IPAM.

O estudo do fenómeno da corrida recreativa ainda se encontra numa fase preliminar, pelo que é necessário definir de uma forma lógica e exclusiva o seu significado. Com base em estudos anteriores e aspetos teóricos sobre a corrida, os praticantes de corrida recreativa podem ser caracterizados como sujeitos não federados que realizam atividade física regular e planeada, sentindo afeto pela modalidade (Ogles & Masters, 2000; D. Smith, Wright, & Winrow, 2010).

Geralmente, as pessoas que praticam corrida recreativa fazem-no por diferentes motivos. Numa fase inicial, os motivos são relacionados sobretudo com a saúde e a perda de peso. Numa etapa posterior, só existe continuação da prática se aos motivos anteriores se junta a diversão e a afiliação (Titze, Stronegger, & Owen, 2005; Weinberg & Gould, 2007), aumentando desta forma a autonomia dos corredores recreativos e garantindo uma prática de corrida recreativa a longo prazo.

### **2.3 Teoria da Autodeterminação**

Atualmente, existe um vasto número de teorias que estudam a modificação de comportamento. Contudo, a teoria de autodeterminação (TAD) tem tido grande aplicação no estudo da motivação ligada à atividade física e ao exercício. A TAD foi elaborada por Edward L. Deci e Richard M. Ryan, com o objetivo de explicar como as motivações de diferentes qualidades podem ter diferentes efeitos no comportamento humano (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000). A TAD é uma metateoria que tem por base uma abordagem organísmica a qual assume o humano como um organismo ativo que depende de forças internas e externas, sendo este vulnerável às mesmas (Deci & Ryan, 1985).

Embora as pessoas tendam a ser curiosas e auto-motivadas para aprender e evoluir, por vezes a inspiração humana pode ser reprimida levando à rejeição do crescimento e da

responsabilidade sendo assim fundamental considerar o envolvimento social como um requisito de suporte à tendência natural do autodesenvolvimento (Ryan & Deci, 2000).

Formalmente, a TAD é constituída por seis mini-teorias, a teoria da avaliação cognitiva, a teoria da integração organísmica, a teoria das orientações causais, a teoria das necessidades psicológicas básicas, a teoria do conteúdo dos objetivos e a teoria da motivação do relacionamento. As 3 primeiras foram apresentadas em 1985 por Deci e Ryan, as restantes foram adicionadas mais tarde.

**2.3.1 Teoria da avaliação cognitiva.** Concentra-se na motivação intrínseca, baseada em comportamentos que satisfazem o interesse individual. O comportamento infantil como, brincar, explorar e descobrir serve de exemplo evidente da motivação intrínseca. Relaciona o efeito que o contexto social e os fatores como recompensas, as relações interpessoais e o ego têm na motivação intrínseca. A teoria da avaliação cognitiva destaca também a importância da competência e da autonomia no suporte da motivação intrínseca, sendo esta crítica na educação, no desporto e noutros domínios (Deci & Ryan, 1985).

**2.3.2 Teoria da integração organísmica.** Expõe a motivação extrínseca nas suas várias formas, tendo em conta as suas propriedades, determinantes e consequências. Os comportamentos guiados pela motivação extrínseca são caracterizados por objetivos externos ao próprio comportamento (Deci & Ryan, 1985). Existem diferentes formas de motivação extrínseca tais como a regulação externa, a introjeção, a identificação e a integração. Quanto mais internalizada a motivação extrínseca, mais autónoma será a pessoa nos seus comportamentos. A teoria da integração organísmica destaca ainda a autonomia e o relacionamento positivo como nutrientes fundamentais para alcançar formas de motivação mais internalizada (Deci & Ryan, 2000).

**2.3.3 Teoria das orientações causais.** A terceira mini-teoria descreve as diferenças nas tendências individuais perante vários envolvimento e regulações comportamentais.

Existem 3 orientações causais: a orientação autónoma, caracterizada por situações onde o indivíduo age de acordo com o seu interesse e valorização do que está a acontecer, a orientação controlada, focada em recompensas, ganhos e aprovação, e por fim a orientação amotivada ou impessoal, caracterizada por tarefas que são cumpridas sem intenção (Deci & Ryan, 1985).

**2.3.4 Teoria das necessidades psicológicas básicas.** Relaciona o conceito das necessidades psicológicas básicas com a saúde psicológica e o bem-estar. Defende que o bem-estar psicológico resulta da autonomia, da competência e do relacionamento positivo (Ryan & Deci, 2000). A autonomia (ex.: sentir-se a si próprio como originador de um comportamento) está relacionada não só com a intenção mas também com a volição de uma ação. A imposição de recompensa externa ou castigo leva a uma diminuição da autonomia, comprometendo a realização da ação (Deci & Ryan, 2000). A competência (ex.: sentir-se capaz de superar o desafio) para realizar uma determinada ação implica que as pessoas sintam alguma eficiência e confiança. No entanto, a competência não está apenas dependente das habilidades pessoais, mas também do envolvimento social (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). Quando as pessoas envolvidas na ação como o treinador, os colegas, os pais ou outros mostram um *feedback* positivo, o sentimento de competência pode ser aumentado. Caso contrário, quando existem críticas ou *feedback* negativo, as pessoas tendem a diminuir o sentimento de competência e a desencorajar (Ryan et al., 2009). O relacionamento positivo (ex.: sentir-se conectado aos outros) refere-se ao sentimento de pertença que é fundamental ao bem-estar e à integridade. Além de sentir afeto por outros, é essencial sentir-se também incluído e amado (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2009).

**2.3.5 Teoria do conteúdo dos objetivos.** A teoria do conteúdo dos objetivos vai ser o foco principal deste trabalho. Deci, Ryan e colegas afirmam que a compreensão do funcionamento dos comportamentos humanos não está limitada apenas pelo conceito da

regulação comportamental, focado em perceber o “porquê” do comportamento, sendo necessário perceber também quais os motivos ou aspirações individuais para a prática de exercício ou atividade física (Deci & Ryan, 2000). Os motivos podem ser interpretadas como o “para quê?” do comportamento, podendo também ser classificados como intrínsecos ou extrínsecos. Os intrínsecos estão associadas à motivação autônoma, à satisfação das necessidades psicológicas básicas e ao bem-estar, são exemplo a afiliação, a saúde, o crescimento pessoal e as contribuições comunitárias. Em contraste, os extrínsecos não satisfazem as necessidades psicológicas básicas e estão associados com sentimentos de pressão e mal-estar, exemplos de motivos extrínsecos são: o sucesso financeiro, a aparência e a popularidade/ fama (T. Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000).

É importante notar que quando uma pessoa realiza um determinado comportamento pode ser guiada por vários motivos ao mesmo tempo, uns mais intrínsecos do que outros, a sua coexistência é natural nas ações do ser humano (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009).

**2.3.6 Teoria da motivação do relacionamento.** Esta mini-teoria foca-se no relacionamento interpessoal, que não só é desejado pela maioria das pessoas como também é essencial para o bem-estar e para a autoestima. Os estudos mostram que um relacionamento de qualidade satisfaz, além do relacionamento positivo, a autonomia e, em menor proporção, a competência. É importante perceber que um relacionamento de qualidade é aquele no qual um parceiro suporta a autonomia, a competência e o relacionamento positivo do outro (Ryan & Deci, 2000).

## **2.4 Vitalidade como indicador de Bem-Estar**

Quando falamos de exercício e de atividade física percebemos que o termo energia está intimamente relacionado. A TAD define a vitalidade como um estado consciente no qual experienciamos vigor e energia (Ryan & Frederick, 1997). A vitalidade não está apenas

associada à saúde física, mas também à saúde mental e à satisfação das necessidades psicológicas básicas, à autonomia e ao relacionamento positivo sendo por isso um indicador de bem-estar eudemónico (V. G. Kasser & Ryan, 1999; Ryan & Frederick, 1997; Ryan, Huta, & Deci, 2008).

Os estudos do bem-estar geralmente divergem em dois sentidos, os que abordam o bem-estar eudemónico, focado na autorrealização e na funcionalidade total do ser humano, e o hedónico que se foca na felicidade e define o bem-estar em termos de obter prazer e evitar a dor (Ryan & Deci, 2001; Ryan et al., 2008). O presente estudo tem por base a conceção eudemónica do bem-estar, sendo natural a inclusão da vitalidade no termo geral bem-estar ao longo deste trabalho.

A vitalidade no contexto da atividade física tem sido medida em vários estudos através da Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS), Trata-se de uma escala de autorrelato constituída por 6 itens e desenvolvida no âmbito da TAD (Ryan & Frederick, 1997). Os investigadores referem que a EVS mostrou estar, positivamente associada aos motivos intrínsecos e à satisfação das necessidades psicológicas básicas (Gunnell, Crocker, Mack, Wilson, & Zumbo, 2014; Reinboth & Duda, 2006; Sebire et al., 2009), ao estado emocional, à qualidade de sono (Amador, Montero, Beltran-Carrillo, Gonzalez-Cutre, & Cervello, 2017), à conexão com a natureza, ao afeto positivo e à satisfação com a vida (Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014).

## **2.5 Estudos Relacionados**

No estudo das alterações do bem-estar com a idade, relativamente ao bem-estar hedónico existe uma tendência paradoxal, na qual o bem-estar subjetivo (Diener & Lucas, 1999) aumenta apesar das evidências que indicam que com a idade existem muitas perdas e desafios (Carstensen, 1998). Os estudos justificam que o aumento do bem-estar hedónico advém de uma maior estabilidade emocional, satisfação com a vida e um menor *stress*

reportado (Carstensen et al., 2011; Steptoe, Deaton, & Stone, 2015). No caso do bem-estar eudemônico o cenário é mais complexo e os estudos reportam que existe um aumento do bem-estar até a meia-idade, diminuindo em idades mais avançadas (Brown, 1992; Ryff, 1991; Sebire et al., 2009; Steptoe, Demakakos, & Oliveira, 2012). Ryan e La Guardia (2000) indicam que o bem-estar eudemônico é influenciado pela satisfação das necessidades psicológicas básicas. As pessoas de meia-idade, por norma, apresentam mais sabedoria e experiência de vida, o que se repercute positivamente na autonomia e na autorrealização aumentando assim a vitalidade e o bem-estar (Fredrickson et al., 2013; V. G. Kasser & Ryan, 1999; Westendorp & Schalkwijk, 2014).

A relação entre os motivos e a participação no exercício (frequência semanal, duração e intensidade) varia entre os estudos e com os instrumentos utilizados para os avaliar. Sendo assim necessário distinguir os estudos onde é analisada a frequência semanal “deliberada”, dos que comparam frequência relacionada com a “dependência” onde os praticantes correm 1 hora por dia, 5 ou mais vezes por semana (Andrews, 1978) e reportam sentimentos tais como irritabilidade, ansiedade, depressão e sentimento de culpa quando privados do exercício (Morgan, 1979). Normalmente, este tipo de prática acontece em atletas federados, cujo objetivo principal é a participação em maratonas, sendo natural a procura de motivos relacionados com a competição, o reconhecimento e a realização de objetivos pessoais (Ogles, Masters, & Richardson, 1995; Thornton & Scott, 1995).

O presente estudo aborda a prática de corrida recreativa em praticantes não federados, que não participaram em nenhuma prova no último ano, sendo assim coerente a abordagem “deliberada” da prática de corrida. Alguns estudos sugerem a divisão de praticantes “deliberados” em dois grupos, os regulares, que atingem as recomendações para os benefícios de saúde,  $\geq 3$  dias por semana de exercício vigoroso, e os que não atingem as recomendações,  $< 3$  dias por semana (Thornton & Scott, 1995). Geralmente, as pessoas que praticam um

exercício regular procuram motivos intrínsecos (Sebire et al., 2009; Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2011; Teixeira et al., 2012). No entanto, vários estudos tem demonstrado que a relação entre os motivos e a regularidade do exercício é mediada pela motivação autónoma, indicando assim que um exercício regular está associado aos motivos intrínsecos e a formas de motivação experienciadas como mais autónomas (Gunnell et al., 2014; Ingledeew & Markland, 2009; Sebire et al., 2011).

No que diz respeito aos estudos que investigaram a relação entre a frequência semanal e o bem-estar, existe uma tendência geral nos resultados observados. Por exemplo, um estudo longitudinal constituído por 26 sócios de um *Health Club* mostrou que quem pratica exercício regular, 30 minutos por dia, 3 vezes ou mais por semana, apresenta uma melhoria significativa no bem-estar psicológico (Edwards, 2006). Um estudo diferente, baseado em 135 estudantes de duas escolas secundárias (Garcia, Archer, Moradi, & Andersson-Arntén, 2012) indicou existir uma associação positiva entre o bem-estar psicológico, medido através do questionário *Ryff's Short Measurement of Psychological Well-Being*, e a frequência semanal. Outro estudo mais recente (Gunnell et al., 2014) analisou a relação entre a participação no exercício de 203 adultos, medida através do questionário *Leisure Time Exercise Questionnaire*, e a vitalidade, avaliada pela Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS). Os resultados indicam que existiu uma associação positiva entre ambas, no entanto, através de equações estruturais, concluiu-se que existe um processo que regula a vitalidade e a participação no exercício, sendo ele: motivos intrínsecos → motivação autónoma → satisfação das necessidades psicológicas básicas → vitalidade e participação no exercício.

Quando consideramos a relação entre os motivos para a prática de exercício e a vitalidade subjetiva os estudos indicam no geral, que os motivos intrínsecos (ex.: saúde, afiliação, realização de objetivo pessoais) estão associados com uma maior vitalidade e bem-estar (Gunnell et al., 2014; T. Kasser & Ryan, 1996; Sebire et al., 2009). Contudo, colocou-se

a hipótese de que a satisfação das necessidades psicológicas básicas tem um efeito indireto na relação entre os motivos intrínsecos e o bem-estar, facilitando o aumento do bem-estar (Gunnell et al., 2014; Sebire et al., 2009). Este facto não é inesperado porque a classificação dos motivos baseia-se na forma como estes proporcionam a satisfação das necessidades psicológicas básicas e como estão associados ao bem-estar (Deci & Ryan, 2000; T. Kasser & Ryan, 1996). As análises anteriores, que recorreram a regressões múltiplas hierárquicas, indicam que mesmo após controlar para a idade, os motivos intrínsecos predizem significativamente a variância do bem-estar e vitalidade (Sebire et al., 2009).

Relativamente ao *The Motivations of Marathoners Scales* (MOMS), um instrumento desenvolvido com o intuito de avaliar os motivos dos maratonistas (Masters, Ogles, & Jolton, 1993) e com o objetivo de estudar todo o processo da vida de um maratonista. Correr uma maratona não se define apenas por chegar à meta, mas sim através de todo o processo envolvente, de meses e por vezes anos de regimes rigorosos de preparação para uma maratona (Masters et al., 1993). O MOMS avalia 9 dimensões agrupadas em 4 categorias principais tais como os motivos psicológicos (*coping* psicológico, significado da vida e autoestima), os motivos físicos (orientações de saúde e preocupações sobre o peso), os motivos sociais (reconhecimento e afiliação) e os motivos de realização (competição e realização de objetivos pessoais).

Vários estudos usaram o MOMS em conjunto com variáveis independentes tais como a idade, o sexo, a dependência da corrida e os hábitos de treino. O estudo das diferenças entre as idades numa amostra constituída por 214 participantes mostrou, que o grupo de idades compreendidas entre os 20 e os 28 anos foi guiado pelo motivo realização de objetivos pessoais, enquanto o grupo com idades  $\geq 50$  anos, por orientações de saúde, significado da vida e afiliação (Ogles & Masters, 2000). A análise das diferenças entre os sexos em 610 maratonistas mostrou que as mulheres tendem a participar em maratonas de menor distância e

a focaram-se mais nos motivos como as preocupações sobre o peso, afiliação, autoestima,  *coping* psicológico e significado da vida comparativamente aos homens (Ogles et al., 1995). Neste estudo foram também analisadas as diferenças entre o grupo de corredores dependentes ( $n = 36$  homens), que correm pelo menos 72 km por semana antes da maratona e que reportam a intenção de continuar a percorrer a mesma distância após a maratona e o grupo de corredores recreativos ( $n = 23$  homens) que nunca participaram numa maratona, que correm menos de 25 km por semana e que reportam a intenção de continuar a percorrer a mesma distância após participarem numa prova de 5km. O grupo de corredores dependentes procurou motivos como a competição e a realização de objetivos pessoais enquanto o grupo de corredores recreativos procurou motivos como orientações de saúde e preocupações sobre o peso (Ogles et al., 1995).

Outro estudo prospetivo (Havenar & Lochbaum, 2007), examinou as diferenças nos motivos entre corredores que completaram a maratona e os corredores desistentes. Para tal foram recolhidas as respostas de 106 corredores ao MOMS antes do programa de preparação para a maratona que durou 20 semanas. Os resultados revelaram que os corredores desistentes deram maior importância aos motivos reconhecimento, afiliação e preocupações sobre o peso quando comparados com os corredores que completaram a maratona.

Um estudo mais recente (Hanson, Madaras, Dicke, & Buckworth, 2015) constituído por uma amostra de 865 corredores comparou os motivos avaliados através do MOMS entre três grupos de corredores classificados consoante a maior distância percorrida nos últimos dois anos, existindo assim o grupo da meia maratona, o grupo da maratona e o grupo da ultramaratona. Os resultados mostraram que o grupo da ultramaratona procurou motivos mais intrínsecos como significado da vida e afiliação quando comparado com os outros dois. Baseando-se na TAD, este estudo classificou os motivos apresentados pelo MOMS em intrínsecos (afiliação, significado da vida, realização de objetivos pessoais, orientações de

saúde, autoestima e *coping* psicológico) e extrínsecos (competição, preocupações sobre o peso e reconhecimento), enfatizando a importância dos motivos intrínsecos para uma melhor adesão ao exercício (Hanson et al., 2015).

## **2.6 Objetivos e Hipóteses**

O presente trabalho teve dois objetivos principais baseados na perspectiva da TAD. O primeiro foi analisar as diferenças entre as faixas etárias e os grupos de frequência semanal em relação às variáveis dependentes, motivos e a vitalidade. Colocaram-se as seguintes hipóteses, de acordo com a revisão de literatura efetuada: os corredores recreativos mais jovens irão procurar motivos como a realização de objetivos pessoais, enquanto os mais velhos irão procurar motivos como as orientações de saúde, afiliação e significado da vida; os praticantes mais velhos apresentarão um maior bem-estar do que os praticantes mais jovens; os praticantes que correm com maior frequência irão guiar-se por motivos intrínsecos; os praticantes que correm com maior frequência irão apresentar uma maior vitalidade. O segundo objetivo foi explorar as relações entre os motivos (intrínsecos vs. extrínsecos) e a vitalidade, verificando também se essas relações permanecem após controlar para o efeito da idade e frequência semanal. Colocou-se a hipótese de que os motivos intrínsecos estarão relacionados com uma maior vitalidade, mesmo após controlar para o efeito da idade e frequência semanal.

## **Capítulo 3. Método**

### **3.1 Desenho do estudo**

O presente estudo é um estudo de característica observacional do tipo transversal.

### **3.2 Amostra**

A seleção dos participantes foi realizada por conveniência, sendo a amostra constituída por 110 corredores recreativos ( $M_{idades} = 33.21$  anos;  $DP = 9.37$ ), do sexo masculino e feminino, de idades compreendidas entre os 18 a 64 anos. Os critérios de

inclusão foram: corredores que têm, pelo menos, 18 anos e que tenham praticado corrida há 6 meses (Hespanhol, Costa, & Lopes, 2013; Maltby & Liza, 2001; Prochaska & Velicer, 1997). Os critérios de exclusão foram: atletas federados em corrida e praticantes que, no último ano, tenham participado numa prova como atleta federado (Ogles & Masters, 2000; D. Smith et al., 2010).

### 3.3 Instrumentos

*The Motivations of Marathoners Scales (MOMS)*. O MOMS foi desenvolvido por Masters et al. (1993) com o objetivo de avaliar os motivos para a prática em maratonistas. Neste estudo foi utilizada a versão portuguesa adaptada para a corrida recreativa (Masters et al., 1993; adaptado por Amaral, em processo).

É constituído por 56 itens distribuídos em 9 dimensões sendo elas: orientações de saúde, preocupações sobre o peso, realização de objetivos pessoais, competição, reconhecimento, afiliação, *coping* psicológico, significado da vida e autoestima. As 9 dimensões do MOMS são calculadas a partir das médias dos itens que as constituem. Sendo que cada item apresenta-se numa escala de Likert, que varia de 1 (não é uma razão) a 7 (uma das razões mais importantes). Baseando-se na perspetiva da TAD, os motivos apresentados pelo MOMS podem ser classificados em intrínsecos e extrínsecos. Os motivos intrínsecos são as orientações de saúde, a realização de objetivos pessoais, a afiliação, o *coping* psicológico, o significado da vida e a autoestima. Os motivos extrínsecos são a competição, o reconhecimento e as preocupações sobre o peso.

A consistência interna de cada dimensão, no presente estudo, foi a seguinte: orientações de saúde  $\alpha = .83$ , preocupações sobre o peso  $\alpha = .73$ , realização de objetivos pessoais  $\alpha = .81$ , competição  $\alpha = .82$ , reconhecimento  $\alpha = .85$ , afiliação  $\alpha = .85$ , *coping* psicológico  $\alpha = .90$ , significado da vida  $\alpha = .88$  e autoestima  $\alpha = .87$ .

***Subjective Vitality Scale (SVS)***. A Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS), adaptação portuguesa (Chaves & Barbosa, 2012), foi desenvolvida no âmbito da TAD por Ryan e Frederick (1997). A escala tem com objetivo avaliar a energia e o entusiasmo dos indivíduos perante a sua vida. É constituída por 6 itens que fazem parte de uma única dimensão, as respostas dos itens estão numa escala de Likert de 1 (totalmente falso) a 7 (totalmente verdadeiro). A consistência interna apresentada pelos autores foi  $\alpha = .84$  (Ryan & Frederick, 1997), enquanto no presente estudo foi  $\alpha = .78$ .

A EVS tem sido usada em alguns estudos como um indicador do bem-estar eudemónico (Gunnell et al., 2014; Rouse et al., 2015; Ryan et al., 2008). A sua aplicabilidade neste sentido é vantajosa, pois avalia prontamente o estado emocional sem referências passadas ou expectativas futuras de energia e vigor (Ryan & Frederick, 1997).

### **3.4 Procedimentos**

Numa primeira etapa, o questionário MOMS foi traduzido e adaptado para português (Amaral, em preparação). De seguida foi concebido um inquérito *online*, que incluiu a variável demográfica idade, os itens sobre a frequência e duração das sessões de corrida, os questionários MOMS e o EVS. A recolha dos dados foi realizada com a ajuda dos orientadores e colegas que realizaram estudos paralelos, através da divulgação do inquérito nas redes sociais, por *email*, em eventos e em congressos de corrida.

A variável independente idade foi dividida em tercis criando-se três faixas etárias, enquanto a variável frequência semanal, com base nos estudos anteriores (Edwards, 2006; Thornton & Scott, 1995), foi dividida em dois grupos: o grupo que não atinge os níveis recomendados para os benefícios de saúde (< 3 dias de corrida por semana) e o que atinge as recomendações ( $\geq 3$  dias de corrida por semana). As variáveis em estudo foram submetidas a uma análise inicial na qual foram removidos os *outliers*, através da utilização de gráficos *boxplots* e foi verificada a normalidade com o teste de Kolmogorov-Smirnov.

Para o estudo das diferenças entre as três faixas etárias nos motivos e na vitalidade subjetiva recorreu-se à análise de variância (ANOVA) simples e as comparações múltiplas foram realizadas com o teste de Tukey HSD. As diferenças entre os dois grupos da frequência semanal em relação aos motivos e à vitalidade subjetiva foram calculadas através do teste  $t$  para amostras independentes. A homogeneidade das variâncias no teste  $t$  e na ANOVA foi testada com o teste de Levene. Foi ainda realizada uma correlação total, recorrendo ao coeficiente de correlação de Pearson, e parcial (controlando a idade e a frequência semanal) entre os motivos e a vitalidade subjetiva. Por fim, para explorar melhor os possíveis preditores da vitalidade, foi realizada uma regressão múltipla hierárquica (método enter) onde a relação entre os motivos e a vitalidade foi controlada para o efeito da idade e da frequência semanal. Para a análise dos dados fui utilizado o *software Statistical Package for the Social Sciences* versão 23, assumindo um nível de significância de 5%.

## Capítulo 4. Resultados

### 4.1 Diferenças entre as Faixas Etárias e as Frequências Semanais

Na tabela 1 são apresentadas as diferenças entre os grupos de idades nos motivos e na vitalidade subjetiva, obtidas através da ANOVA simples. Foram encontradas diferenças significativas, todas com um *effect size* médio entre os grupos de idades na realização de objetivos pessoais,  $F(2, 107) = 4.36, p = .015$ . A análise *post hoc* recorrendo ao teste de Tukey, mostrou que o grupo de idades 18-27 ( $4.66 \pm 1.10$ ) é estatisticamente diferente do grupo 39-62 ( $3.92 \pm 1.14$ ). No entanto, o grupo 28-38 ( $4.07 \pm 1.15$ ) não difere significativamente dos grupos 18-27 e 39-62. Estes resultados sugerem que o grupo de idades entre 18 a 27 procura uma maior realização de objetivos pessoais.

Também se encontraram diferenças entre os grupos de idades na afiliação  $F(2, 107) = 3.49, p = .037$ . O teste de Tukey revelou que o grupo de idades 39-62 ( $3.25 \pm 1.30$ ) é estatisticamente diferente do grupo 18-27 ( $2.47 \pm 1.31$ ). Contudo o grupo de idades 28-39

( $2.89 \pm 1.20$ ) não é significativamente diferente dos grupos 18-27 e 39-62. Estes resultados sugerem que o grupo de idades comprometidas entre 39 e 62 anos procura uma maior afiliação quando pratica corrida recreativa.

E por último, encontraram-se diferenças entre os grupos de idades na vitalidade subjetiva  $F(2, 107) = 6.90, p = .002$ . A análise multivariável com o teste de Tukey revelou que o grupo de idades 39-62 ( $30.31 \pm 5.99$ ) é significativamente diferente do grupo 18-27 ( $25.11 \pm 5.90$ ). O grupo 28-39 ( $28.37 \pm 6.18$ ) não é significativamente diferente dos grupos 18-27 e 39-62. Estes resultados sugerem que os corredores recreativos de idades entre 39-62 anos apresentam uma maior vitalidade subjetiva comparando com idades inferiores.

Tabela 1

*Diferenças entre as Faixas Etárias nos Motivos e na Vitalidade*

	Idades			F	$\eta^2$	Tukey HSD
	(1) 18- 27 N=37	(2) 28- 38 N=38	(3) 39- 62 N=35			
Orientações de saúde	4.58 (1.09)	4.11 (1.19)	4.60 (1.07)	2.27	.04	
Preocupações sobre o peso	3.53 (1.35)	3.42 (1.41)	3.68 (1.21)	.37	.01	
Realização de objetivos pessoais	4.66 (1.10)	4.07 (1.15)	3.92 (1.14)	4.36*	.08	1>3
Competição	2.12 (1.05)	2.30 (1.27)	2.54 (1.36)	1.02	.02	
Reconhecimento	1.92 (.96)	1.96 (.99)	2.37 (1.02)	2.31	.04	
Afiliação	2.47 (1.31)	2.89 (1.20)	3.25 (1.30)	3.40*	.06	1<3
<i>Coping</i> psicológico	3.74 (1.27)	3.56 (1.45)	3.55 (1.22)	.23	.01	
Significado da vida	3.12 (1.30)	2.91 (1.31)	3.44 (1.14)	1.62	.03	
Autoestima	4.08 (1.11)	3.66 (1.31)	3.97 (1.23)	1.20	.02	
Vitalidade subjetiva	25.11 (5.90)	28.37 (6.18)	30.31 (5.99)	6.90**	.11	1<3

Nota. \* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . O desvio padrão aparece entre parênteses a seguir à média.  $\eta^2$ , *effect size* de Eta-squared. >/<, grupos com diferenças significativas na análise *post hoc*.

A tabela 2 apresenta os resultados do teste t para amostras independentes, no qual foram comparados os motivos e a vitalidade subjetiva em corredores recreativos que correm < 3 e  $\geq 3$  vezes por semana. Foram apenas encontradas diferenças significativas com *effect size* médio, no motivo orientações de saúde, entre a frequência semanal < 3 ( $4.75 \pm .94$ ) e  $\geq 3$  ( $4.23 \pm 1.20$ ) com um  $t(108) = 2.40$ ,  $p = .018$ . Estes resultados sugerem que corredores que correm < 3 vezes por semana procuram mais as orientações de saúde.

Tabela 2

*Diferenças entre as Frequências Semanais nos Motivos e na Vitalidade*

	Frequência semanal		<i>t</i>	<i>d</i>
	< 3 (1- 2) (N=42)	$\geq 3$ (3- 7) (N=68)		
Orientações de saúde	4.75 (.94)	4.23 (1.20)	2.40*	.48
Preocupações sobre o peso	3.28 (1.16)	3.70 (1.39)	-1.65	.33
Realização de objetivos pessoais	4.33 (1.08)	4.16 (1.21)	.77	.15
Competição	2.21 (1.21)	2.37 (1.25)	-.70	.13
Reconhecimento	1.89 (.94)	2.19 (1.03)	-1.52	.30
Afiliação	2.60 (1.21)	3.03 (1.33)	-1.73	.34
<i>Coping</i> psicológico	3.67 (1.13)	3.58 (1.42)	.38	.07
Significado da vida	3.04 (1.11)	3.22 (1.35)	-.77	.15
Autoestima	3.99 (1.08)	3.84 (1.31)	.64	.13
Vitalidade subjetiva	27.36 (6.57)	28.22 (6.23)	-.69	.13

Nota. \* =  $p < .05$ . O desvio padrão aparece entre parênteses a seguir a média. *d*, *effect size* de Cohen.

#### 4.2 Correlações Entre os Motivos e a Vitalidade

Na tabela 3 estão representadas as correlações totais e parciais (controlando a idade) entre motivos e a vitalidade subjetiva. Nas correlações totais foram encontradas associações positivas. Entre o motivo reconhecimento e a vitalidade subjetiva,  $r = .225$ ,  $p = .018$ , com um  $r^2 = .050$ , o reconhecimento explica 5% da variância da vitalidade. Entre o motivo afiliação e a vitalidade subjetiva,  $r = .395$ ,  $p < .001$ , com um  $r^2 = .156$ , a afiliação explica 15.6% da variância da vitalidade. Entre o motivo significado da vida e a vitalidade subjetiva,  $r = .227$ ,  $p = .017$ , com um  $r^2 = .051$ , a motivo significado da vida explica 5.1% da variância da vitalidade. Estes resultados sugerem que os praticantes que procuraram motivos como o reconhecimento, a afiliação e o sentido de vida apresentam uma maior vitalidade subjetiva.

Encontrou-se ainda, uma associação positiva entre a idade e a vitalidade subjetiva,  $r = .308$ ,  $p = .001$ , com um  $r^2 = .094$ , a idade explica 9.4% da vitalidade. Contudo, quando realizadas correlações parciais controlando o efeito da idade e da frequência semanal, os motivos reconhecimento, afiliação e significado da vida continuaram positivamente associados à vitalidade.

Tabela 3

*Correlações Totais e Parciais entre os Motivos e a Vitalidade*

	Vitalidade Subjetiva		
	Vitalidade Subjetiva total	Vitalidade Subjetiva controlando p/ Idade	Vitalidade Subjetiva controlando p/ Frequência semanal
Orientações de saúde	.112	.135	.163
Preocupações sobre o peso	-.073	-.080	-.064
Realização de objetivos pessoais	.052	.183	.067
Competição	.122	.119	.111
Reconhecimento	.225*	.204*	.199*
Afiliação	.395***	.356***	.369***
<i>Coping</i> psicológico	.061	.090	.065
Significado da vida	.227*	.220*	.201*
Autoestima	.140	.173	.142
Idade	.308**	-	-
Frequência semanal	.230*	-	-

Nota. \* =  $p < .05$ . \*\* =  $p < .01$ . \*\*\* =  $p < .001$ .

#### 4.3 Predição da Vitalidade Através de Regressão Múltipla Hierárquica

Recorreu-se à regressão múltipla hierárquica para analisar melhor a relação entre os motivos reconhecimento, afiliação e significado da vida com a vitalidade subjetiva. Tendo em conta a análise de correlações anterior que mostrou que existe associação positiva entre a idade dos participantes e a frequência semanal com a vitalidade, a idade e a frequência semanal foram inseridas no passo 1 da regressão. Os motivos reconhecimento, afiliação e significado da vida foram inseridos no passo 2. Os resultados da regressão múltipla

hierárquica apresentados na Tabela 4 indicam que, depois de controlar para a idade e a frequência semanal, apenas o motivo afiliação prediz significativamente a vitalidade subjetiva. Sendo desta forma a afiliação em conjunto com a idade os melhores preditores positivos da vitalidade, explicando 21% da sua variância.

Tabela 4

*Regressão Múltipla Hierárquica, Idade, Frequência Semanal e Motivos como Preditores da Vitalidade*

Variável independente	Variável Dependente		
	Vitalidade Subjetiva		
	$r^2_{\text{Ajustado}}$	$\beta$	T
Passo 1	.10		
Idade		.27	2.81**
Frequência semanal		.16	1.68
Passo 2	.19		
Idade		.21	2.27*
Frequência semanal		.11	1.25
Reconhecimento		-.09	-.69
Afiliação		.38	2.93**
Significado da vida		.02	.19

Nota. \* =  $p < 0.05$ . \*\* =  $p < 0.01$ .

## Capítulo 5. Discussão de Resultados

O propósito deste trabalho foi verificar, em primeiro lugar, se os corredores recreativos mais jovens procuram motivos como a realização de objetivos pessoais, enquanto os mais velhos, orientações de saúde, afiliação e significado da vida. Se os praticantes mais velhos apresentam uma maior vitalidade comparativamente aos praticantes mais jovens e se

os praticantes que correm com maior frequência irão guiar-se por motivos intrínsecos e apresentar uma maior vitalidade. Em segundo lugar, investigou-se se os motivos intrínsecos estão associados a uma maior vitalidade mesmo quando controlado para o efeito da idade e da frequência semanal. No geral, os resultados obtidos suportaram as hipóteses formuladas e os fundamentos teóricos apresentados pela TAD (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Frederick, 1997).

### **5.1 Idade e Motivos**

Trabalhos anteriores documentaram que praticantes mais jovens com idades compreendidas entre os 20 e os 28 anos focam-se na realização de objetivos pessoais, enquanto os mais velhos com idade acima dos 50 anos, procuram orientações de saúde, significado da vida e afiliação (Biddle & Mutrie, 2008; Ogles & Masters, 2000). Os resultados do presente estudo suportam os estudos anteriores: os corredores recreativos mais jovens (18- 27 anos) focaram-se no motivo realização de objetivos pessoais e os praticantes mais velhos (39- 62 anos) na afiliação. No presente estudo, a razão dos praticantes da faixa etária mais velha (39- 62 anos) não procurarem os motivos orientações de saúde e significado da vida pode estar relacionada com os intervalos de idades escolhidos. Neste trabalho, ao contrário dos anteriores, onde a faixa etária mais velha incluiu praticantes com mais de 50 anos, a divisão das idades foi feita em tercios devido ao número reduzido de praticantes com idades superiores aos 50 anos (apenas 6), pelo que a faixa etária mais velha abrangeu idades comprometidas entre os 39 e 62 anos, podendo assim ter diluído as diferenças nos motivos orientações de saúde e significado da vida.

A procura de realização de objetivos pessoais pelos praticantes mais novos e da afiliação pelos mais velhos pode ser explicada pela tendência natural de perda de algumas capacidades físicas com a idade tais como rapidez, resistência e impulso competitivo, refletindo-se numa menor realização de objetivos pessoais reportada e uma maior procura de

motivos relacionados com a diversão e o disfrutar da relação com outros praticantes (Ogles & Masters, 2000).

## **5.2 Idade e Vitalidade**

Tal como em estudos anteriores (Ryff, 1991; Sebire et al., 2009; Steptoe et al., 2015; Steptoe et al., 2012) os resultados do presente estudo revelaram que os praticantes mais velhos (39- 62 anos) apresentaram maior vitalidade em comparação com praticantes mais jovens (18- 27 anos). As investigações recentes referem que a vitalidade tem a sua base no nosso genoma, desenvolvendo-se ao longo da infância e moldando-se consoante os eventos previsíveis e imprevisíveis que vão acontecendo ao longo da vida. Exige um constante equilíbrio entre o possível e o impossível e o disponível e não disponível. As pessoas mais velhas podem apresentar maior vitalidade por terem mais sabedoria e experiência de vida, satisfazendo desta forma melhor as necessidades psicológicas básicas (Fredrickson et al., 2013; Ryan & La Guardia, 2000; Westendorp & Schalkwijk, 2014).

Os praticantes mais jovens por norma encontram-se numa fase da vida em que experimentam várias atividades (Allender, Cowburn, & Foster, 2006) procurando aquela, ou aquelas, que contribuem para uma maior vitalidade e bem-estar. Enquanto os praticantes mais velhos com base na sua experiência pessoal, escolhem a corrida como uma atividade essencial ao seu estilo de vida, vitalidade e bem-estar. No presente estudo os praticantes mais jovens apresentaram maior foco no motivo realização de objetivos pessoais, o que na conceção do MOMS em conjunto com a competição constitui a categoria designada por motivos de realização, enquanto os mais velhos mostraram maior foco no motivo afiliação. Sendo a afiliação um motivo mais intrínseco do que a realização de objetivos pessoais (T. Kasser & Ryan, 1996; Markland & Ingledew, 2007) é expectável que os praticantes mais velhos apresentem uma maior vitalidade.

No entanto, é importante referir que a vitalidade e o bem-estar estão dependentes de um grande número de fatores além da idade como, por exemplo, o estado de saúde, o estado económico, o relacionamento social e as atividades praticadas (Steptoe et al., 2015).

### **5.3 Frequência Semanal e Motivos**

Contrariamente aos estudos anteriores (Sebire et al., 2009; Sebire et al., 2011; Teixeira et al., 2012), os resultados do estudo atual indicaram que os praticantes que correm com maior frequência e atingem os níveis recomendados para os benefícios de saúde  $\geq 3$  dias/semana não se guiaram por motivos intrínsecos. Este facto pode ser explicado dado a homogeneidade da amostra, que apresentou 80% da sua distribuição entre os 2 e os 4 dias por semana. Devido a esta concentração, os dois grupos podem estar a guiar-se pelos mesmos motivos.

No entanto, foram encontradas diferenças entre os dois grupos em relação ao motivo orientações de saúde. Paradoxalmente, o grupo que não atingiu os níveis recomendados para os benefícios de saúde,  $< 3$  dias de corrida por semana, é o grupo que procura o motivo orientações de saúde. Os estudos anteriores indicam que a relação entre a participação no exercício e o motivo orientações de saúde não tem seguido um padrão claro (Teixeira et al., 2012). Por vezes, em vez de existir uma associação positiva como esperado, o motivo orientações de saúde está negativamente associado à participação no exercício (Segar, Eccles, & Richardson, 2008; Teixeira et al., 2012). Tal acontece porque em alguns participantes o motivo orientações de saúde tem origens extrínsecas. O motivo orientações de saúde pode refletir pressões ou ameaças externas como conselhos médicos, ou estar relacionado com questões de imagem corporal (Teixeira et al., 2012), sendo necessário perceber o que o motivo significa para o indivíduo (Markland & Ingledew, 2007).

### 5.3 Frequência Semanal e Vitalidade

Estudos anteriores indicam que uma prática regular, por norma, está relacionada com um maior bem-estar eudemónico e vitalidade (Edwards, 2006; Garcia et al., 2012; Gunnell et al., 2014). Em contraste, os resultados do presente estudo não mostraram diferenças entre os dois grupos de frequência semanal em relação à variável vitalidade. Tal como referido anteriormente, os participantes do presente estudo apresentaram 80% da sua distribuição entre os 2 e os 4 dias de corrida por semana, devido a esta concentração os dois grupos podem não ter revelado diferenças em relação à vitalidade.

A ausência de diferenças entre os dois grupos de frequência semanal na vitalidade está intimamente ligado aos motivos intrínsecos, que também não foram encontrados quando comparados os dois grupos de frequência semanal. Estudos prévios indicam que existe uma ordem sequencial entre os motivos e a vitalidade (Gunnell et al., 2014; Sebire et al., 2009) sendo esta: motivos intrínsecos → satisfação das necessidades psicológicas básicas → vitalidade e participação no exercício. É expectável, quando não existe relação entre os motivos intrínsecos e a participação no exercício, que não se encontrem também aumentos de vitalidade.

### 5.4 Motivos e Vitalidade

Os estudos anteriores que abordaram as relações entre os motivos e a vitalidade na perspectiva da TAD indicam que os motivos intrínsecos (ex.: orientações de saúde, afiliação, realização de objetivos pessoais) estão relacionados com uma maior vitalidade e bem-estar (Gunnell et al., 2014; T. Kasser & Ryan, 1996; Sebire et al., 2009). Os resultados deste trabalho vão de encontro aos estudos anteriores. Os praticantes que correm por motivos como a afiliação, o significado da vida e o reconhecimento apresentaram maior vitalidade. No entanto, o reconhecimento é classificado segundo a TAD como um motivo extrínseco (T. Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000). A associação positiva deste motivo com a

vitalidade pode ser explicada pelo facto do reconhecimento ser um processo que permite que as nossas escolhas sejam julgadas pela sociedade. Quando a sociedade as aceita, o reconhecimento pode ser expressado através do sentimento da vitalidade (Stern, 2000).

Quando consideramos a relação entre os motivos e a vitalidade, controlando para a variável demográfica idade e frequência semanal, as correlações parciais revelaram que os motivos reconhecimento, afiliação e sentido da vida continuaram associados à vitalidade, já a regressão múltipla hierárquica mostrou que o motivo afiliação é o único preditor significativo da vitalidade. Esta divergência deve-se à diferença entre os métodos. A correlação parcial testou individualmente cada motivo, enquanto a regressão múltipla hierárquica testou os três motivos simultaneamente verificando qual deles é realmente um preditor significativo da vitalidade quando controlado pelo efeito da idade e da frequência semanal (Cohen, 1988; Gravetter & Wallau, 2004). Os resultados encontrados na regressão múltipla hierárquica estão de acordo com um estudo anterior que demonstrou que os motivos intrínsecos inseridos no modelo através de uma única variável continuaram a predizer positivamente a vitalidade e o bem-estar, mesmo controlando para a idade (Sebire et al., 2009).

### **Capítulo 6. Limitações e Recomendações Futuras**

Embora esta investigação contribua com informação pertinente para a crescente literatura da TAD, as limitações devem ser reconhecidas. Os dados foram recolhidos de uma amostra de conveniência, não sendo esta representativa da população geral. Os motivos para a prática de corrida recreativa foram avaliados através do questionário MOMS, sendo que este foi desenvolvido com o propósito de avaliar os motivos para a prática em maratonistas. O MOMS também não se encontra ainda validado para português. A variável demográfica género, que não foi incluída neste estudo, poderá ser útil analisar o seu efeito em conjunto com o da idade na relação entre os motivos e o bem-estar através de regressões múltiplas hierárquicas em estudos futuros.

A participação na corrida foi avaliada por duas perguntas no questionário geral: “Em média quantas vezes por semana corre?” e “Indique quantos minutos corre em média por semana?”. A segunda pergunta foi excluída do estudo porque criou alguma confusão nos participantes levando a que alguns a interpretassem como “quantos minutos corre em cada sessão?”. Recomenda-se assim que estudos futuros avaliem a participação na corrida recreativa por variáveis mais precisas, como por exemplo, os quilómetros (km) percorridos por semana. Os estudos futuros devem, para um panorama mais completo, estudar através de equações estruturais a mediação das necessidades psicológicas básicas na relação entre os motivos para a prática de corrida recreativa e o bem-estar. Recomenda-se também que o bem-estar seja avaliado por instrumentos eudemónicos como a Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS) em conjunto com instrumentos hedónicos como *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) com o objetivo de proporcionar uma abordagem mais consistente do bem-estar.

### **Capítulo 7. Conclusão**

Numa perspetiva global, o presente trabalho vai de encontro ao quadro conceptual da TAD (Ryan & Deci, 2000), mostrando que o motivo intrínseco afiliação está relacionado com uma maior vitalidade. Os resultados das diferenças entre as faixas etárias indicam que os corredores recreativos mais velhos procuram a afiliação e apresentam uma maior vitalidade, estes resultados foram também reproduzidos pela regressão múltipla hierárquica que apontam a afiliação e a idade como as variáveis que melhor predizem a vitalidade. A idade contribui para a vitalidade e o bem-estar devido ao facto dos praticantes mais velhos possuírem uma maior sabedoria e experiência de vida (Fredrickson et al., 2013; Ryan & La Guardia, 2000; Westendorp & Schalkwijk, 2014). A afiliação por sua vez tem sido referida como um motivo intrínseco essencial para a vitalidade e o bem-estar que satisfaz as necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000; T. Kasser & Ryan, 1996) e prediz positivamente a regulação intrínseca (Ingledeew & Markland, 2009). A prática de corrida, ou outro tipo de exercício

recreativo, quando feita com colegas ou em grupo aumenta o sentimento de prazer e o compromisso pela atividade (Carnes, Barkley, Burns, & Pollock, 2013; Murcia, Roman, Galindo, Alonso, & Gonzalez-Cutre, 2008). Estudos anteriores (Gunnell et al., 2014; Sebire et al., 2009) que analisaram a mediação através de equações estruturais indicam que a relação entre os motivos intrínsecos e a vitalidade é parcialmente mediada pela satisfação de necessidades psicológicas básicas. Apesar de, no presente estudo, não se ter recorrido a equações estruturais os resultados parecem realçar a importância da satisfação das necessidades psicológicas básicas no estudo da relação entre os motivos intrínsecos e a vitalidade.

No presente estudo, de acordo com a revisão de literatura efetuada, foram colocadas as seguintes hipóteses: os corredores recreativos mais jovens irão procurar motivos como a realização de objetivos pessoais enquanto os mais velhos irão procurar motivos como as orientações de saúde, afiliação e significado da vida; os praticantes mais velhos apresentarão um maior bem-estar do que os praticantes mais jovens; os praticantes que correm com maior frequência irão guiar-se por motivos intrínsecos; e os praticantes que correm com maior frequência irão apresentar uma maior vitalidade. Colocou-se ainda a hipótese de que os motivos intrínsecos estarão relacionados com uma maior vitalidade, mesmo após controlar para o efeito da idade e frequência semanal. As hipóteses relativas às diferenças entre os grupos de frequência semanal nos motivos e na vitalidade não foram confirmadas.

Relativamente às diferenças entre as idades dos participantes nos motivos e à relação entre os motivos com a vitalidade, estas foram parcialmente confirmadas. Por último, a hipótese referente à diferença entre as idades dos participantes na vitalidade foi confirmada.

O presente estudo mostrou assim que os motivos para a prática de corrida recreativa podem ser úteis para perceber os níveis de vitalidade e bem-estar eudemónico dos participantes. Além disso, o presente estudo foi inovador no sentido de testar a aplicabilidade

do questionário MOMS na perspectiva da TAD em corredores recreativos. Atualmente é dada uma grande importância à vitalidade e ao bem-estar, devido à forte ligação que existe entre estes e uma participação regular no exercício. As intervenções de saúde que tentam aumentar os níveis de participação na corrida devem ter em conta o fator socialização e a importância da partilha de identidade do grupo entre os participantes.

### Referências Bibliográficas

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*(6), 826-835. doi:10.1093/her/cyl063
- Amador, B., Montero, C., Beltran-Carrillo, V. J., Gonzalez-Cutre, D., & Cervello, E. (2017). Acute physical exercise, exhaustion, sleep quality, psychological well-being and physical activity intention. *Revista Iberoamericana De Psicologia Del Ejercicio Y El Deporte, 12*(1), 121-127.
- Andrews, V. (1978). *The psychic power of running*. Thorson, Wellingborough.
- Bale, J. (2004). *Running cultures. Racing in time and space*. London: Frank Cass.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*, 2nd Edition. New York, NY: Routledge. doi:10.4324/9780203019320
- Breedveld, K., Scheerder, J., & Borgers, J. (2015). The way forward. In J. Scheerder, K. Breedveld, & J. Borgers (Eds.), *Running across Europe: The rise and size of one of the largest sport markets*: Palgrave Macmillan UK.
- Brown, D. R. (1992). Physical activity, aging, and psychological well-being: An overview of the research *Canadian Journal of Sport Sciences-Revue Canadienne Des Sciences Du Sport, 17*(3), 185-193.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*, 15. doi:10.3389/fpsyg.2014.00976
- Carnes, A., Barkley, J. E., Burns, K., & Pollock, B. (2013). The effect of peer influence on exercise intensity and enjoyment during outdoor running in collegiate distance runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 45*(5), 123-123.
- Carstensen, L. L. (1998). A life-span approach to social motivation. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., . . . Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21-33. doi:10.1037/a0021285
- Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences. 2nd ed.*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. doi:10.1207/s15327965pli1104\_01
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. See Kahneman et al. 1999, pp. 213–29.
- Direção-Geral da Saúde. (2002). *O estado da saúde e a saúde do estado; Escola Nacional de Saúde Pública, Lisboa 2002, Ganhos de Saúde em Portugal: ponto de situação: relatório do Diretor-Geral e Alto-comissário da Saúde, Lisboa*.
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology, 36*(2), 357-373.
- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer 412: Sport And Physical Activity*. Retrieved from [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf).

- Ferreira, M., Machado, I., Coelho, F., & Coelho, M. (2014). Prática de corrida em Portugal. IPAM – Porto
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestine, A. M., Arevalo, J. M., . . . Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proc Natl Acad Sci U S A., Aug 13;110(33):13684-9*. doi:10.1073/pnas.1305419110.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., . . . Amer Coll Sports, M. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 43(7)*, 1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213fefb
- Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson-Artén, A. (2012). Exercise frequency, high activation positive affect, and psychological well-being: Beyond age, gender, and occupation. *Psychology, 3(4)*, 328-336. doi:10.4236/psych.2012.34047.
- Gravetter, F. J., & Wallau, L. B. (2004). Statistics for the behavioural sciences. 6th ed., CA: Wadsworth.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise, 15(1)*, 19-29. doi:10.1016/j.psychsport.2013.08.005
- Hanson, N., Madaras, L., Dicke, J., & Buckworth, J. (2015). Motivational differences between half, full and ultramarathoners. *Journal of Sport Behavior, 38(2)*, 180.
- Havenar, J., & Lochbaum, M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropouts. *Journal of Sport Behavior, 30(3)*, 270-279.
- Hespanhol, L. C., Costa, L. O., & Lopes, A. D. (2013). Previous injuries and some training characteristics predict running-related injuries in recreational runners: a prospective cohort study. *Journal of Physiotherapy, 59(4)*, 263-269. doi:10.1016/S1836-9553(13)70203-0
- Hespanhol, L. C., Pillay, J. D., van Mechelen, W., & Verhagen, E. (2015). Meta-Analyses of the effects of habitual running on indices of health in physically inactive adults. *Sports Medicine, 45(10)*, 1455-1468. doi:10.1007/s40279-015-0359-y
- Hurley, B. F., Nemeth, P. M., Martin, W. H., Hagberg, J. M., Dalsky, G. P., & Holloszy, J. O. (1986). Muscle triglyceride utilization during exercise: Effect of training. *Journal of Applied Physiology, 60(2)*, 562-567.
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(3)*, 336-355. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x
- Jetté, M., Sidney, K., & Blümchen, G. (1990). Metabolic equivalents (METs) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity. *Clin Cardiol., 13(8)*, 555-565.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22(3)*, 280-287.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology, 29(5)*, 935-954.
- Major, W. F. (2001). The benefits and costs of serious running. *World Leisure Journal, 43(2)*, 12-25. doi:10.1080/04419057.2001.9674226
- Maltby, J., & Liza, D. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology, 135(6)*, 651-660. doi:10.1080/00223980109603726

- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. In M. S. Hagger & N. L. Chatzisarantis (Eds.), *In Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 23-34, 302-205). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- 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*(2), 134-143. doi:10.1080/02701367.1993.10608790
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, *7*, 57-70.
- Murcia, J. A. M., Roman, M. L. D., Galindo, C. M., Alonso, N., & Gonzalez-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, *7*(1), 23-31.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thogersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, *7*(4), 325-340. doi:10.1177/1745691612447309
- Ogles, B. M., & Masters, K. S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits *Journal of Sport Behavior*, *23*(2), 130.
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits *International Journal of Sport Psychology*, *26*(2), 233-248.
- Ooms, L., Veenhof, C., & de Bakker, D. H. (2013). Effectiveness of start to run, a 6-week training program for novice runners, on increasing health-enhancing physical activity: a controlled study. *Bmc Public Health*, *13*, 12. doi:10.1186/1471-2458-13-697
- Ottesen, L., Jeppesen, R. S., & Krstrup, B. R. (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*, 118-131. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01123.x
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, *12*(1), 38-48. doi:10.4278/0890-1171-12.1.38
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(3), 269-286. doi:10.1016/j.psychsport.2005.06.002
- Rivera-Brown, A. M., & Frontera, W. R. (2012). Principles of exercise physiology: responses to acute exercise and long-term adaptations to training. *Pm&R*, *4*(11), 797-804. doi:10.1016/j.pmrj.2012.10.007
- Rouse, P. C., Van Zanten, J., Ntoumanis, N., Metsios, G. S., Yu, C. A., Kitas, G. D., & Duda, J. L. (2015). Measuring the positive psychological wellbeing of people with rheumatoid arthritis: a cross-sectional validation of the subjective vitality scale. *Arthritis Research & Therapy*, *17*, 7. doi:10.1186/s13075-015-0827-7
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality, 65*(3), 529-565. doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139-170. doi:10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryan, R. M., & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. In S. H. Qualls & N. Abeles (Eds.), *Psychology and the Aging Revolution: How We Adapt to Longer Life* (pp. 145–172). Washington, DC: APA Books.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*(2), 107-124
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychol Aging, 6*(2), 286-295. doi:10.1037/0882-7974.6.2.286
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 189-210.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2011). Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goal contents: Evidence for a mediational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(2), 175-197.
- Segar, M. L., Eccles, J. S., & Richardson, C. R. (2008). Type of physical activity goal influences participation in healthy midlife women. *Womens Health Issues, 18*(4), 281-291. doi:10.1016/j.whi.2008.02.003
- Smith, D., Wright, C., & Winrow, D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8* (1), 61-69. doi:10.1080/1612197X.2010.9671934
- Smith, M. L., Hudson, D. L., Graitzer, H. M., & Raven, P. B. (1989). Exercise training bradycardia: The role of autonomic balance. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 21*(1), 40-44. doi:10.1249/00005768-198902000-00008
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet, 385*, 640–648. doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0
- Stephoe, A., Demakakos, P., & Oliveira, C. (2012). The psychological well-being, health and functioning of older people in England. In J. Banks, J. Nazroo, & A. Steptoe (Eds.), *The dynamics of ageing: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing 2002-10 (Wave 5)* (pp. 98-182). London: The Institute for Fiscal Studies.
- Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues, 56*(3), 407–424
- Stokvis, R. (2005). De popularisering van het hardlopen [Popularisation of running]. *Sociologie, 1*(2), 184-201.
- Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports, 100*(2), 195-202.
- Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, 30. doi:10.1186/1479-5868-9-78
- Thornton, E. W., & Scott, S. E. (1995). Motivation in the committed runner: correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International, 10*(3), 177-184. doi:10.1093/heapro/10.3.177

- Titze, S., Stronegger, W., & Owen, N. (2005). Prospective study of individual, social, and environmental predictors of physical activity: women's leisure running. . *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 364-376. doi:10.1016/j.psychsport.2004.06.001
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology. Fourth Edition*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Westendorp, R. G., & Schalkwijk, H. (2014). When longevity meets vitality. *The Proceedings of the Nutritional Society.*, 73(3), 407-412. doi:10.1017/S0029665114000573
- Wilder, B. (2014). On the Run: A physician's perspective. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 44(10 ), 731-732. doi:10.2519/jospt.2014.0116
- Wilson, V. E., Berger, B. G., & Bird, E. I. (1981). Effects of running and of an exercise class on anxiety *Perceptual and Motor Skills*, 53(2), 472-474.
- Wouters, C. (1990). *Van minnen en sterven. Informalisering van omgangsvormen rond seks en dood [To love and to die. Informalisation of social interactions regarding sex and death issues]*. Amsterdam: Bert Bakker.

## Anexos

### *The Motivations of Marathoners Scales (MOMS)*

Desenvolvido por Masters, Ogles e Jolton (1993), traduzido para português por Amaral (em preparação). Instruções de resposta: Atribua a cada um dos seguintes itens de acordo com a importância que é para si correr. Utilize a escala de 7-pontos de cada item, para indicar o seu grau de importância. Pontuação de 1 indica que o item "Não é uma razão"; uma pontuação de 7 indica que o item é "Uma das razões mais importantes" para correr; pontuações entre 1 e 7 representam os graus relativos de cada razão.

Leia todas as alíneas e assinale o valor que melhor indica o grau de importância que atribui a cada motivo para a prática da corrida.

#### Razões possíveis para correr:

1. Para ajudar a controlar o peso	1	2	3	4	5	6	7
2. Para competir com os outros	1	2	3	4	5	6	7
3. Para ganhar o respeito daqueles com que treino	1	2	3	4	5	6	7
4. Para reduzir o peso	1	2	3	4	5	6	7
5. Para melhorar a minha velocidade de corrida	1	2	3	4	5	6	7
6. Para ganhar o respeito das pessoas em geral	1	2	3	4	5	6	7
7. Para socializar com outros corredores	1	2	3	4	5	6	7
8. Para melhorar a minha saúde	1	2	3	4	5	6	7
9. Para competir comigo mesmo	1	2	3	4	5	6	7
10. Para reduzir a ansiedade	1	2	3	4	5	6	7
11. Para melhorar a autoestima	1	2	3	4	5	6	7
12. Para ter algo em comum com as outras pessoas	1	2	3	4	5	6	7
13. Para dar sentido à vida	1	2	3	4	5	6	7
14. Para prolongar à vida	1	2	3	4	5	6	7
15. Para reduzir a depressão	1	2	3	4	5	6	7
16. Para conhecer pessoas	1	2	3	4	5	6	7
17. Para ter mais aptidão física	1	2	3	4	5	6	7
18. Para me distrair das preocupações diárias	1	2	3	4	5	6	7
19. Para deixar a minha família ou amigos orgulhosos	1	2	3	4	5	6	7
20. Para dar mais significado à vida	1	2	3	4	5	6	7
21. Para parecer mais magro	1	2	3	4	5	6	7

22. Para tentar correr mais rápido	1	2	3	4	5	6	7
23. Para me sentir mais confiante	1	2	3	4	5	6	7
24. Para correr com a minha família ou amigos	1	2	3	4	5	6	7
25. Para me sentir completo	1	2	3	4	5	6	7
26. Para reduzir a probabilidade de ter um ataque cardíaco	1	2	3	4	5	6	7
27. Para que a vida fique mais completa	1	2	3	4	5	6	7
28. Para melhorar o humor	1	2	3	4	5	6	7
29. Para melhorar o sentimento de valor pessoal	1	2	3	4	5	6	7
30. Para partilhar a identidade do grupo com outros corredores	1	2	3	4	5	6	7
31. É uma experiência emocional positiva	1	2	3	4	5	6	7
32. Para sentir orgulho em mim	1	2	3	4	5	6	7
33. Para explorar locais com amigos	1	2	3	4	5	6	7
34. Para sentir que atingi os objetivos	1	2	3	4	5	6	7
35. Para me levar além dos limites	1	2	3	4	5	6	7
36. Para ter tempo sozinho para resolver assuntos	1	2	3	4	5	6	7
37. Para manter a forma física	1	2	3	4	5	6	7
38. Para me concentrar nos meus pensamentos	1	2	3	4	5	6	7
39. Para resolver problemas	1	2	3	4	5	6	7
40. Para perceber qual a melhor posição em que chego nas corridas	1	2	3	4	5	6	7
41. Para sentir que pertença à natureza	1	2	3	4	5	6	7
42. Para me sentir fisicamente atraente	1	2	3	4	5	6	7
43. Para obter melhores tempos que os amigos	1	2	3	4	5	6	7
44. Para prevenir doença	1	2	3	4	5	6	7
45. Para as pessoas tomam-me como um exemplo	1	2	3	4	5	6	7
46. Para verificar se consigo bater determinado tempo	1	2	3	4	5	6	7
47. Para liberar a tensão	1	2	3	4	5	6	7
48. Dá-me reconhecimento social	1	2	3	4	5	6	7
49. Para ter tempo sozinho com o mundo	1	2	3	4	5	6	7
50. Para fugir de tudo	1	2	3	4	5	6	7

51. Para melhorar a performance do corpo	1	2	3	4	5	6	7
52. Para ganhar a alguém que nunca ganhei antes	1	2	3	4	5	6	7
53. Para sentir controlo mental sobre o corpo	1	2	3	4	5	6	7
54. Para receber elogios de outros	1	2	3	4	5	6	7
55. Para me sentir em paz com o mundo	1	2	3	4	5	6	7
56. Para me sentir como um vencedor	1	2	3	4	5	6	7

**Escala de Vitalidade Subjetiva (EVS)**

Desenvolvida por Ryan & Deci (1993), versão portuguesa M.P.Chaves & R. Barbosa (2012).  
 Instruções de resposta: Por favor responda a cada uma das seguintes afirmações relativamente ao modo como se sente normalmente, indicando em que medida a afirmação é verdadeira para si. Utilize a seguinte escala:

	1	2	3	4	5	6	7
Totalmente Falso							Totalmente Verdadeiro
1. Neste momento, sinto-me vivo/a e com vitalidade	1	2	3	4	5	6	7
2. Não me sinto com muita energia neste momento	1	2	3	4	5	6	7
3. No momento presente, sinto-me tão vivo/a que sinto que vou explodir de energia	1	2	3	4	5	6	7
4. No momento presente, sinto-me com energia e boa disposição	1	2	3	4	5	6	7
5. No momento presente, encaro cada novo dia com vontade	1	2	3	4	5	6	7
6. No momento presente, sinto-me alerta e desperto/a	1	2	3	4	5	6	7
7. Neste momento sinto-me com energia	1	2	3	4	5	6	7