

FATORES MOTIVACIONAIS À PRÁTICA DO CROSSFIT¹

MOTIVATIONAL FACTORS TO CROSSFIT PRACTICE

Álvaro Brognara Albino²

Marcos Paulo Huber³

Resumo: Estudos sobre motivação de indivíduos em práticas esportivas têm crescido cada vez mais, a fim de compreender o porquê de se manterem ativos em determinado esporte. Pesquisas como essa, voltadas ao CrossFit, deverão ser tendência, uma vez que esta modalidade está em ascensão no mundo todo. Através da aplicação de questionário com alunos de um box de CrossFit, resultados apontaram que as motivações intrínsecas são as mais motivadoras aos adeptos da prática. Apesar de não demonstrarem significância estatística em todas as comparações, percebeu-se que pessoas de mais idade e mulheres tendem a serem mais desmotivadas. Os resultados foram considerados satisfatórios apesar do tamanho da amostra ser pequena, envolvendo 22 participantes.

Palavras-chave: Motivação. CrossFit. Esporte.

Abstract: Studies on the motivation of individuals in sports have grown increasingly in order to understand why they remain active in a particular sport. Research like this, focused on CrossFit, should be a trend, since this sport is on the rise worldwide. Through the application of a questionnaire with students from a CrossFit box, results pointed out that intrinsic motivations are the most motivating to the adepts of the practice. Although not demonstrating statistical significance in all comparisons, it was found that older people and women tend to be more unmotivated. Results were considered satisfactory despite the small sample size, involving 22 participants.

Keywords: Motivation. CrossFit Sport.

1 INTRODUÇÃO

Motivo ou motivação é designado como um estado interno, resultante de uma necessidade, e que gera um comportamento voltado ao cumprimento da mesma.¹

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019.

² Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: alvaroalbino15@gmail.com.

³ Mestre em Ciências da Saúde – Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Professor Horista na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

Motivação é definida como o comportamento direcionado para um objetivo específico, o qual foi iniciado por um motivo, levando à uma ação para a realização do que foi proposto. Portanto, diferentes praticantes podem ter o mesmo hábito de comportamento influenciados por diferentes razões.²

A motivação para a prática desportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, interesses, motivos, necessidades) e fatores do meio ambiente (facilidade, tarefas atraentes, desafios, influências sociais). Nesse sentido, o estudo da motivação tenta compreender o porquê de escolher determinada forma de comportamento, considerando intensidade e persistência.¹

A motivação é a responsável por determinar a direção, intensidade e persistência de indivíduos em específica prática esportiva. Portanto, o estudo e compreensão de elementos motivadores auxiliam a manter o interesse do indivíduo, fazendo com que sua prática desportiva naquele segmento seja constante.¹

A motivação pode ser dividida em duas classes: intrínseca e extrínseca. A primeira é referente àquela que leva à realização da atividade pelo simples fato de fazê-la e o que a mesma pode proporcionar ao indivíduo, sem que haja a influência de fatores externos. Já a segunda diz respeito à realização da atividade em resposta aos fatores externos aos quais tal tarefa está associada, como recompensas, pressões, reconhecimento, dentre outros.³

Quando não há fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos envolvidos, o indivíduo não estará motivado a concluir seus objetivos, apresentando baixos níveis de autodeterminação, ou seja, o sujeito estará desmotivado.⁴

O CrossFit ® (CF), definido como treinamento funcional de alta intensidade constantemente variado⁵, é considerado uma das modalidades esportivas que mais cresce no mundo, sendo mais de 13 mil boxes afiliados no mundo todo.⁶ No Brasil, a modalidade chegou em 2009 e, rapidamente, conquistou adeptos por todo o país, sendo mais de 1.000 unidades conveniadas.⁶

A modalidade é embasada em três pilares: variação, intensidade e funcionalidade, e tem como objetivo a melhoria do condicionamento físico, fazendo com que o esportista esteja pronto para qualquer desafio que necessite de bom preparo.⁷

O treinamento foi criado em 1995, pelo americano Greg Glassman. Em 2003, foi lançado o programa de afiliação, e a partir de 2005 esse ramo de negócios cresceu de maneira bastante considerável. Segundo o criador da modalidade, o objetivo do CF é poder transmitir ao indivíduo a capacidade de este conseguir estar preparado para qualquer contingência física que possa aparecer no dia-a-dia.⁵

A alta popularidade desse treinamento é devido ao seu caráter desafiador e motivacional. A ampla variedade de técnicas é um atrativo a conquistar adeptos, já que o programa contempla exercícios aeróbicos, ginásticos e de levantamento de peso, promovendo aptidão física através do desenvolvimento de componentes como capacidade aeróbia, força e resistência muscular e composição corporal.⁸

Pode-se perceber o crescente número de indivíduos que aderiram ao treinamento do CrossFit na Região Sul de Santa Catarina nos últimos anos, sendo comprovado pelo aumento do número de Boxes (centros de treinamento) na região.

O presente estudo tem por objetivo verificar quais são os fatores motivacionais que influenciam na prática do CrossFit. E tem como indagação principal: “Quais os fatores motivacionais têm levado à pratica do CrossFit?”

2 MATERIAIS E METODOS

Este artigo é caracterizado como um estudo de campo por utilizar de um questionário avaliativo a fim de observar, coletar, analisar e interpretar fatos. A pesquisa também é definida como abordagem quantitativa, por ser objetiva e avaliada através de dados precisos, e transversal, por coletar dados de uma população, avaliando tendências nas características variáveis.

A população do estudo foi composta por 22 alunos de um Box de CrossFit localizado na cidade de Braço do Norte – SC. De acordo com as informações cedidas pelo Sócio Proprietário e Responsável Técnico da CrossFit Javali, aproximadamente 35 alunos estão matriculados. Este estudo abordou os indivíduos que estão matriculados e ativos nesta prática, através de convite.

Aplicou-se o questionário SMS (Sport Motivation Scale – anexo B), criada por Briere e Pelletier (1995), que contém 28 questões que avaliam a motivação do indivíduo em determinado esporte. A escala de resposta varia de 1 a 7, sendo 1, não corresponde nada, e 7, corresponde exatamente. Além disso foram utilizadas perguntas básicas com relação ao sexo, idade, tempo de prática.

Aplicou-se, para critérios de inclusão, o participante ter idade superior a 18 anos de idade, estar matriculado no box de CrossFit pesquisado e ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Anexo A). Como critérios de exclusão foram considerados se o participante realizou o preenchimento inadequado do questionário e/ou ter um tempo de prática inferior a 3 meses.

Após elaboração do projeto e solicitação da autorização às instituições envolvidas, o mesmo foi submetido ao comitê de ética e pesquisa, e aprovado, em respeito às Resoluções nº 466/12 e/ou 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, sob o número do parecer 3.445.767. E somente após a aprovação foi dado início à coleta de dados. Cada aluno foi convidado a participar do estudo de forma voluntária, sendo explicado ao participante como deveria ser preenchido o questionário, realizando-o antes ou após suas respectivas aulas, e após assinatura do TCLE.

Os dados obtidos foram transcritos para o programa Excel e transportados para o programa de análise de dados Open Epi 2.3.1. Foram avaliados os valores de média \pm desvio padrão. A estatística inferencial comparativa foi através do Teste t para amostras independentes. Os resultados foram considerados estatisticamente significativos quando $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com 22 participantes, sendo doze mulheres e dez homens, todos alunos matriculados no mesmo Box de Crossfit[®], com tempo de prática mínimo de três meses. As características gerais do grupo avaliado estão apresentadas na tabela abaixo (Tabela 1).

Tabela 1 - Características da população estudada

	Masculino (n-12)		Feminino (n-10)		Total	
	M	D.P	M	D.P	M	D.P
Idade	28,6	\pm 5,16	31,2	\pm 7,25	29,77	\pm 6,33
Tempo de Prática (anos)	1,4	\pm 0,5	1,1	\pm 0,4	1,3	\pm 0,5

Elaborado pelo autor, 2019.

A idade média do grupo masculino foi de 28,6 anos, com variação de 5,16 a partir da média, com tempo médio de prática de 1,4 anos, variando 0,5 para mais ou para menos. Já para o grupo feminino, obteve-se uma média de idade de 31,2 anos, com desvio padrão de 7,25, e tempo médio de prática de 1,1 ano, variando 0,4. A média de idade geral do grupo foi de 29,77 anos, com variação de 6,33, e a média do tempo de prática de 1,3 ano, variando 0,5 ano.

Tabela 2 - Aplicação do Teste t para a variável faixa etária

	Faixa Etária	N	M	D.P	T	P
Motivação Intrínseca	20 até 28	11	6,33	0,82	1,47	0,15
	31 até 49	11	5,88	0,59		
Motivação Extrínseca	20 até 28	11	4,58	0,97	-0,08	0,93
	31 até 49	11	4,61	0,76		
Desmotivação	20 até 28	11	1,47	0,46	-3,05	0,01
	31 até 49	11	2,88	1,45		

Elaborado pelo autor, 2019.

Na Tabela 2, são apresentados os resultados da aplicação do teste t realizado baseando-se na variável independente da faixa etária, a qual foi dividida em dois grupos, o primeiro de 20 a 28 anos e o segundo de 31 a 49 anos, cada um contendo 11 indivíduos.

O fator de motivação intrínseca foi o que apresentou maior importância tanto para o primeiro grupo (20 a 28 anos), quanto para o segundo (31 a 49 anos), tendo os maiores valores de média dentre os fatores, sendo 6,33 e 5,88, respectivamente. A motivação extrínseca apresentou importância mediana, tendo valor médio de 4,58 para a faixa etária de 20 a 28 anos, e de 4,61 para a de 31 a 49 anos. Já o fator de desmotivação apresentou o menor grau de importância, tendo médias baixas para os dois grupos avaliados, de 1,47 para os mais jovens, e de 2,88 para os de maior faixa etária.

Os valores obtidos para as motivações intrínseca e extrínseca mostram que ambas não têm significância estatística ($p > 0,05$). Já para o quesito de desmotivação, o resultado de p obtido foi menor do que 0,05, havendo diferença significativa entre as médias obtidas. Ou seja, para o grupo de maior faixa etária, a desmotivação, mesmo sendo o fator menos relevante, tem uma importância um pouco maior se comparado com o grupo mais jovem.

O estudo de Vissoci (2008) demonstra que dentre atletas de voleibol juvenis e adultos, os de maior faixa etária apresentam maior propensão à desmotivação para a prática do esporte do que os mais jovens ($p < 0,05$), e também que o grupo juvenil apresentou maiores índices de motivação, tanto intrínseca, quanto extrínseca, reforçando os dados obtidos no presente estudo.

A quinta pergunta do questionário fala sobre o quanto o indivíduo sente ser incapaz de ter sucesso no esporte, resultando numa média de 2,73 para o grupo mais velho, enquanto o mais jovem obteve média de 1,36, isso pode representar o quanto o grupo de maior faixa etária tende a sentir-se mais desmotivado a alcançar seus objetivos dentro do esporte.

Isso provavelmente ocorre pelo fato de pessoas mais velhas terem metabolismo mais lento, bem como podem apresentar evolução, dentro do esporte, mais devagar do que os mais

jovens, os quais estão no auge da idade, com melhor preparo físico e maior disposição e energia à realização das atividades.

Tabela 3 - Aplicação do teste t para a variável sexo

	Sexo	N	M	D.P	t	P
Motivação Intrínseca	Feminino	10	5,98	0,69	-0,70	0,49
	Masculino	12	6,20	0,78		
Motivação Extrínseca	Feminino	10	4,43	0,76	-0,81	0,43
	Masculino	12	4,73	0,93		
Desmotivação	Feminino	10	2,30	1,32	0,38	0,70
	Masculino	12	2,08	1,29		

Elaborado pelo autor, 2019.

Para a avaliação do teste t de acordo com o sexo, dividiram-se os indivíduos em dois grupos, masculino e feminino, contendo 10 e 12 indivíduos, respectivamente, os quais os resultados estão apresentados na Tabela 3.

O fator de maior relevância (média maior) para os dois grupos estudados foi o de motivação intrínseca, com média de 5,98 para as mulheres e de 6,20 para os homens. A motivação extrínseca foi a segunda em ordem de maior importância, tendo valor médio obtido para o grupo feminino de 4,43 e 4,73 para o masculino. A desmotivação foi a que teve menor índice de fator determinante, para as mulheres, obteve-se uma média de 2,30, e para os homens, de 2,08. Nenhum dos fatores resultaram em significância estatística quando avaliado o quesito sexo, ou seja, todos os valores de p foram maiores do que 0,05.

Pode-se observar também que, os quesitos de motivações extrínseca e intrínseca tiveram maiores médias para o grupo masculino do que para o feminino, enquanto o fator desmotivação teve maior resultado médio para as mulheres do que para os homens.

A pesquisa de Vissoci (2008) também não apresentou significância estatística ($p > 0,05$) para a diferença entre os grupos feminino e masculino, assim como encontrado neste. Apesar de também demonstrar que as mulheres têm maior disposição à desmotivação na prática esportiva, neste estudo com atletas de voleibol, os homens não tiveram valores maiores em todos os aspectos motivacionais (intrínsecos e extrínsecos), como resultou o presente artigo.

A tendência de o público feminino ter maior desmotivação do que o masculino, pode estar relacionada ao fato de mulheres, às vezes, sentirem-se inseguras dentro do CrossFit, ou pela visão de ser um esporte masculino e que as deixará com fisionomia mais masculinizada, ou por pensarem nos perigos e riscos de lesões por terem a visão de ser um esporte muito intenso.

Figura 1 – Gráfico de resposta questão 12



Elaborado pelo autor, 2019.

A questão “Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos”, relativa ao fator de motivação intrínseca, foi a que resultou em maior relevância dentre todas as perguntas do questionário aplicado, obtendo maior média ponderada (6,95). Este resultado reforça os anteriores, de que os fatores intrínsecos são aqueles com maior relevância para todos os indivíduos, portanto, pode-se observar que tais fatores, os quais são internos ao sujeito, são os que têm maior importância para o mesmo se manter ativo em uma prática esportiva, pois são estas motivações que o fazem querer melhorar seu rendimento, aumentando o prazer que o esporte proporciona, fazendo-o permanecer no mesmo.

Tais dados também foram evidenciados por Vissoci (2008), que verificou que “a tendência motivacional para todos os atletas foi maior para a motivação intrínseca para experiências estimulantes, indicando que os atletas consideram o esporte como um ambiente a ser explorado e sentem prazer na atividade em si”.

Isto pode ser explicado pelo fato de o CrossFit ser uma modalidade que leva o indivíduo a buscar sua própria superação a cada treino, através da realização de novos movimentos ou melhoria de sua aptidão física, gerando maior satisfação e, conseqüentemente, maior motivação aos praticantes.

4 CONCLUSÃO

Com base nos resultados e discussões apontadas, pode-se perceber que os fatores intrínsecos, ou seja, aqueles inerentes ao indivíduo, são os que mais interferem na motivação do mesmo à esta prática esportiva, sendo que, dentre tais fatores, as questões que envolvem a superação do indivíduo são as que mais apontaram para tal resultado.

Apesar do tamanho da amostra não ser o esperado, os resultados foram satisfatórios e puderam corroborar dados obtidos em literatura, mesmo não havendo muitos trabalhos sobre este esporte com os quais se pudesse comparar resultados.

Conhecendo os fatores motivacionais que levam à prática do CrossFit, os profissionais conseguem metodologias para estimular seus alunos a se desafiarem e se aprimorarem dentro desta atividade física, como também influenciarem mais os grupos que tendem a serem mais desmotivados.

Como sugestão, propõe-se realizar mais estudos como este em outros boxes de CrossFit, buscando conhecer mais atletas, a fim de obterem-se resultados mais precisos.

REFERÊNCIAS

- 1 CAMPOS, Livia Tavares da Silva; VIGÁRIO, Patrícia dos Santos; LÜRDOF, Sílvia Maria Agatti. **Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 33, n. 2, p. 303-317, 2011.
- 2 ARAUJO, Alessandra Santana et al. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico.** Revista Digital, v. 12, n. 115, p. 1-5, 2007.
- 3 MARTINELLI, Selma de C. **Escala de motivação acadêmica: Uma medida de motivação extrínseca e intrínseca.** Avaliação Psicológica, 6, p. 21-31, 2007.
- 4 VISSOCI, João Ricardo Nickenig et al. **Motivação e atributos morais no esporte.** Journal of Physical Education, v. 19, n. 2, p. 173-182, 2008.
- 5 FERRAZ, Pedro André Pinto da Silva Araújo, et al. **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de CrossFit.** 2018.
- 6 Site Oficial CrossFit. Disponível em: < <https://www.crossfit.com/>>
- 7 GANANCIO, Maurício Augusto, MAOSKI, Ana Paula Cabral Bonin. **Análise da Gestão de Negócios no CrossFit em Curitiba/PR.** Revista de Gestão e Negócios do Esporte (RGNE). São Paulo – Vol. 3 – N. 2, 173-188. 2018.
- 8 DOMINSKI, Fábio Hech; SERAFIM, Thiago Teixeira; ANDRADE, Alexandro. **Produção de conhecimento sobre CrossFit®: revisão sistemática.** RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 79, p. 962-974, 2019.
- 9 PAIM, Maria Cristina Chimelo; PEREIRA, Érico Felden. **Fatores motivacionais em adolescentes para prática de jazz.** Journal of Physical Education, v. 16, n. 1, p. 59-66, 2005.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Universidade do Sul de Santa Catarina
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP UNISUL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: "Fatores Motivacionais à prática do CrossFit" e que tem como objetivo "Verificar quais são os fatores motivacionais que influenciam na prática do CrossFit". Acreditamos que ela seja importante para o entendimento da crescente mobilização da modalidade, e principalmente a permanência dos adeptos na mesma.

Participação do estudo – A minha participação no referido estudo será de responder um Questionário com questões sobre motivação, relatando quais são os principais motivos que levaram ou levam à prática da tal modalidade esportiva, o qual levará o tempo de 10 minutos, poderei responder no próprio local de treino.

Riscos e Benefícios – Fui alertado que, da pesquisa a se realizar, posso esperar benefícios tal como reconhecimento de padrões dos adeptos da prática do crossfit, auxiliando outros indivíduos, bem como os próprios boxes e profissionais da área da saúde. Recebi, também que é possível que aconteçam os seguintes desconfortos ou riscos como possível constrangimento, aborrecimento ou incômodo pelas perguntas do questionário ou tempo para preenche-lo, assim, para evitar tais riscos, o questionário é avaliado e aprovado anteriormente.

Sigilo e Privacidade – Estou ciente de que a minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar será mantido em sigilo. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição dos dados da pesquisa.

Autonomia – É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como me garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação. Declaro que fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.



Universidade do Sul de Santa Catarina
Comitê de Ética em Pesquisa – CEP UNISUL

Devolutiva dos resultados – Estou ciente que irei receber os resultados impressos desta pesquisa em uma reunião no próprio local, onde estará presente o pesquisador e o sócio do box de crossfit.

Ressarcimento e Indenização

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você. No entanto, caso você tenha alguma despesa decorrente da sua participação, tais como transporte, alimentação, entre outros, você será ressarcido do valor gasto. Se ocorrer algum dano decorrente da sua participação na pesquisa, você será indenizado, conforme determina a lei.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o consentimento de participação em todas as páginas e no campo previsto para o seu nome, que é impresso em duas vias, sendo que uma via ficará em posse do pesquisador responsável e a outra via com você.

Contatos - Pesquisador Responsável: Marcos Paulo Huber
Telefone para contato: (48) 999940204
E-mail para contato: marcos.huber@unisul.br

Pesquisador: Alvaro Brognara Albino
Telefone para contato: (48) 996630318
E-mail para contato: alvaroalbino15@gmail.com



Universidade do Sul de Santa Catarina

Comitê de Ética em Pesquisa – CEP UNISUL

Comitê de Ética – O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando das Resoluções 466/12 e 510/16 do CNS. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 9 às 17horas ou pelo e-mail cep.contato@unisul.br.

Declaração – Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo e tive a oportunidade de discutir as informações do mesmo. Todas as minhas perguntas foram respondidas e estou satisfeito com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via será arquivada por 5 anos pelo pesquisador. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, eu manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou pagar, por minha participação.

Nome e Assinatura do pesquisador responsável: _____

Nome e Assinatura do pesquisador que coletou os dados: _____

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador _____ sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: _____

RG: _____

Local e Data: _____

Assinatura: _____

ANEXO B – QUESTIONÁRIO SMS – SPORT MOTIVATION SCALE

Escala de motivação esportiva (sms-28)

Porque você pratica esportes ?

Usando a escala abaixo, favor indicar em que grau cada um dos itens seguintes correspondem a uns dos motivos pelos quais você atualmente pratica seu esporte.

Sexo: Masculino () Feminino () Idade: _____ Tempo de prática: _____

Porque você pratica esporte ?	Não corresponde em nada	Corresponde pouco		Corresponde medianamente	Corresponde muito		Corresponde exatamente
	1	2	3	4	5	6	7
1- Pelo prazer que sinto de vivenciar experiências empolgantes.	1	2	3	4	5	6	7
2- Pelo prazer que sinto de conhecer mais sobre o esporte que pratico.	1	2	3	4	5	6	7
3- Eu costumava ter bons motivos para participar de esportes, mas agora estou me perguntando se eu devo continua-lo.	1	2	3	4	5	6	7
4- Pelo Prazer de descobrir novas técnicas de treinamento.	1	2	3	4	5	6	7
5- Eu não sei mais. Tenho impressão de ser incapaz de ter sucesso no esporte.	1	2	3	4	5	6	7
6- Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	1	2	3	4	5	6	7
7- Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
8- Porque sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamentos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
9- Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7
10- Pelo prestígio de ser um atleta.	1	2	3	4	5	6	7
11- Porque o esporte é uma das melhores maneiras que eu escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	1	2	3	4	5	6	7
12- Pelo prazer que sinto quando melhoro alguns dos meus pontos fracos.	1	2	3	4	5	6	7

Fonte: Bara, F. M., Andrade, D., Miranda, R., Núñez, J. L., Martín-Albó, J. & Ribas, P. R. (2011). Preliminary validation of a brazilian version of the sport motivation scale. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 557-566.

13- Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7
14- Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7
15- Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
16- Porque as pessoas com quem convivo, acham que é importante estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7
17- Porque é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
18- Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	1	2	3	4	5	6	7
19- Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.	1	2	3	4	5	6	7
20- Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
21- Porque me sentiria mal se não tivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	1	2	3	4	5	6	7
22- Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	1	2	3	4	5	6	7
23- Pelo prazer que sinto quando aprendo técnicas de treinamento que nunca havia tentado antes.	1	2	3	4	5	6	7
24- Porque o esporte é umas das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as.	1	2	3	4	5	6	7
25- Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7
26- Porque eu devo praticar esporte regularmente.	1	2	3	4	5	6	7
27- Pelo prazer de descobrir novas estratégias que me levem a um melhor rendimento.	1	2	3	4	5	6	7
28- Me pergunto com frequência, parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus.	1	2	3	4	5	6	7