



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS  
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOANA CAROLINE MOTA LIMA

**PERFIL MOTIVACIONAL ENTRE CORREDORES INICIANTE E EXPERIENTES  
DE TOCANTINÓPOLIS/TO**

Tocantinópolis – TO  
2025

JOANA CAROLINE MOTA LIMA

**PERFIL MOTIVACIONAL ENTRE CORREDORES INICIANTE E EXPERIENTES  
DE TOCANTINÓPOLIS/TO**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovado em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Orientador (a): Prof. Me. Hugo Enrico S. Machado.

## FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT

**Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)**

C292p CAROLINE MOTA LIMA, JOANA .  
PERFIL MOTIVACIONAL ENTRE CORREDORES  
INICIANTES E EXPERIENTES DE TOCANTINÓPOLIS/TO /  
JOANA CAROLINE MOTA LIMA. - Centro de Educação,  
Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2025.

28 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física  
Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2025.

Orientador: Hugo Enrico Souza Machado.

1. Motivação. 2. Corrida. 3. Atividade Física.

**CDD 613.707**

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.


JOANA CAROLINE MOTA LIMA

**PERFIL MOTIVACIONAL ENTRE CORREDORES INICIANTES E EXPERIENTES  
DE TOCANTINÓPOLIS/TO**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT –  
Universidade Federal do Norte do Tocantins –  
Centro de Educação, Humanidades e Saúde de  
Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em  
Educação Física para obtenção do título de  
graduação e aprovado em sua forma final pelo  
Orientador e pela Banca Examinadora.


Data de aprovação: 04 /12 /2025

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente  
 **HUGO ENRICO SOUZA MACHADO**  
Data: 17/12/2025 10:50:49-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Prof. Me. Hugo Enrico S. Machado, UFNT

Documento assinado digitalmente  
 **ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO**  
Data: 17/12/2025 18:40:38-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Adriano Felipe Barreto Grangeiro, UFNT

Documento assinado digitalmente  
 **DOUGLAS ALENCAR VIEIRA**  
Data: 17/12/2025 12:45:01-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Me. Douglas Alencar Vieira, UFNT

Tocantinópolis, TO

2025

"Por todo amor e apoio incondicional dedico este trabalho aos pilares da minha vida: minha mãe, Consola Resplandes, minha filha, Valentina Resplandes, meu irmão, Cassio Mota, meu esposo, Darcivane Marinho. A presença e apoio de vocês foram fundamentais para que eu alcançasse este objetivo."

## AGRADECIMENTOS

"Agradeço, primeiramente, a Deus, por me permitir ser quem sou, por me conceder força, coragem e determinação para enfrentar cada desafio e por iluminar meus caminhos durante toda esta trajetória. Foi Sua presença constante que me sustentou nos momentos de incerteza, me inspirou a seguir em frente e me deu sabedoria para vencer cada etapa deste percurso acadêmico e pessoal.

Estendo minha sincera gratidão à minha família, base e alicerce da minha vida. Agradeço por cada palavra de incentivo, cada gesto de carinho e cada demonstração de confiança depositada em mim. Sem o apoio incondicional e o amor de vocês, nada disso seria possível. Aos meus amigos, que estiveram ao meu lado compartilhando alegrias, desafios e conquistas, deixo também meu mais profundo reconhecimento. Vocês tornaram a caminhada mais leve e cheia de aprendizado.

Aos meus colegas de graduação, que estiveram presentes em cada etapa desta jornada, minha admiração e carinho. Em especial, agradeço à minha parceira e incentivadora Maria Guajajara bem como meu amigo Hugo Sotero Apinajé, companheiros desde o primeiro período, que compartilharam comigo os momentos bons e ruins, oferecendo sempre apoio, risadas e amizade verdadeira. A presença de vocês foi essencial para tornar esta caminhada mais significativa e gratificante.

Aos meus colegas de trabalho do Laboratório do Hospital Municipal de Estreito-MA (HME), deixo minha imensa gratidão por toda a receptividade, compreensão e suporte oferecidos. Cada aprendizado, troca de experiência e gesto de colaboração contribuiu significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional.

Expresso também meus sinceros agradecimentos aos professores que fizeram parte da minha formação, transmitindo não apenas conhecimento, mas também valores e inspiração. Em especial, agradeço ao meu orientador, Me. Hugo Enrico, pela paciência, dedicação, disponibilidade e confiança. Sua orientação foi essencial para o desenvolvimento deste trabalho e para o amadurecimento da minha trajetória acadêmica. Por fim, deixo um agradecimento especial aos participantes que contribuíram com esta pesquisa, cedendo tempo e disposição para compartilhar experiências valiosas que tornaram possível a concretização deste estudo.

A todos que, de alguma forma, fizeram parte desta conquista, meu mais profundo muito obrigado. Cada palavra, gesto e presença contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Que esta vitória seja apenas o início de muitas outras que ainda virão. Gratidão e vamos em frente!"

## **PERFIL MOTIVACIONAL ENTRE CORREDORES INICIANTES E EXPERIENTES DE TOCANTINÓPOLIS/TO**

Joana Caroline Mota Lima<sup>1</sup>, Me. Hugo Enrico S. Machado<sup>2</sup>

### **RESUMO:**

Este estudo teve como objetivo comparar o perfil motivacional entre corredores iniciantes e experientes de Tocantinópolis/TO, buscando compreender os fatores que influenciam a adesão e a permanência na prática da corrida de rua. Participaram 25 corredores de ambos os sexos, divididos entre iniciantes e experientes. A coleta foi realizada por meio do questionário Sport Motivation Scale II (SMS-II), aplicado on-line via *google forms*. Para análises inferenciais foi realizado teste de Mann-Whitney. Um valor de  $p < 0,05$  foi adotado como significativo. Na média, os resultados apontaram predomínio da motivação intrínseca e integrada entre os corredores, com menores índices de desmotivação e motivação externa. Além disso, não houve diferença entre os diferentes tipos de motivação entre corredores experientes e iniciantes. Conclui-se que, a partir desses resultados, é possível especular que a prática da corrida de rua pode estar mais fortemente associada ao prazer, à superação pessoal e à busca por qualidade de vida, demonstrando que fatores motivacionais internos são mais determinantes na adesão e continuidade do exercício do que recompensas externas.

**Palavras-chave:** Motivação; Corrida; Atividade Física.

## **MOTIVATIONAL PROFILE AMONG NOVICE AND EXPERIENCED RUNNERS FROM TOCANTINÓPOLIS/TO**

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis.

Email: hugo.machado@ufnt.edu.br

## ABSTRACT:

This study aimed to compare the motivational profile of beginner and experienced runners from Tocantinópolis, Brazil, seeking to understand the factors that influence adherence to and continuity in street running. A total of 25 runners of both sexes participated, divided into beginner and experienced groups. Data collection was carried out using the Sport Motivation Scale II (SMS-II), administered online via Google Forms. For inferential analysis, the Mann–Whitney test was applied, with a significance level set at  $p < 0.05$ . On average, the results indicated a predominance of intrinsic and integrated motivation among the runners, with lower levels of amotivation and external motivation. Furthermore, no significant differences were found between beginner and experienced runners regarding the different types of motivation. Based on these findings, it is possible to infer that the practice of street running may be more strongly associated with pleasure, personal achievement, and the pursuit of quality of life, suggesting that internal motivational factors play a more decisive role in exercise adherence and continuity than external rewards.

**Keyword:** Motivation; Running; Physical Activity.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
2.1 Continuum Motivacional: motivação intrínseca e extrínseca	9
2.2 Corrida de rua	11
3 MATERIAIS E MÉTODOS	13
3.1 Design do estudo	13
3.2 Participantes	13
3.3 Instrumento de coleta de dados	14
3.4 Análise estatística	15
4 RESULTADOS	15
5 DISCUSSÃO	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22
ANEXO	23

## 1 INTRODUÇÃO

As atividades do cotidiano têm reduzido drasticamente a prática da atividade física da população, o que, por consequência, pode levar a diversas complicações na saúde física e mental, impactando diretamente na qualidade de vida (Silva et al., 2020). Apesar disso, é crescente o número de praticantes de corrida de rua em estados do Brasil. Provavelmente, o grande número de praticantes de corrida de rua se dá pelo fácil acesso e baixo custo da modalidade, além disso, a prática ao ar livre pode ter maior adesão dos praticantes (Doro et al., 2021), agregando respostas positivas ao exercício, potencializando liberação de neurotransmissores que elevam o bem-estar e o prazer, impactando na qualidade de vida (Mello et al., 2005).

A depender das características socioeconômicas e etárias, praticantes de corrida de rua tendem a buscar melhores desempenhos e maiores distâncias em provas da modalidade. Contudo, do ponto de vista macro, a principal motivação de corredores de rua no Brasil é “saúde” (Thuany et al, 2021; Rozmiarek et al, 2022). Assim, é possível que a corrida de rua tenha impacto direto nas questões físicas, melhorando a força e resistência muscular, o sistema cardiorrespiratório, imunológico e metabólico, atuando na composição corporal, reduzindo as chances de doenças crônicas com implicações cardiovasculares, promovendo uma vida mais saudável (Hearing et al., 2016; Albuquerque et al., 2018).

Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer – ratificando os principais motivos para prática da corrida de rua no Brasil. Além disso, a permanência a longo prazo em determinada prática esportiva também depende dos níveis de motivação do indivíduo, que pode modular, além da adesão, questões comportamentais e psicológicas como engajamento e Burnout (Francisco; Sánchez-romero; Vílchez, 2020).

Ademais, a Teoria da Autodeterminação, proposta por Deci e Ryan, demonstra que a satisfação das necessidades psicológicas básicas pode explicar o comportamento humano a partir de um continuum motivacional que vai desde a desmotivação até formas de motivação mais autônomas e intrínsecas (Deci; Ryan, 2008). Assim, sabe-se que no contexto esportivo, atletas que são mais intrinsecamente motivados possuem maior probabilidade de permanecerem ativos, o que ressalta a importância do diagnóstico e intervenções que possam

entender e ajudar em questões motivacionais de praticantes de esportes (Almagro et al., 2020; Machado et al., 2025).

A motivação intrínseca é caracterizada pelo prazer e pela satisfação decorrentes da realização de uma atividade, geralmente associada a sentimentos de competência e autorrealização (Deci & Ryan, 1985). Em contraposição, a motivação extrínseca refere-se ao engajamento em uma tarefa orientado por fatores externos, como a busca por reconhecimento, prestígio, títulos ou resultados competitivos. Tal forma de motivação pode originar-se de influências sociais ou de incentivos materiais, como troféus e bolsas de estudo. Diante do crescimento expressivo do número de praticantes de corrida de rua, identificar e comparar os perfis motivacionais de corredores iniciantes e experientes pode contribuir para a compreensão de possíveis diferenças entre esses grupos. É plausível supor que, entre iniciantes, a adesão à prática esteja mais relacionada a recompensas externas do que ao prazer inerente à atividade. Contudo, uma ênfase excessiva na motivação extrínseca pode levar os indivíduos a perceberem seu comportamento como controlado por recompensas, o que, na ausência destas, pode resultar em frustração e no abandono precoce da prática esportiva.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo identificar e comparar o perfil motivacional de corredores experientes e iniciantes da cidade de Tocantinópolis, localizada na região Norte do Brasil, região a qual, historicamente possui características de baixa produção científica e acadêmica na comunidade. O estudo busca compreender os possíveis fatores que influenciam a motivação da prática da corrida de rua. O instrumento de pesquisa utilizado neste estudo foi um questionário estruturado, com análise descritiva e transversal para a organização e interpretação dos dados coletados, mostrando-se relevante para a compreensão do estímulo de corredores em contexto local específico, tendo como o nome “Sport motivacional scale II”.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Continuum Motivacional: motivação intrínseca e extrínseca**

A motivação intrínseca nasce de um desejo interno de se exercitar por prazer e autossuperação, e não por recompensas externas. Tal sentimento promove uma relação mais saudável com o corpo, uma vez que o movimento é visto como um meio de autoconhecimento

e expressão pessoal. Assim, a prática de exercício físico assume um papel terapêutico e preventivo, reduzindo sintomas de ansiedade e estresse, e fortalecendo a autoestima e a resiliência emocional (Granero-Jiménez et al., 2022).

Além disso, o envolvimento em atividades físicas por razões intrínsecas, como diversão, prazer e realização pessoal, atua como um importante fator de proteção contra o estresse e melhora a satisfação com a vida. Segundo Meyer, Grob e Gerber (2021), indivíduos que se exercitam por prazer demonstram níveis mais altos de bem-estar subjetivo e menor propensão à fadiga mental. O exercício, nesse caso, deixa de ser uma obrigação e passa a ser uma escolha consciente e prazerosa, que estimula a continuidade e a autodisciplina. Esse comportamento autônomo gera benefícios psicológicos duradouros e fortalece a sensação de propósito e equilíbrio, aspectos essenciais para uma vida saudável e produtiva.

Dessa forma, o sentimento de controle sobre as próprias escolhas e metas promove maior satisfação e persistência, favorecendo o engajamento a longo prazo. A Teoria da Autodeterminação explica que, ao atender essas necessidades psicológicas básicas, as pessoas experimentam maior motivação intrínseca, o que repercute positivamente na saúde mental e física. Portanto, incentivar o exercício a partir de valores pessoais e não de imposições externas é uma estratégia eficaz para a adesão sustentável à prática de exercício físico (Ntoumanis et al., 2021).

A motivação extrínseca, por sua vez, está relacionada a comportamentos regulados por recompensas externas, punições ou expectativas sociais, e tende a gerar menor persistência na atividade quando comparada às formas mais autônomas de motivação. Essa regulação baseada em fatores externos torna o engajamento mais frágil e dependente do ambiente para se manter (Deci; Ryan, 2000).

Desse modo, pessoas com forte orientação para a perfeição e o sucesso social apresentam traços de motivação extrínseca que podem levá-las a buscar padrões corporais e de desempenho muito elevados. Segundo Egan et al. (2007), essa busca excessiva pela perfeição pode gerar ganhos imediatos de desempenho, mas tende a aumentar o risco de frustração, ansiedade e esgotamento emocional quando as expectativas não são alcançadas. A pressão constante por resultados e aparência ideal compromete o equilíbrio psicológico e pode transformar o exercício, que deveria ser uma fonte de prazer, em um fator de estresse. Assim, o desafio está em equilibrar a ambição com o autocuidado e o respeito aos próprios limites.

Outrossim, estudantes universitários com alta motivação voltada à aparência tendem a apresentar maior confiança corporal e níveis mais elevados de saúde mental, ainda que essa relação dependa fortemente da percepção positiva da própria imagem. Conforme Sundgot-

Borgen et al. (2021), quando o indivíduo associa a prática de exercícios à valorização de si mesmo, e não apenas à comparação com padrões externos, os efeitos sobre a autoestima e o bem-estar são mais consistentes. Entretanto, quando essa motivação se baseia exclusivamente em validação social, há o risco de insatisfação corporal e dependência emocional. Portanto, é fundamental promover uma visão equilibrada do corpo, em que o exercício seja expressão de autocuidado e não de cobrança estética.

## **2.2 Corrida de rua**

A corrida de rua tem se consolidado como uma das práticas esportivas mais acessíveis e populares do mundo, especialmente entre adultos e jovens que buscam saúde e bem-estar. Segundo Santos, Thuany e Gomes (2024), o aumento do número de praticantes está relacionado à facilidade de acesso, ao baixo custo e à sua forte associação com melhorias nos indicadores de saúde, como redução da pressão arterial, controle do peso corporal e menor risco de doenças cardiovasculares. Esses autores destacam ainda que, além de benefícios fisiológicos, a corrida de rua promove integração social e satisfação pessoal, contribuindo para o fortalecimento da saúde física e mental dos praticantes.

O desempenho em corrida de rua depende não apenas da resistência cardiorrespiratória, mas também do desenvolvimento de componentes como força, potência e agilidade, os quais influenciam diretamente na economia de movimento e no desempenho. O estudo demonstra que corredores amadores e semiprofissionais com maior aptidão física apresentam melhor ritmo médio de corrida, menor percentual de gordura e melhor resposta cardiorrespiratória, evidenciando que o treinamento deve ser multifatorial e equilibrado entre capacidades aeróbias e anaeróbias (Thuany et al., 2021).

Atletas das regiões Sul e Sudeste do Brasil apresentam tempos médios de corrida inferiores aos das demais regiões, o que está associado à melhor infraestrutura urbana, maior oferta de eventos e condições ambientais mais favoráveis ao treinamento. Esses resultados reforçam a importância do apoio à modalidade nas demais regiões, para reduzir as desigualdades no acesso à prática e otimizar o desempenho nacional (Thuany; Gomes 2021).

Na região Norte, fatores ambientais, como iluminação pública, pavimentação e presença de áreas verdes, influenciam diretamente o volume de treinamento de corredores de rua. Ambientes urbanos mais “amigáveis” e seguros contribuem para maior frequência de treinos e aumento da adesão à prática, enquanto locais com infraestrutura precária e baixa

segurança reduzem o envolvimento esportivo. Assim, os autores destacam a necessidade de políticas públicas voltadas à melhoria dos espaços urbanos, visando promover o engajamento em atividades físicas e a saúde populacional (Thuany et al., 2022).

A motivação é um dos principais fatores que explicam a adesão e a continuidade na corrida de rua. Conforme Thuany, Santos e Gomes (2024), a motivação intrínseca, aquela relacionada ao prazer, à superação pessoal e ao bem-estar é predominante entre os praticantes regulares e tende a gerar maior consistência na prática. Por outro lado, motivações extrínsecas, como estética corporal e reconhecimento social, embora possam estimular o início da atividade, são menos sustentáveis a longo prazo. Os autores reforçam que compreender os tipos de motivação é essencial para planejar estratégias que mantenham o corredor ativo de forma prazerosa e contínua.

Além dos ganhos fisiológicos, a corrida de rua está fortemente associada à melhoria do bem-estar psicológico e social. Segundo Thuany et al. (2021), corredores relatam maior autoconfiança, alívio do estresse e sensação de pertencimento ao grupo, fatores que reforçam a prática como ferramenta de promoção da saúde mental. O envolvimento em eventos de corrida e grupos comunitários também estimula o apoio social, elemento que, de acordo com Gomes e Lima (2021), favorece a permanência na prática e reduz o isolamento, especialmente em grandes centros urbanos. Assim, o aspecto psicossocial da corrida de rua complementa seus efeitos fisiológicos e contribui para o equilíbrio integral do praticante.

As condições climáticas e a infraestrutura urbana ainda representam grandes desafios para a corrida de rua no Brasil. Em seu estudo sobre o Norte do país, Thuany et al. (2022) identificaram que a falta de iluminação pública, de calçadas seguras e de áreas arborizadas impacta negativamente o volume de treinamento e a frequência semanal dos corredores. Em contrapartida, estados com melhor pavimentação e espaços verdes registraram maior engajamento. Os autores alertam que a desigualdade na estrutura urbana entre regiões amplia as barreiras para a prática esportiva regular, especialmente entre as populações periféricas, exigindo maior atenção de políticas públicas de incentivo e investimento em infraestrutura esportiva.

A promoção da corrida de rua como política de saúde pública é defendida por Thuany e Gomes (2021), que argumentam que a modalidade deve ser reconhecida como uma estratégia viável e de baixo custo para reduzir os índices de inatividade física no país. A criação de programas de incentivo, a realização de eventos locais e a ampliação de espaços públicos adequados são ações que, segundo os autores, podem aumentar os níveis de atividade física populacional e reduzir gastos públicos com doenças crônicas. A corrida de rua, por sua

natureza democrática, tem potencial de inclusão social e de fortalecimento comunitário, reforçando seu papel na promoção da qualidade de vida.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 Design do estudo e considerações éticas

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo de natureza quantitativa e transversal. A presente pesquisa respeitou as diretrizes e normas da Resolução N°466/2012 do Conselho nacional de saúde, que regulamenta pesquisas em seres humano e foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (UFPA), sob o parecer N° 7.203.428. A divulgação do instrumento de pesquisa foi realizada de forma estratégica para alcançar corredores iniciantes e experientes do município de Tocantinópolis/TO<sup>3</sup>. Inicialmente, os pesquisadores estabeleceram contato direto com praticantes da região por meio de visitas e comunicação com academias locais, assessorias esportivas e grupos informais de corrida de rua, solicitando a colaboração dos responsáveis para repassar o convite de participação aos seus alunos e membros. Esse processo envolveu a entrega de informações sobre os objetivos da pesquisa, critérios de participação e natureza voluntária das respostas, garantindo transparência e ética no recrutamento. Além da abordagem presencial e institucional, a coleta também contou com ampla divulgação on-line. Para isso, foi criado um formulário eletrônico utilizando a plataforma Google Forms, contendo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o questionário sociodemográfico e a versão aplicada da Sport Motivation Scale II (SMS-II). O link do formulário foi disseminado por meio de redes sociais, como WhatsApp, Instagram e grupos locais de corredores, ampliando o alcance da pesquisa. Essa abordagem híbrida (presencial + digital) permitiu abranger diferentes perfis de participantes e facilitou o acesso ao questionário, especialmente para corredores que treinam de maneira autônoma ou fora de instituições formais.

A fase de coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto a setembro de 2025.

---

<sup>3</sup> Este trabalho faz parte de um estudo multicêntrico realizado em diferentes municípios brasileiros, cuja execução ocorreu mediante aprovação prévia do Comitê de Ética em Pesquisa do Estado do Pará, assegurando conformidade com as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos, sob o parecer N° 7.203.428.

Os praticantes foram convidados a participarem do estudo após explicação breve dos objetivos, benefícios e riscos da aplicação do questionário. Subsequentemente, os praticantes foram direcionados para responder o questionário on-line em local e hora de sua preferência. O questionário durava em torno de 12 minutos para ser respondido. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) estava disposto na primeira parte do questionário, sendo que o envio da resposta estava condicionado ao aceite do TCLE. Em caso de desistência de participação, era assegurado ao voluntário a exclusão dos seus dados e respostas sem nenhum prejuízo ou constrangimento. Todos os dados foram mantidos de maneira confidencial e somente o orientador do trabalho (HESM) possuía acesso às respostas.

### **3.2 Participantes**

A amostra foi composta por corredores de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, residentes em Tocantinópolis/TO. Foram incluídos indivíduos de diferentes níveis de experiência na modalidade, dentre eles, amadores, profissionais e atletas master. Como critérios de elegibilidade os participantes deveriam ter 18 anos ou mais e estarem ativamente praticando a modalidade. O erro ao responder o questionário e/ou dados faltantes foi considerado como critério de exclusão. Os participantes após as respostas foram divididos em dois grupos: corredores experientes (EXP) e iniciantes (INI). Foi estabelecido como corredores experientes aqueles com mais de dois anos de prática da modalidade, ao passo que corredores iniciantes eram aqueles com menos de dois anos de prática. As respostas de caracterização da amostra como estatura e massa corporal foram atribuídas de maneira autorrelatada.

### **3.3 Instrumento de coleta de dados**

A coleta foi realizada mediante aplicação de um questionário online, com link eletrônico disponibilizado aos participantes. O instrumento foi elaborado em dois segmentos. O primeiro segmento correspondia a informações de caracterização da amostra de maneira subjetiva (autorrelatada). O segundo segmento tratava especificamente da aplicação do questionário *Sport Motivational Scale II* (SMS-II).

A SMS-II é um instrumento amplamente utilizado em pesquisas para avaliar os níveis de motivação em diferentes dimensões. Baseada na Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory – SDT), a escala foi traduzida e validada para o contexto brasileiro (Junior et al., 2014). O processo de adaptação transcultural envolveu três etapas: (1) tradução e adaptação do conteúdo, (2) aplicação do questionário a 364 atletas de esportes coletivos e individuais, e (3) teste de reprodutibilidade (estabilidade temporal).

A escala é composta por 18 itens, distribuídos em seis subescalas: regulação intrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e desmotivação. As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert de sete pontos, variando de “Não corresponde de modo algum” (1) a “Corresponde completamente” (7). O resultado de cada subescala é obtido a partir da média dos escores dos itens que a compõem (Junior et al., 2014).

### **3.4 Análise estatística**

Os dados foram descritos por meio de medidas de tendência central e dispersão. Após verificar possíveis violações dos pressupostos de normalidade da distribuição dos dados pelo teste de Shapiro–Wilk, os resultados principais foram apresentados em mediana e intervalo interquartil. Para as análises inferenciais, utilizou-se o teste de Mann-Whitney para amostras independentes na comparação das médias entre os grupos. A interpretação do tamanho do efeito adotado (rank biserial correlation -  $r$ ) considerou valores  $< 0,2$  trivial,  $0,2 - 0,5$  pequeno,  $0,5 - 0,8$  médio e  $> 0,8$  grande. Adotou-se um nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Todas as análises inferenciais foram realizadas no software JASP (versão 0.19.2.0).

## **4 RESULTADOS**

O presente estudo contou com 28 respostas ao total, durante o período de aplicação entre os meses de agosto e setembro de 2025. No entanto, em virtude dos critérios de exclusão

adotados, 25 participantes (11 mulheres) foram analisados como amostra final, sendo 13 para o grupo EXP e 12 para o grupo INI. A tabela 01 abaixo descreve as características antropométricas dos grupos.

Tabela 1 - Características antropométricas

	Idade (anos)		Massa corporal (kg)		Estatura (cm)	
	EXP	INI	EXP	INI	EXP	INI
<b>Média</b>	39,1	32,4	67,5	68,4	167,4	164,8
<b>Desvio Padrão</b>	12,7	8,3	9,1	13,4	6,5	10,2

Fonte: elaborada pelo autor.

Legenda: EXP – experientes; INI – iniciantes.

A tabela 02 abaixo descreve a categoria as quais os participantes autorrelatavam que pertenciam.

Tabela 02 – Categoria dos participantes

<b>Categoria</b>	<b>EXP</b>	<b>INI</b>
<b>Amador</b>	9	10
<b>Atleta profissional</b>	2	0
<b>Iniciante</b>	0	2
<b>Master</b>	2	0

Fonte: Elaborada pelo autor.

Legenda: EXP – experientes; INI – iniciantes.

A tabela 03 descreve com relação ao volume de treino semanal dos participantes entre grupos. O volume de treino também foi autorrelatado e foi utilizado como marcador a distância semanal percorrida.

Tabela 3 – Volume de treino

Fonte: Elaborada pelo autor.

Legenda: km – quilômetros; EXP – experientes; INI – iniciantes.

A tabela 04 abaixo detalha a média dos valores obtidos da resposta ao questionário entre os grupos e as comparações realizadas. Ainda, a figura 01 retrata visualmente o comportamento dos dados entre os grupos onde cada ponto representa a resposta de um voluntário.

<b>Km/semana</b>	<b>EXP</b>	<b>INI</b>
<b>Acima de 20km</b>	7	1
<b>Entre 10 - 15km</b>	2	2
<b>Entre 15 - 20km</b>	3	6
<b>Menos que 10km</b>	1	3

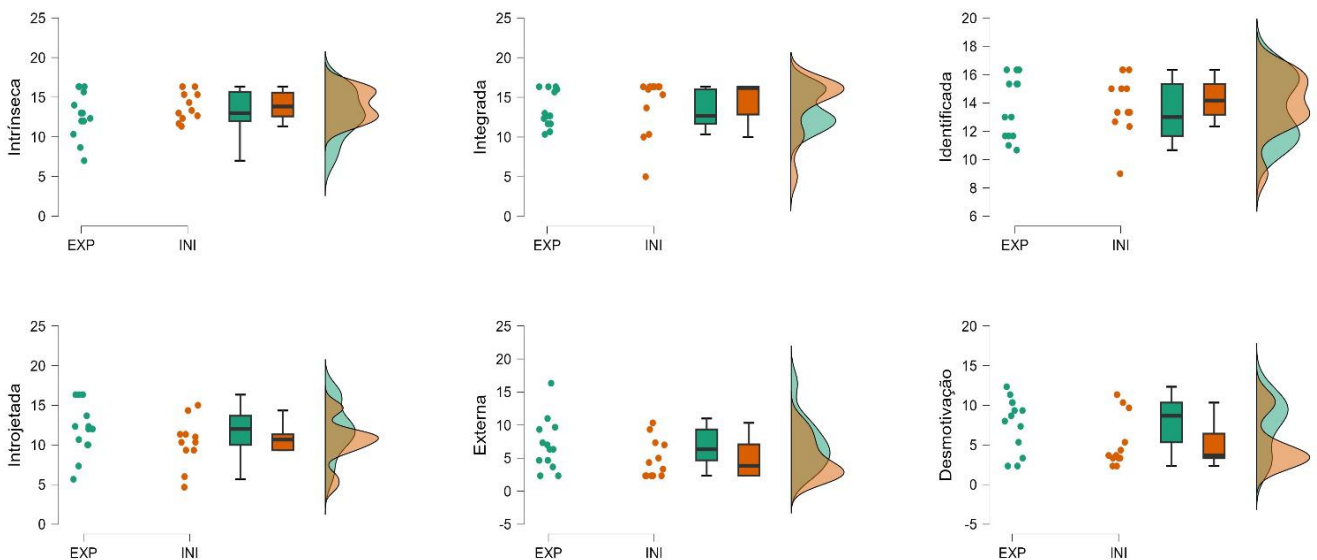
Tabela 4 – Mediana e intervalo interquartil dos valores entre os grupos.

	<b>Grupo</b>	<b>n</b>	<b>Mediana</b>	<b>IIQ</b>	<b>p-valor</b>	<b>r</b>
<b>Intrínseca</b>	<b>EXP</b>	13	13	3,66	0,39	0,2
	<b>INI</b>	12	13,83	3		
<b>Integrada</b>	<b>EXP</b>	13	12,66	4,33	0,35	0,21

	Grupo	n	Mediana	IIQ	p-valor	r
	INI	12	16,16	3,5		
<b>Identificada</b>	EXP	13	13	3,66	0,66	0,1
	INI	12	14,16	2,16		
<b>Introjetada</b>	EXP	13	12	3,66	0,18	0,32
	INI	12	10,66	2		
<b>Externa</b>	EXP	13	6,33	4,66	0,15	0,34
	INI	12	3,83	4,75		
<b>Desmotivação</b>	EXP	13	8,66	5	0,17	0,32
	INI	12	3,66	3,08		

Fonte: Elaborado pelo autor,  
 Legenda: EXP – experiente, INI – iniciante, N – Número da amostra, IIQ – intervalo interquartil, R -rank biserial correlation.

Figura 1 - Representação visual do comportamento dos dados entre os grupos



Fonte: elaboração própria.  
 Legenda: EXP – experientes; INI – iniciantes.

## 5 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo identificar e comparar o perfil motivacional de corredores experientes e iniciantes da cidade de Tocantinópolis/TO. À luz desse objetivo, os resultados demonstraram que não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhuma das dimensões motivacionais avaliadas pela Sport Motivation Scale II ( $p > 0,05$ ). Esse é, portanto, o principal achado do estudo: corredores experientes e iniciantes apresentam perfis motivacionais semelhantes, independentemente do tempo de prática ou do nível de experiência.

Apesar da ausência de diferenças significativas, algumas tendências puderam ser observadas a partir das medianas. Os corredores iniciantes apresentaram valores ligeiramente superiores nas dimensões intrínseca, integrada e identificada, enquanto os experientes demonstraram medianas maiores nas dimensões introjetada, externa e de desmotivação. Entretanto, tais diferenças demonstram apenas padrões descritivos e não representam diferenças reais entre os grupos, reforçando a similaridade geral do perfil motivacional entre iniciantes e experientes.

Quando considerados os valores globais da amostra (EXP + INI), observou-se predominância de motivações intrínsecas e integradas, enquanto as dimensões extrínsecas e a desmotivação apresentaram menores médias. Esse padrão indica que os participantes são impulsionados majoritariamente pelo prazer inerente à atividade, pela superação pessoal e pela busca de bem-estar físico e psicológico, mais do que por recompensas externas. Esses achados dialogam com os resultados apresentados por Neumann et al, (2019) e Albuquerque et al, (2018), que evidenciam a centralidade da motivação interna na adesão e manutenção da prática da corrida de rua.

A predominância da motivação intrínseca encontra sustentação na Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), segundo a qual os indivíduos tendem a se engajar com maior profundidade em atividades que satisfazem suas necessidades de autonomia, competência e pertencimento social. No presente estudo, tanto iniciantes quanto experientes demonstraram níveis semelhantes de motivação intrínseca, o que sugere que a corrida, independentemente do tempo de prática, é percebida como uma atividade prazerosa, autônoma e internamente recompensadora.

Aspectos sociais e ambientais também aparecem como fatores que influenciam a motivação. Em Tocantinópolis, iniciativas como o Projeto Verão Esportivo fortalecem o engajamento comunitário e criam oportunidades de participação em eventos de corrida e ciclismo. Esses espaços favorecem o sentimento de pertencimento e motivam a continuidade da prática, alinhando-se à dimensão social descrita por Balbinotti (2004) como um determinante relevante para a adesão.

Os baixos escores observados nas dimensões externa e de desmotivação reforçam que os corredores avaliados não dependem de prêmios, troféus ou reconhecimento público para manter sua prática. Tal achado pode ser considerado como positivo, já que a literatura indica que comportamentos regulados por recompensas externas possuem maior probabilidade de abandono (Lopes & Nunomura, 2007; AppliedSportPsych, 2024).

Além disso, a corrida de rua tem sido reconhecida não apenas como uma prática física acessível, mas como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental, contribuindo para o alívio do estresse, melhoria da autoestima e maior sensação de controle pessoal (Mello et al., 2005; Hearing et al., 2016). Em cidades de pequeno e médio porte, como Tocantinópolis, esses benefícios ganham ainda mais relevância, dada a facilidade de acesso à prática e o baixo custo associado.

Outro aspecto importante é que, mesmo com um número reduzido de participantes, os resultados obtidos refletem tendências já identificadas em estudos nacionais e internacionais. Pesquisas conduzidas em diferentes regiões do Brasil e em outros países indicam que a corrida é motivada por fatores intrínsecos e pelo desejo de autorrealização (Jakšić et al., 2024; Ferreira et al., 2012), aproximando os achados locais de um perfil motivacional universal entre corredores amadores.

Por fim, destaca-se a importância de políticas públicas que favoreçam o acesso e a permanência da população em atividades físicas. A implementação de um Plano Municipal de Esporte, conforme proposto pela Fundação Podemos (2025), poderia contribuir para a democratização do esporte como direito social e potencializar a motivação de novos praticantes, alinhando-se aos resultados observados neste estudo.

Entre os pontos fortes do estudo, destaca-se a capacidade de revelar um panorama motivacional consistente mesmo com grupos distintos, demonstrando que iniciantes e experientes compartilham uma base motivacional semelhante. Outro aspecto positivo foi o uso de um instrumento reconhecido internacionalmente (SMS-II), o que confere robustez e confiabilidade aos achados. Além disso, o estudo contribui para suprir a escassez de pesquisas regionais sobre motivação no esporte, especialmente em municípios de pequeno porte,

ampliando o entendimento sobre o comportamento de corredores amadores no contexto do norte do Tocantins.

No entanto, algumas limitações devem ser reconhecidas. A principal delas foi a dificuldade em obter as respostas dos participantes, o que resultou em uma amostra reduzida ( $n = 25$ ). Muitos corredores convidados não responderam ao questionário, o que pode ter limitado a representatividade do estudo e reduzido o poder estatístico das análises. Outro fator limitante foi o uso exclusivo de um instrumento online, o que pode ter dificultado o esclarecimento de dúvidas durante o preenchimento e contribuído para a perda de potenciais participantes. Recomenda-se que estudos futuros utilizem coleta presencial e ampliem a amostra, incluindo corredores de diferentes municípios para fortalecer a generalização dos resultados.

Para melhor compreensão dos achados, algumas limitações precisam ser consideradas. O presente estudo contou apenas com 25 respondedores válidos residentes de um único município, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, o fato de termos utilizado -um questionário online limita a explicação ou esclarecimentos de dúvidas que podem vir a surgir durante a resposta do questionário. Estudos futuros podem considerar a aplicação *in loco* e com uma amostra maior e diversificada.

Dessa forma, os resultados permitem concluir que o perfil motivacional dos corredores de Tocantinópolis é marcado por forte autodeterminação, prazer pela prática e integração da corrida à identidade pessoal e social dos praticantes. Esses elementos devem ser considerados no planejamento de futuras intervenções, programas de incentivo e políticas públicas voltadas à promoção da atividade física e da saúde comunitária.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo atingiu o objetivo proposto de identificar o perfil motivacional dos corredores de Tocantinópolis/TO. Na média, a pontuação da motivação extrínseca foi menor em relação à intrínseca para os dois grupos, ou seja, demonstra uma homogeneidade positiva no perfil motivacional dos corredores de Tocantinópolis. Isso sugere que, independentemente do tempo de prática, idade ou nível de experiência, os participantes compartilham valores e razões semelhantes para correr, centrados principalmente na satisfação pessoal e no bem-estar. Tal resultado reforça a ideia de que o ambiente da corrida de rua na cidade favorece uma cultura de prática autônoma e prazerosa, o que tende a contribuir para a adesão e manutenção da atividade a longo prazo.

Nesse contexto, destaca-se também a importância do profissional de Educação Física como agente facilitador desse processo motivacional. Sua atuação é essencial para orientar de forma adequada, garantir segurança durante os treinos e criar condições para que o praticante se sinta capaz, confiante e estimulado a evoluir. Ao oferecer suporte técnico e incentivo contínuo, o profissional contribui tanto para a prevenção de lesões quanto para o fortalecimento da motivação interna, tornando a prática mais prazerosa e sustentável. Dessa forma, sua participação representa um elemento-chave para manter o engajamento dos corredores e promover hábitos que favoreçam o bem-estar e a qualidade de vida.

Entre as contribuições do trabalho, destaca-se a ampliação do conhecimento sobre o comportamento motivacional em contextos regionais, podendo subsidiar futuras ações de incentivo ao esporte e à qualidade de vida. Recomenda-se a realização de estudos com amostras maiores e comparações entre diferentes municípios, a fim de aprofundar a compreensão sobre os fatores motivacionais que influenciam os corredores brasileiros.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, F. S. et al. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, v. 26, p. 88-95, 2018.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; BALBINOTTI, C. A. A.; SALDANHA, R. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011. DOI: 10.1590/S1413-294X2011000100013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União, Brasília, DF*, n. 12, 13 jun. 2013. Seção 1, p. 59.

CHEN, S. P. et al. The simplified version of the MPAM-R: reliability and validity. *Journal of Beijing Sport University*, v. 36, p. 66–70, 2013.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, v. 49, p. 182–185, 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000.

DORO, L. C. M.; TERRA, V. D. S.; JÚNIOR, I. L. Amateur surfing on the south coast of São Paulo: lifestyle and work as factors of adherence to practice. *Journal of Physical Education*, p. 2448-2455, 2021.

EGAN, S. J. et al. The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, v. 45, p. 1813–1822, 2007.

FRANCISCO, C.; SÁNCHEZ-ROMERO, E. I.; VÍLCHEZ, C. M. D. P.; ARCE, C. Basic psychological needs, burnout and engagement in sport: The mediating role of motivation regulation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 17, 2020.

GOMES, T. N.; LIMA, C. V. P. Aspectos psicossociais da adesão à corrida de rua em adultos jovens. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, n. 2, p. 223–234, 2021.

GRANERO-JIMÉNEZ, J. et al. Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, p. 4282, 2022.

HEARING, C. M. Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, v. 3, p. 350-359, 2016.

JAKŠIĆ, D.; TRBOJEVIĆ JOCIĆ, J.; MANOJLOVIĆ, M. Assessing motivational factors in young Serbian athletes: a validation study of the Sport Motivation Scale-II. *Psychology in Russia: State of the Art*, v. 17, n. 3, p. 3–21, 2024.

JÚNIOR, J. A. V. et al. Adaptação transcultural e análise das propriedades psicométricas da Sport Motivation Scale-II no contexto brasileiro. *Rev. Educ. Fís/UEM*, v. 25, n. 3, p. 441-458, 2014.

MACHADO, H. E. S. et al. The negative aspects of injury on motivation of sports and physical exercise practitioners. *Frontiers in Psychology*, v. 16, p. 1520893, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1520893.

MATSUDO, S. M. et al. Atividade física: a prática mais barata e eficaz para a promoção da saúde. São Paulo: CELAFISCS, 2001.

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, p. 203-207, 2005.

MEYER, S.; GROB, A.; GERBER, M. No fun, no gain: the stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 56, p. 102004, 2021.

NEUMANN, J.; VOLSKI, V. et al. Perfil motivacional e estado de humor em corredores de rua integrantes de grupos de corrida. *ConScientiae Saúde*, v. 18, p.444-454, 2019.

NTOUMANIS, N. et al. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, v. 15, p. 214–244, 2021.

RECASCINO, A.; SMITH, R. Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, v.26, n. 3, p. 240-254, 2003.

ROZMIAREK, M. et al. Motivation and Eco-Attitudes among Night Runners during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, v. 14, 2022.

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do Esporte*. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.

SANTOS, A. S.; THUANY, M.; GOMES, T. N. Saúde e performance em corredores de rua não profissionais. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 38, e38193460, 2024.

SILVA, J. et al. Aspectos psicossociais e relação com sedentarismo entre trabalhadores hidroviários. *Brazilian Journal of Development*, 2020.

SUNDGOT-BORGEN, C. et al. Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students. *BMC Public Health*, v. 21, p. 532, 2021.

THUANY, M. et al. Características Individuais e Econômicas como Determinantes da Motivação de Corredores Brasileiros. *Sustainability*, v. 13, 10178, 2021.

THUANY, M. et al. Onde estão os melhores corredores do Brasil ?. *Brazilian Journal of Science and Movement*, v. 29 n. 2, 2021.

THUANY, M. et al. Componentes da aptidão física em corredores de rua de diferentes níveis de desempenho. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 21, n. 2, p. 44–58, 2021.

THUANY, M. et al. Corrida de rua no Norte do Brasil: as características do ambiente podem influenciar na prática? *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, v. 5, n. 2, p. 72–80, 2022.

THUANY, M.; GOMES, T. N. Em qual região do Brasil, os corredores apresentam o melhor desempenho? *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, v. 4, n. 1, p. 132–141, 2021.

VALLERAND, R. J. et al. Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioural Science*, v. 21, p. 323–349, 1989.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

## ANEXO

### ANEXO 1 - Sport Motivational Scale II (SMS-II)

**Sport Motivation Scale (SMS-II)**

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

**Why do you practice your sport?**

Please think about why your practice your primary sport and respond to the questions below. Using the following scale, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

Does not correspond at all	Corresponds very little	Corresponds little	Corresponds moderately	Corresponds quite a bit	Corresponds quite a lot	Corresponds completely
1	2	3	4	5	6	7

Statement	1	2	3	4	5	6	7
1. Because I would feel bad about myself if I did not take the time to do it.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I used to have good reasons for doing sports, but now I am asking myself if I should continue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Because it is very interesting to learn how I can improve.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Because practicing sports reflects the essence of whom I am.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Because people I care about would be upset with me if I didn't.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Because I found it is a good way to develop aspects of myself that I value.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Because I would not feel worthwhile if I did not.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Because I think others would disapprove of me if I did not.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Because I find it enjoyable to discover new performance strategies.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. I don't know anymore; I have the impression that I am incapable of succeeding in this sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Because participating in sport is an integral part of my life.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Because I have chosen this sport as a way to develop myself.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Because through sport, I am living in line with my deepest principles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Statement	1	2	3	4	5	6	7
15. Because people around me reward me when I do.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Because I feel better about myself when I do.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Because it gives me pleasure to learn more about my sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Total score:</b>							
<b>Average score:</b>							

Subscale scores
Intrinsic regulation:
Integrated regulation:
Identified regulation:
Introjected regulation:
External regulation:
Non-regulation/Amotivation:

**Scoring**

You can score the SMS-II by either totaling the responses or averaging them, depending on your analysis needs.

- **Total score:** Add up all the item scores to get a total score. This gives a comprehensive view of the overall motivation level.
- **Average score:** Alternatively, you can calculate the average score by dividing the total score by the number of items (18). This method normalizes the score, making it easier to compare across different scales or populations.

To calculate the scores for each subscale, sum the scores of the corresponding items and get the average score for each subscale:

- **Intrinsic regulation:** Items 3, 9, 17
- **Integrated regulation:** Items 4, 11, 14
- **Identified regulation:** Items 6, 12, 18
- **Introjected regulation:** Items 1, 7, 16
- **External regulation:** Items 5, 8, 15
- **Non-regulation/Amotivation:** Items 2, 10, 13

**Reference**

Pelleter, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise, 14*(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>