

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS BAIXADA SANTISTA  
INSTITUTO SAÚDE E SOCIEDADE  
CURSO DE PSICOLOGIA**

---

**ELISANGELA LIMA PEREIRA**

**MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE CICLISMO RECREACIONAL**

**Santos**

**2024**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CAMPUS BAIXADA SANTISTA  
INSTITUTO DE SAÚDE E SOCIEDADE  
CURSO DE PSICOLOGIA**

---

**MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE CICLISMO RECREACIONAL**

**Discente: Elisangela Lima Pereira**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Federal de São Paulo - Campus  
Baixada Santista, como requisito para obtenção  
do título de bacharel em Psicologia.

**Orientadora: Profa. Dra. Camila Aparecida Machado de Oliveira**

**Coorientador: Prof. Dr. Ricardo da Costa Padovani**

**Santos**

**2024**

Ficha catalográfica elaborada por sistema automatizado  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Pereira, Elisangela Lima.

Motivação entre praticantes de ciclismo recreacional. / Elisangela Lima Pereira; Orientadora Camila Aparecida Machado de Oliveira; Coorientador Ricardo da Costa Padovani. -- Santos, 2024.

46 p. ; 30cm

TCC (Graduação - Psicologia) -- Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, 2024.

1. Ciclismo. 2. Motivação. 3. Exercício . 4. Autodeterminação. I. Oliveira, Camila Aparecida Machado de, Orient. II. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos que contribuíram para a realização deste trabalho e para a minha jornada acadêmica até aqui.

Agradeço à minha família, principalmente Aline e Antonio, meus pais, que sempre foram a base sobre a qual construí meus sonhos. Sem o que me foi proporcionado e o incentivo que recebi, não estaria aqui hoje em meio à conclusão desta etapa. Cada palavra de apoio proferida e amor doado foram fundamentais para a construção de objetivos e metas que levaram às conquistas obtidas e planos traçados.

Agradeço também ao meu alicerce, João, que esteve ao meu lado durante extensa parte desta jornada e permaneceu presente, cedendo apoio incondicional diariamente durante a produção deste escrito. Sua presença trouxe amor, alegria e motivação, e juntos compartilhamos momentos incríveis e aprendizados que seguirão eternamente em meu coração. É gratificante saber que dividimos a vida e nossas aspirações.

Não posso deixar de mencionar meus professores, em especial meus orientadores e professores de estágio, que foram pilares de apoio em momentos desafiadores. Suas orientações, atenção e carinho fizeram toda a diferença na minha formação e me ajudaram a superar obstáculos. Sou eternamente grata por cada ensinamento e por acreditarem no meu potencial, mesmo em situações adversas.

A todos vocês, meu muito obrigado!

“Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si,  
mediatizados pelo mundo”

Paulo Freire

## **RESUMO**

O uso de bicicletas está relacionado a diversos benefícios à saúde física e mental de seus usuários. Nos últimos anos, o número de ciclistas recreacionais tem aumentado expressivamente, o que torna relevante compreender os aspectos motivacionais envolvidos com essa prática. A motivação está diretamente relacionada a pensamentos, sentimentos e comportamentos que guiam o indivíduo à realização de uma atividade específica. Nesse processo, a autonomia que compreende os esforços pessoais envolvidos na participação voluntária de atividade específica tem uma importante função. Desse modo, a presente pesquisa teve como objetivo analisar quais as características da motivação em praticantes de ciclismo recreacional com maior e menor índice de motivação. Para isso, praticantes regulares de ciclismo recreacional (mínimo de 6 meses de prática), com 18 anos ou mais, de ambos os sexos, foram convidados a participar do estudo, por meio das redes de contato dos pesquisadores. A coleta de dados foi feita através de três questionários, estruturados na plataforma Google Forms, que foram respondidos remotamente. Os questionários foram: Questionário de Investigação do perfil do ciclista, Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) e Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Os ciclistas foram organizados de forma crescente de acordo com o índice de autonomia calculado a partir do questionário BREQ-3 e foram posteriormente separados em 2 grupos com igual número de participantes ( $n=26/\text{grupo}$ ): aqueles com menores valores de índice de autonomia (grupo 1), e os participantes com valores maiores (grupo 2). A partir dessa divisão, foram avaliados os demais aspectos motivacionais e de características de prática do ciclismo. Os resultados foram expressos como média + desvio padrão. A análise estatística utilizada foi o teste t-student não pareado, com nível de significância adotado de  $p<0,05$ . Resultados: o perfil dos ciclistas de ambos os grupos foi semelhante. O grupo de ciclistas com maior índice de autonomia obteve maior pontuação ( $p>0.05$ ) nos escores de saúde, sociabilidade e prazer do questionário IMPRAF-54. Conclusão: entre os ciclistas com maior índice de autonomia, os aspectos motivacionais mais importantes foram saúde, sociabilidade e prazer relacionado à prática da atividade.

Palavras-chave: Ciclismo; Motivação; Exercício; Autodeterminação;

## ***ABSTRACT***

The use of bicycles is associated with various benefits for the physical and mental health of its users. In recent years, the number of recreational cyclists has increased significantly, making it relevant to understand the motivational aspects involved in this practice. Motivation is directly related to the thoughts, feelings, and behaviors that guide an individual to engage in a specific activity. In this process, autonomy, which encompasses the personal efforts involved in voluntarily participating in a specific activity, plays an important role. Thus, this research aimed to analyze the motivational characteristics of recreational cyclists with high and low levels of motivation. To this end, regular recreational cyclists (with at least 6 months of practice), aged 18 or older, of both sexes, were invited to participate in the study through the researchers' contact networks. Data collection was conducted using three questionnaires, structured on the Google Forms platform, which were answered remotely. The questionnaires included: Cyclist Profile Investigation Questionnaire, Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3), and Inventory of Motivation for Regular Physical Activity Practice (IMPRAF-54). Cyclists were organized in ascending order according to the autonomy index calculated from the BREQ-3 questionnaire and were subsequently divided into 2 groups with an equal number of participants ( $n=26/\text{group}$ ): those with lower autonomy index values (Group 1) and those with higher values (Group 2). Based on this division, other motivational aspects and characteristics of cycling practice were evaluated. Results were expressed as mean  $\pm$  standard deviation. The statistical analysis used was the unpaired t-test, with a significance level set at  $p<0.05$ . Results: the profiles of cyclists in both groups were similar. The group of cyclists with higher autonomy index achieved higher scores ( $p>0.05$ ) in health, sociability, and pleasure on the IMPRAF-54 questionnaire. Conclusion: among cyclists with higher autonomy index, the most important motivational aspects were health, sociability, and pleasure related to the practice of the activity.

Keywords: Cycling; Motivation; Exercise; Self-determination;

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>VII</b>
<b>1.INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>1.1. Atividade Física e Exercício Físico</b> .....	<b>10</b>
<b>1.2. Motivação</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3. Teoria da Autodeterminação</b> .....	<b>12</b>
<b>1.4. Mini Teorias</b> .....	<b>13</b>
<b>1.4.1. Teoria das Necessidades Básicas</b> .....	<b>13</b>
<b>1.4.2. Teoria da Avaliação Cognitiva</b> .....	<b>13</b>
<b>1.4.3. Teoria das Orientações de Causalidade</b> .....	<b>14</b>
<b>1.4.4. Teoria da Integração Organísmica</b> .....	<b>15</b>
<b>1.5. Ciclismo</b> .....	<b>15</b>
<b>2. OBJETIVO</b> .....	<b>16</b>
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>16</b>
<b>3.1 Participantes</b> .....	<b>17</b>
<b>3.2 Procedimento</b> .....	<b>17</b>
<b>3.3 Instrumentos</b> .....	<b>17</b>
<b>3.4 Análise dos Dados</b> .....	<b>18</b>
<b>4. HIPÓTESE</b> .....	<b>18</b>
<b>5. RESULTADOS</b> .....	<b>18</b>
<b>6. DISCUSSÃO</b> .....	<b>21</b>
<b>7. CONCLUSÃO</b> .....	<b>24</b>
<b>8. REFERÊNCIAS</b> .....	<b>25</b>

**ANEXO - CARTA DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA**

**APÊNDICE I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**APÊNDICE II - MODELO DO FORMULÁRIO REALIZADO NA PLATAFORMA  
GOOGLE FORMS**



## 1. INTRODUÇÃO

O uso de bicicletas está relacionado a diversos benefícios à saúde física e mental de seus usuários, além de questões econômicas, sociais e urbanas, já que sua utilização nas vias é extremamente positiva por conta do baixo impacto ambiental (Boareto, 2007; Filho, 2017). Ao considerar o impacto dos veículos automotivos no ambiente, no trânsito, especialmente nas grandes cidades, e na saúde da população, fica evidente a importância do uso da bicicleta. A preocupação com questões relacionadas aos danos causados pelo uso de veículos motorizados inclui a poluição derivada do uso de automóveis e os congestionamentos que afetam diretamente a mobilidade urbana.

No Brasil, o uso de bicicletas ganhou impulso graças ao seu reconhecimento como veículo pelo Código de Trânsito Brasileiro no ano de 1997 (Constanzo, 2019). Desde então, verifica-se maior atenção dos órgãos públicos para tornar seu uso cotidiano, como a criação de incentivos e políticas de garantia da diminuição dos riscos de sua utilização, sendo o aumento da malha cicloviária, realizado em diversos estados do Brasil, como São Paulo e Rio de Janeiro um exemplo claro disto (Constanzo, 2019). Em um último levantamento, foi calculado que há cerca de 33.230.198 de bicicletas em circulação no Brasil, sendo aproximadamente 16 bicicletas para cada 100 habitantes (Pereira, 2021).

Dentre as criações voltadas ao bem-estar e proteção de seus usuários, houve a expansão de ciclovias, as quais proporcionam maior qualidade de vida (Hamer, 2016). Entretanto, há a ideia de que o uso de bicicleta em locais com grandes índices de poluição afetaria negativamente à saúde, principalmente em países de baixa e média renda. Havia indicações de que a prática de exercícios aeróbios em ambientes abertos com altas taxas de poluição poderiam ser maléficos à saúde, assim como o sedentarismo (Peixoto, 2021). Além disso, há a percepção geral de que o ciclismo pode ser uma atividade perigosa no cenário atual quando observado o trânsito nas cidades.

Entretanto, de acordo com os registros realizados por Souza (2019), ainda que haja inalação aumentada, por ciclistas, de material particulado fino ( $MP_{2,5}$ ), partícula estudada pois, quando inalada, aumenta os riscos de doenças cardiorrespiratórias, há menor risco de mortalidade ( $RR < 1,00$ ). Considerando que pesquisas indicam que a prática de exercícios físicos implicam em ganhos consideráveis em comparação a possíveis danos à saúde, ressaltamos que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, no mínimo, 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa, por semana.

Pucher, et al. reflete sobre o tema e afirma que os benefícios atrelados à prática do ciclismo excedem os riscos relacionados a possíveis lesões no trânsito e outros malefícios. Ademais, destaca a ação governamental em relação às descobertas científicas que demonstram as vantagens na prática de ciclismo.

Talvez devido à crescente evidência dos benefícios do ciclismo para a saúde, muitas agências governamentais e organizações de saúde pública têm defendido explicitamente mais ciclismo como uma forma de melhorar a saúde individual, bem como reduzir a poluição do ar, emissões de carbono, congestionamento, ruído, perigos do trânsito e outros impactos prejudiciais do uso do carro (Pucher, et al. 2010, p.106).

## **1. 1 Atividade Física e Exercício Físico**

Para maior compreensão de nossa pesquisa, é importante que saibamos diferenciar a atividade física do exercício físico. A atividade física pode ser definida como movimentos realizados através dos músculos esqueléticos que resultem em gasto de energia, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Já o exercício físico é definido como um tipo de atividade física, feita de maneira sistematizada, com regularidade, geralmente voltada para benefícios na saúde e aptidão. Dentro dos tipos de exercícios, há destaque para os exercícios aeróbicos, como o ciclismo, tema de nosso estudo, que pode ser classificado como atividades que envolvem o uso de parte dos músculos corporais, mantendo certo ritmo intuitivo (Simões, 2010).

Segundo Peixoto (2021) a realização de exercícios físicos pode melhorar a saúde física e mental, sendo sua realização essencial para que se mantenha a qualidade de vida dos indivíduos. Contudo, apesar dos diversos benefícios comprovados derivados de uma vida ativa, parte da população é sedentária (i.e., cerca de 70%) ou se mantém ativa por no máximo seis meses (i.e., cerca de 50%).

O risco de morte relacionada a indivíduos que não realizam exercício físico é aumentado significativamente em comparação aos que praticam ao menos o recomendado pela OMS. Segundo Rodolfo (2019) “O comportamento sedentário está aumentando rapidamente na maioria dos países e agora é um problema de saúde pública”. Ferreira M., Castiel L., et. al, (2012) em pesquisa realizada no Brasil, relatam que a partir da identificação do sedentarismo como fator de risco relacionado ao desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, o poder público brasileiro busca desenvolver políticas e ações na área da saúde para promoção de atividade física.

## 1. 2 Motivação

O exercício físico é comprovadamente benéfico à saúde mental de todos que o praticam regularmente, sendo de extrema importância avaliar o que motiva esta ação. Dentre os benefícios que se pode obter ao praticar exercícios físicos, independente de fatores como sexo e idade, destacam-se a melhora do humor e a disposição (Peixoto, 2021). Além disso, sua realização pode auxiliar no tratamento de patologias como depressão e ansiedade, entre outros benefícios atrelados ao bem-estar físico e psíquico, como a melhora de funções cognitivas executivas, as quais lidam com comportamentos que visam realizar ações cotidianas, voluntárias ou determinadas, com um objetivo pré-definido (Simões, 2010).

A atividade física é dividida em domínios, os quais são de vital importância para que se possa analisar a relação entre atividade física e comportamento. Há quatro domínios descritos na literatura: ocupacional, atividades domésticas, deslocamento e lazer (Strath, 2013).

Com base na pesquisa de Fermino (2010), realizada no Paraná com praticantes de atividade física regular, através do inventário de razões para o exercício desenvolvido por Silberstein et al. (1988) e da escala de avaliação da figura corporal proposta por Stunkard et al. (1983), os motivos mais citados para a prática de atividade física foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia. Além desses aspectos motivacionais para a inserção em uma vida ativa, os motivos para a realização da atividade física estão diretamente ligados a sensação de bem-estar que sucede a sua prática.

Há diversas interpretações e significados para o termo motivação, desde a sua etimologia, até a aplicação deste termo em áreas de estudo da psicologia. A motivação está relacionada aos aspectos cognitivos, emocionais, afetivos e comportamentais que influenciam a atividade física e o exercício. Existem diversas teorias que procuram explicar o comportamento relacionado a motivação para realização de atividades e sua frequência

É importante ressaltar que o comportamento motivado é organizado através de três subsistemas motivacionais, sendo eles: intrínseco, extrínseco e a amotivação. A compreensão destes subsistemas facilita o entendimento da teoria que foi utilizada para embasar esta pesquisa. “Esses subsistemas são conjuntos de atitudes, crenças, afetos e programas de comportamento que exibem consistência conceitual e são organizados por processos motivacionais.” (Deci; Ryan R, 1980).

De acordo com Deci E. L. e Ryan R. M. (1980), as necessidades relacionadas à competência e autodeterminação são parte importante do fundamento da motivação intrínseca. Neste subsistema não há recompensas externas à experiência do comportamento. Em relação à motivação extrínseca, sua base é voltada para impulsos primários e necessidades adquiridas, ou seja, determinado comportamento implica em uma recompensa além do suprimento da necessidade.

Já a amotivação é caracterizada pela ausência de comportamentos e busca por resultados. Ela permanece sendo considerada parte integrante dos subsistemas, pois acredita-se que há atitudes e crenças relacionadas à falta de motivação. “O subsistema amotivacional envolve uma crença em uma não relação entre comportamentos e resultados. Este sistema é caracterizado pela não atividade em vez de comportamento motivado intrínseca ou extrinsecamente” (Deci; Ryan R, 1980).

### **1. 3 Teoria da Autodeterminação**

Dentre as teorias envolvendo a atividade física e a motivação humana destacamos no presente estudo a Teoria da Autodeterminação (TaD), idealizada e descrita por Edward Deci e Richard Ryan. Dentro desta teoria pressupõe-se que o ser humano é ativo e automotivado, visando o desenvolvimento psicológico por meio do estímulo de suas capacidades, levando em conta interações do indivíduo com o ambiente social que está inserido, pois “uma teoria do comportamento motivado deve levar em conta variáveis da pessoa e do ambiente, e deve reconhecer que algumas variáveis da pessoa operam mecanicamente, enquanto outras não” (Deci; Ryan R, 1980).

Segundo esta perspectiva teórica, o ser humano é constituído por necessidades psicológicas e, quando satisfeitas, proporcionam bem-estar e criam condições para a realização das tendências naturais para o crescimento e integração do organismo com seu ambiente “são, portanto, os comportamentos autodeterminados para os quais a relação entre mente e comportamento é aparente” (Deci; Ryan R, 1980). Compreendem as necessidades psicológicas, a autonomia, a competência e o pertencimento. Para que ocorra maior compreensão da motivação que provém da TaD, foram desenvolvidas quatro mini teorias que juntas se complementam, explicando o que constitui o comportamento motivado e seu funcionamento (Mota, et al., 2016).

## **1. 4 Mini Teorias**

### **1.4.1. Teoria das Necessidades Básicas**

As necessidades psicológicas básicas são definidas através dos pilares autonomia, competência e relação social, os quais influenciam diretamente o tipo de motivação que irá reger a personalidade do sujeito, visto que “as necessidades do organismo buscam gratificação, quer entrem na consciência como motivos conscientes ou permaneçam fora da consciência como motivos não conscientes” (Deci; Ryan R, 1980). Elas são consideradas inatas e indispensáveis para melhor funcionamento de tendências naturais que visam crescimento, integração, desenvolvimento social e bem-estar. Quando não contempladas, as necessidades básicas afetam negativamente o indivíduo, causando disfunção e mau funcionamento.

A autonomia é a base da Teoria da Autodeterminação, está relacionada à vontade do indivíduo de organizar experiências e comportamentos. O Locus indica o nível de crença do indivíduo sobre o quanto este acredita que possui domínio sobre sua vida. A competência é caracterizada pela demanda do indivíduo em se sentir hábil em seus afazeres. Por fim, a relação social está ligada ao grau de contato em uma relação com outro.

Esses pilares são necessários, pois possibilitam identificar em processos naturais da vida quais são seus atenuadores ou facilitadores, relacionando cada aspecto a motivação intrínseca e a internalização de valores do ambiente social em que está inserido. Além disso, sua identificação contribui para um desenvolvimento psicológico saudável, pois elenca a motivação e comportamento, fornecendo também dados para que se possa haver planejamento de sistemas sociais em relação a atividades físicas (Mota, et al., 2016).

### **1.4.2. Teoria da Avaliação Cognitiva**

A Teoria da Avaliação Cognitiva está interligada a acontecimentos externos de acordo com alterações da motivação intrínseca, como por exemplo, elogios, feedback e outros. É voltada para as necessidades fundamentais de competência e autonomia, onde sua base visa definir o nível de motivação intrínseca. “Se o sentimento de competência de uma pessoa em uma tarefa fosse aumentado pela recompensa, sua motivação intrínseca também seria” (Rummel; Feinberg R. 1988), de forma antagônica, se esse mesmo indivíduo percebesse que houve uma diminuição em sua competência, sua motivação intrínseca também diminuiria.

Há três eventos que caracterizam o contexto, sendo o informativo, que fornece feedback em situações de escolha, o segundo é voltado para eventos controladores, os quais derivam da pressão voltada à expectativa, e os amotivadores, que não contribuem com informações em relação ao locus de causalidade ou competência.

Sua função é entender como a condição sociocultural do indivíduo pode influenciar e afetar a motivação intrínseca, sendo interessante ressaltar que recompensas costumam gerar efeitos negativos, no interesse intrínseco, pois torna a motivação objeto de negociação (Mota, et al., 2016).

### **1.4.3. Teoria das Orientações de Causalidade**

Em seu livro, Mota e Guedes (2016) definem que esta teoria busca explicar quais as diferenças que orientam o comportamento, seja ele autodeterminado ou controlado, procurando incluir o quesito personalidade e sua dimensão na macroteoria. As orientações de causalidade são características consideravelmente constantes para os indivíduos e são caracterizadas como o ponto inicial da regulação e da determinação livre das condutas.

Os autores citam que a orientação de autonomia inclui aqueles indivíduos que apresentam alto grau de capacidade de escolha, de iniciação e regulação da conduta, com predomínio de locus de controle interno. Organizam suas ações, baseando-se em suas metas e interesses pessoais, e se encontram intrinsecamente motivados.

A orientação de controle predomina quando os indivíduos realizam a conduta porque acreditam que devem fazê-la. Esses indivíduos percebem como papel importante as recompensas externas. Por fim, a orientação impessoal, os indivíduos consideram que são incapazes de regular suas condutas de forma confiável para conseguir os resultados esperados e, dessa forma, se sentem incompetentes para dominar as situações (Mota, et al., 2016).

Há uma terceira orientação citada por Koestner e Zuckerman (1994) relacionada a amotivação, que são os comportamentos impessoais. Estes comportamentos são definidos como “aqueles cuja iniciação e regulação são percebidas como estando além do controle intencional de uma pessoa” (Kestner; Zuckerman, 1994). Segundo os autores, as pessoas que são direcionadas por este sentido percebem a falta de controle sobre seu comportamento como fator determinante para a não obtenção dos resultados almejados.

#### **1.4.4. Teoria da Integração Organísmica**

A teoria de Deci e Ryan (1980) propõe que o comportamento motivado deve ser entendido dentro de uma taxonomia que organiza a motivação ao longo de um continuum. Esse continuum abrange diferentes níveis de autodeterminação, começando pela amotivação e indo até a aplicação intrínseca, passando por quatro tipos de motivação

A amotivação, que representa a ausência de motivação, é o ponto mais baixo no continuum de autodeterminação. Nesse estágio, o indivíduo não percebe uma relação entre suas ações e os resultados, o que resulta na falta de intenção para agir. Dessa forma, e

Ao longo do continuum, a motivação extrínseca, inicialmente mais controlada por fatores externos, têm a possibilidade de se tornar mais autodeterminada. Isso significa que um comportamento motivado externamente pode adquirir gradualmente um nível maior de autorregulação, aproximando-se da motivação intrínseca, que é descrito por um engajamento mais individual e autêntico nas atividades (Deci, Ryan R., 1980).

Na extremidade autodeterminada desse continuum está a motivação intrínseca, enquanto na outra extremidade do continuum está a amotivação, refletindo um estado em que os indivíduos não têm motivação para se envolver em comportamento. A motivação extrínseca está alinhada entre a motivação intrínseca e a amotivação em um continuum de autodeterminação. Quanto mais internalizada a motivação extrínseca, mais autodeterminada a pessoa será ao promulgar os comportamentos (Gilal, et al. 2021, p.2).

A motivação pode ser dividida em intrínseca, entendida como um impulso espontâneo e inato, e extrínseca, a qual visa um objetivo específico para adquirir benefícios, entretanto é inapropriado afirmar que a motivação extrínseca não possui características interiorizadas. É interessante salientar que os motivos derivam de uma construção própria do indivíduo de acordo com sua subjetividade e propósito, enquanto a motivação provém da realização propriamente dita e da manutenção da execução deste (Mota, et al., 2016).

### **1. 5 Ciclismo**

Apesar de todos os benefícios derivados da prática de exercício físico regular apresentados e dos motivos que levam as pessoas a sua realização, sejam eles baseados em

sensações posteriores à prática, expectativas antes de sua realização e busca por resultados positivos na saúde física e mental, há grande dificuldade na compreensão dos motivos ligados à adesão, persistência e abandono da atividade física regular (Fraccarolli, 2017).

Existem diversos benefícios atrelados à prática de atividade física e, direcionando a atividade para o ciclismo, devemos ressaltar sua aplicabilidade em diversas áreas da vida humana, “Uma fonte de saúde física e mental, além de ser um modo de transporte eficaz, especialmente quando os planejadores da cidade fornecem os meios necessários para torná-lo uma atividade segura e confortável” (Kelly, I. R., 2007)

É importante ressaltar que os estudos relacionados à prática de ciclismo e seus resultados na saúde física e mental evidenciam as vantagens obtidas em sua prática. “O ciclismo recreativo oferece benefícios fisiológicos e sociais, bem como contribuições de maneira significativa para o senso de felicidade” (Nugraha, et al. 2022). O estudo desses resultados é primordial para o conhecimento e incentivo à prática.

Para compreender os aspectos motivacionais envolvidos na prática do exercício físico é interessante conhecer as razões para se exercitar, pois a inserção de pessoas em uma vida com hábitos saudáveis vai muito além da busca por saúde de forma exclusiva, tendo em vista que a razão de sua execução é responsável por sua manutenção (Peixoto, 2021). De acordo com os dados apresentados anteriormente, deduz-se que o exercício aeróbio moderado tem papel fundamental nas funções executivas, na motivação para o exercício e na melhoria do humor (Simões, 2010).

## **2. OBJETIVO**

Avaliar as características da motivação de praticantes de ciclismo recreacional que possuem maiores e menores valores de índice de autonomia.

## **3. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa. A participação no estudo foi formalizada a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade (CAAE Unifesp 66021122.7.0000.5505).



### 3.1. Participantes

Participaram do estudo 52 indivíduos adultos (18 anos ou mais), de ambos os sexos, praticantes de ciclismo recreativo no Brasil. Critérios de inclusão: praticar atividade de ciclismo pelo menos uma vez por semana por no mínimo seis meses e ter o ciclismo como principal atividade física ou esportiva.

### 3.2. Procedimento

O convite para participar da pesquisa foi feito por meio da rede de contato dos pesquisadores envolvidos no projeto. O convite já continha o link que dava acesso ao TCLE e aos questionários do estudo. Para participar, os participantes se enquadraram nos critérios de inclusão descritos acima.

Inicialmente a pesquisadora fez levantamento das características dos praticantes regulares de ciclismo por meio do *Questionário de Investigação do perfil do ciclista*, que inclui idade, sexo, tipo de bicicleta que possui, frequência do uso da bicicleta e distância média percorrida. Na sequência os participantes responderam aos questionários BREQ-3 e IMPRAF-54, que avaliam aspectos motivacionais relacionados à prática de atividade física. Todas as avaliações do presente estudo foram feitas via formulário eletrônico estruturado na plataforma Google Forms. O consentimento para participação no estudo foi confirmado no mesmo formulário.

### 3.3. Instrumentos

Todos os instrumentos que foram utilizados encontram-se no ANEXO 1.

1. *Questionário de Investigação do perfil do ciclista*. Elaborado pelos autores, compreende os seguintes tópicos: gênero, tipo de bicicleta (speed, MTB, lazer), tempo de uso, etc.
2. *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3). Composto de 23 afirmações mensuradas a partir de uma escala *Likert* de cinco pontos, sendo 0 = Nada verdadeiro para mim e 4 = Muito verdadeiro para mim. O questionário visa avaliar e identificar os seguintes aspectos da motivação: amotivação; motivação extrínseca de regulação externa; motivação extrínseca de regulação introjetada; motivação extrínseca de regulação identificada; motivação extrínseca de regulação integrada; e motivação intrínseca (Mota, et al., 2016).

3. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)*. Este inventário é utilizado para avaliar as dimensões motivacionais ligadas à prática regular de atividade física. Possui 48 itens separados uniformemente conforme a dimensão da motivação a ser analisada. Sua análise é exposta através da escala Likert de cinco pontos, onde 0 indica pouca ou nenhuma motivação e 5 indica uma motivação elevada. Quando a pontuação final ultrapassa 7 pontos dentro da escala para análise, o teste é considerado não confiável (Mota, et al., 2016).

### **3.4. Análise de dados**

Os ciclistas foram organizados de forma crescente de acordo com o índice de autonomia calculado a partir do questionário BREQ-3 e foram posteriormente separados em 2 grupos com igual número de participantes: aqueles com menores valores de índice de autonomia (grupo 1), e os participantes com valores maiores (grupo 2).

Os grupos foram comparados em termos de características gerais do ciclismo praticado e também dos escores de controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, obtidos pelo questionário IMPRAF-54. Os resultados foram expressos como média + desvio padrão. A análise estatística utilizada foi o teste t-student não pareado, com nível de significância adotado de  $p < 0,05$ .

## **4. HIPÓTESE**

Nossa hipótese inicial foi que indivíduos com maior índice de autonomia praticam ciclismo há mais tempo, percorrem as maiores distâncias médias e pontuam mais alto nos escores de competitividade do questionário IMPRAF-54.

## **5. RESULTADOS**

Os ciclistas foram classificados em ordem crescente de acordo com o índice de autonomia calculado a partir do questionário BREQ-3, sendo posteriormente divididos em 2 grupos, com igual número de participantes. O grupo 1 compreende os ciclistas com menores valores de índice de autonomia, enquanto o grupo 2 é formado pelos participantes com valores maiores.

Na Tabela 1 encontramos as características gerais dos sujeitos, incluindo a idade, sexo, escolaridade e informações sobre a prática do ciclismo. Os participantes do nosso estudo têm

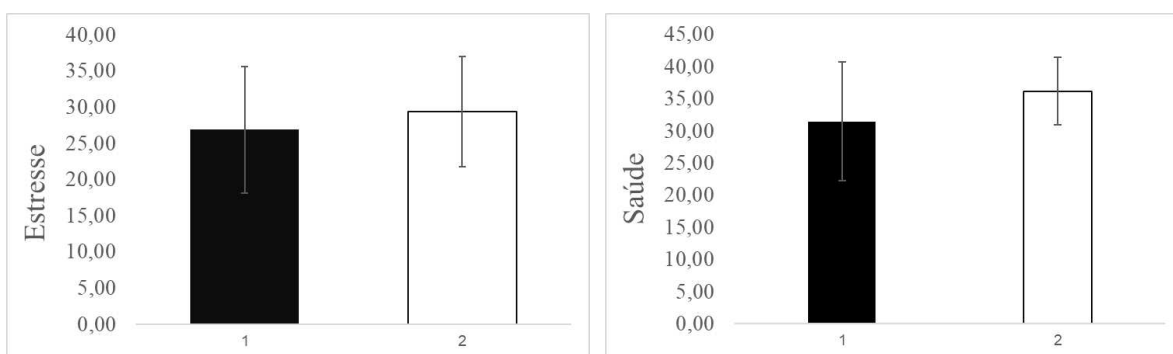
idade média de 49,3 anos e 46,5 anos nos grupos 1 e 2, respectivamente, são majoritariamente do sexo masculino e possuem escolaridade elevada. Todos têm no mínimo 9 anos de estudo, sendo que 84,6% dos ciclistas no grupo 1 e 96,1% dos ciclistas no grupo 2 têm 12 anos ou mais. Em relação à prática de ciclismo, os dois grupos pedalam em média cerca de 3 dias por semana, com distância média semanal percorrida variando de 117 a 131 km/semana e maior distância percorrida em um único dia entre 130 Km e 120 Km, nos grupos 1 e 2, respectivamente. Nos 2 grupos, aplicativos esportivos que registram as atividades de ciclismo são amplamente utilizados, com 88,5% dos participantes afirmando sua utilização. Nenhuma diferença entre os grupos foi encontrada em relação aos parâmetros apresentados na Tabela 1, refletindo a homogeneidade de nossa amostra. Esses resultados sugerem que diferenças relacionadas aos aspectos motivacionais estejam de fato associadas ao perfil de autonomia.

**Tabela 1: Características gerais dos participantes do estudo**

<b>Grupos</b>	<b>Grupo 1 – Menor Índice de Autonomia</b>	<b>Grupo 2 – Maior Índice de Autonomia</b>
<b>Idade (anos)</b>	49,3 ± 9,8	46,5 ± 10,9
<b>Sexo (%)</b>		
Masculino	69,2	65,4
Feminino	30,8	34,6
<b>Anos de estudo (%)</b>		
12 anos ou mais	84,6	96,1
9 a 11 anos	13,4	5,9
<b>Dias de ciclismo/semana</b>	2,96 ± 1,4	2,96 ± 1,6
<b>Distância média percorrida/semana (Km)</b>	117,0 ± 94,8	131,0 ± 110,0
<b>Maior distância percorrida em um único dia (Km)</b>	130,0 ± 66,2	120,0 ± 60,6
<b>Usa aplicativo de ciclismo (%)</b>		
Sim	88,5	88,5
Não	11,5	11,5

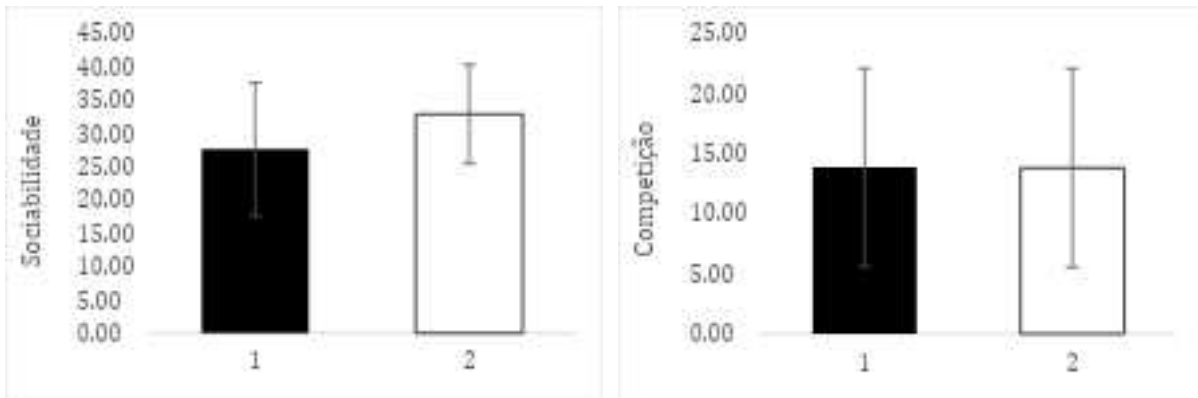
n=26 participantes/grupo.

A seguir, apresentamos os resultados referentes à motivação para a prática do ciclismo recreativo nos dois grupos. Em relação ao controle do estresse, não houve diferença significativa ( $p>0,05$ ) entre os grupos (G1:  $26,85 \pm 8,71$ ; G2:  $29,35 \pm 7,66$ ), conforme mostra a Fig.1A. Já em relação a saúde, ela se mostrou como um motivo significativamente mais importante ( $p<0,05$ ) para a prática do ciclismo entre os participantes com maior (G2) em relação aos participantes com menor (G1) índice de autonomia (G1:  $31,42 \pm 9,22$ ; G2:  $36,12 \pm 5,24$ ), como apresentado na Fig.1B.



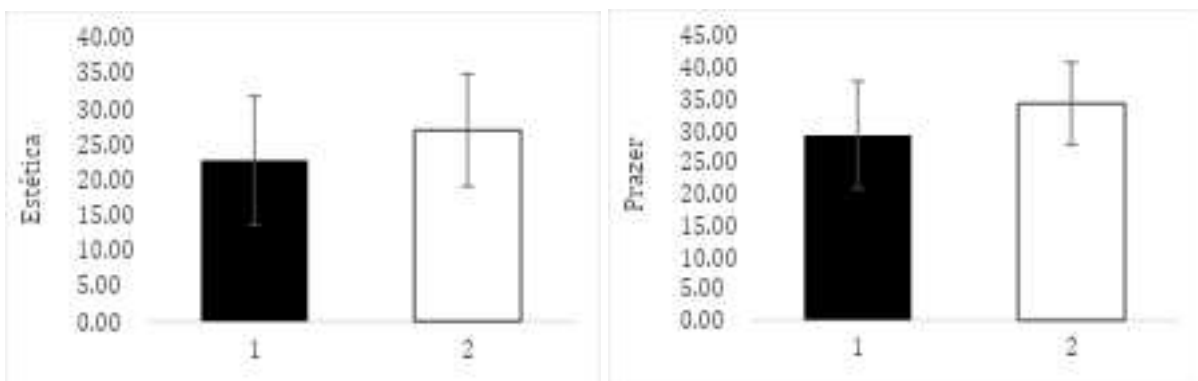
**Fig.1. Motivação relacionada ao controle do estresse (A) e saúde (B) para prática de ciclismo recreativo em participantes com menor (G1) e maior (G2) valores de índice de autonomia. Teste t student, \* $p<0,05$ .**

O domínio sociabilidade (Fig.2A) também se mostrou com maior pontuação ( $p<0,05$ ) entre os praticantes de ciclismo com maior (G2) em relação aos com menor (G1) índice de autonomia (G1:  $27,54 \pm 9,98$ ; G2:  $32,80 \pm 7,43$ ). Porém, ao analisar se a competição era um fator motivacional diferente para a prática de ciclismo entre os grupos, o G1 (média = 13,81; DP = 8,23) e o G2 (média = 13,77; DP = 8,26) apresentaram valores semelhantes (Fig.2B).



**Fig.2. Motivação relacionada à sociabilidade (A) e competição (B) para prática de ciclismo recreativo em participantes com menor (G1) e maior (G2) valores de índice de autonomia. Teste t student, \*p<0,05.**

Por fim, foram verificados os domínios de motivação estética e prazer (Fig.3A e 3B, respectivamente). A estética como uma forma de motivação para a prática de ciclismo recreacional teve pontuação semelhante ( $p>0,05$ ) entre os grupos (G1:  $22,69 \pm 9,09$ ; G2:  $26,96 \pm 7,94$ ). Entretanto, o prazer como aspecto motivacional mostrou maior ( $p<0,05$ ) pontuação no grupo com maior (G2) em relação ao grupo com menor (G1) índice de autonomia (G1:  $29,31 \pm 8,51$ ; G2:  $34,28 \pm 6,54$ ).



**Fig.3. Motivação relacionada à estética (A) e prazer (B) para prática de ciclismo recreativo em participantes com menor (G1) e maior (G2) valores de índice de autonomia. Teste t student, \*p<0,05.**

## 6. DISCUSSÃO

Neste estudo, analisamos a relação entre o índice de autonomia dos ciclistas e suas motivações para a prática do ciclismo recreativo, utilizando o questionário BREQ-3 para

medir a autonomia e o questionário IMPRAF-54 para avaliar as motivações. O estudo avaliou as diferenças entre as dimensões motivacionais ligadas à prática regular de atividade física em ciclistas com valores menores ou maiores de índice de autonomia. Em nossa amostra, bastante homogênea, encontramos que as dimensões de saúde, sociabilidade e prazer foram significativamente maiores no grupo com maior índice de autonomia (Grupo 2).

A partir da análise de dados em conjunto com resultados obtidos, deduz-se que essa uniformidade dos participantes provém dos métodos e instrumentos utilizados em nosso recrutamento, o qual foi realizado através de formulário online com divulgação voltada para grupos de ciclistas próximos aos pesquisadores. Nosso questionário de investigação do perfil do ciclista apontou perfis semelhantes em relação a frequência na realização do exercício físico, o que pode inferir na motivação dos participantes para a prática efetiva e objetivos a serem alcançados. Tal observação pode contribuir para ações profissionais futuras, “os profissionais de exercício e saúde deverão ter em consideração as implicações que os comportamentos interpessoais têm na qualidade da motivação, divertimento e intenção em continuar a prática de exercício” (Rodrigues, 2021).

Além dos dados citados acima, outra observação importante é referente a escolaridade apresentada por grande parte dos participantes. Assim como Peixoto (2021), que apontou em sua pesquisa que 42,2% dos participantes possuíam ensino superior incompleto, em nossa pesquisa os participantes possuem 12 anos ou mais de estudos, o que se infere que houve ao menos a conclusão do ensino médio. A relação entre estudo e prática de exercícios físicos não foi alvo de maiores estudos, sendo este um possível tema de análises futuras para a compreensão da origem desta predominância entre os participantes. Ao analisar o perfil do ciclista e do cicloturista em Santa Catarina, Sartori (2021) encontrou que a maioria dos respondentes apresenta ensino médio e superior, o que reflete uma posição socioeconômica. A escolaridade foi um importante achado no estudo de Balassiano et al. (2019) que, ao realizar o levantamento do perfil do cicloturista brasileiro referente ao ano de base de 2018, encontrou o predomínio de ciclistas com ensino superior completo em uma amostra composta por 1196 respondentes.

A prática do ciclismo recreativo é uma atividade física que tem crescido em popularidade e importância nos últimos anos. Além dos benefícios para a saúde física, como melhoria da resistência cardiovascular e aumento da força muscular, o ciclismo também desempenha um papel significativo na saúde mental e convívio social de seus praticantes.

Os resultados obtidos neste estudo não confirmaram a hipótese inicial, a qual sugeria que indivíduos com maior índice de autonomia praticam ciclismo há mais tempo, percorrem

maiores distâncias médias e pontuam mais alto nos scores de competitividade do questionário IMPRAF-54. Não houve diferença significativa entre os grupos em relação a esses parâmetros e, em relação à competitividade, os resultados indicam que ela não parece ser um fator motivacional de grande influência para a prática do ciclismo.

De acordo com os resultados obtidos, a saúde e a sociabilidade são os motivos de maior importância para os praticantes com maior índice de autonomia. Isso sugere que esses indivíduos veem a prática do ciclismo não apenas como uma forma de se exercitar, mas também como uma oportunidade de interagir socialmente e realizar a manutenção de sua saúde. Esses achados são consistentes com estudos anteriores que destacam os benefícios sociais e de saúde relacionados à prática de exercícios. (Ball et al., 2001). Ainda em relação à saúde e sociabilidade, o estudo de Sartori (2021) encontrou como motivações para a prática do ciclismo o fazer exercício físico, conhecer paisagens naturais e o patrimônio histórico-cultural, interagir com moradores locais, fazer novas amizades e competir com colegas ciclistas.

Outro resultado significativo foi a importância do prazer como motivação para a prática do ciclismo, especialmente entre os ciclistas com maior índice de autonomia. Esses indivíduos parecem encontrar mais prazer na atividade, o que pode contribuir significativamente para sua continuidade e satisfação ao longo do tempo.

Em resumo, os resultados deste estudo sugerem que a autonomia dos ciclistas está associada não apenas à sua dedicação e engajamento na atividade, mas também a diferentes motivações, como saúde, sociabilidade e prazer. Os resultados apresentados são importantes para a formulação de estratégias para promoção e manutenção da atividade física, o que contribui diretamente para a indicação da Organização Mundial da Saúde (OMS) de, no mínimo, 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa, em particular no contexto do ciclismo.

Os resultados deste estudo têm implicações práticas significativas para a promoção e manutenção da prática do ciclismo recreativo. Uma compreensão mais profunda das motivações dos ciclistas pode auxiliar na elaboração de políticas e programas que incentivem a prática regular do ciclismo, contribuindo assim para a melhoria da saúde pública e qualidade de vida da população.

Uma das principais implicações deste estudo é a importância de se promover um ambiente que favoreça a autonomia dos ciclistas. Isso já está sendo feito através da expansão da infraestrutura cicloviária segura e acessível (Hamer, 2016), bem como a implementação de políticas que incentivem o uso da bicicleta como meio de transporte e lazer (Constanzo,

2019). Ao promover a autonomia dos ciclistas, é possível aumentar seu engajamento com a atividade e, conseqüentemente, sua satisfação e permanência no ciclismo recreativo.

Além disso, é importante reconhecer e valorizar as diferentes motivações dos ciclistas. Enquanto alguns praticantes podem ser motivados pelo aspecto competitivo, outros podem encontrar no ciclismo uma forma de promover sua saúde, socializar ou simplesmente se divertir. Portanto, é fundamental oferecer uma variedade de oportunidades e atividades que atendam às diversas motivações dos ciclistas.

Os resultados obtidos através deste estudo nos permite maior compreensão em relação às motivações para prática de ciclismo, contudo algumas limitações devem ser consideradas. Este estudo foi concentrado nas motivações, não investigando outros fatores que podem influenciar a prática do ciclismo, como a influência do ambiente urbano, das políticas públicas e das interações sociais. Portanto, sugere-se que futuras pesquisas considerem esses aspectos para uma compreensão mais abrangente do ciclismo recreativo.

O presente estudo evidencia também a importância em realizar estudos longitudinais para investigar como as motivações dos ciclistas podem mudar ao longo do tempo e espaço, e como essas mudanças afetam sua permanência na prática do ciclismo, podendo fornecer dados para o desenvolvimento de intervenções e estratégias de promoção da atividade física a longo prazo.

## **7. CONCLUSÃO**

Este estudo investigou a relação entre o índice de autonomia e as motivações para a prática de ciclismo recreativo entre ciclistas de uma amostra homogênea. Os resultados demonstraram que, apesar de não haver diferenças significativas em parâmetros como idade, escolaridade, distância percorrida e uso de aplicativos de ciclismo, as motivações apresentaram resultados significativos entre os grupos com diferentes índices de autonomia.

Os ciclistas com maior índice de autonomia consideram significativamente mais as dimensões de saúde, sociabilidade e prazer. Os resultados obtidos sugerem que, para esses indivíduos, o ciclismo vai além da realização da atividade física para fins esportivos, funcionando também como uma oportunidade de interação social e promoção da saúde mental. Por outro lado, a ausência de diferenças significativas em relação à competitividade indica que este fator pode não ser um dos motivos centrais para a prática do ciclismo recreativo.



As implicações práticas desses resultados são relevantes para a promoção do ciclismo como atividade física. É fundamental criar um ambiente que favoreça a autonomia dos ciclistas, o que está em processo de ser alcançado por meio do investimento em infraestrutura cicloviária segura e acessível, bem como pelas políticas que incentivem o uso da bicicleta como meio de transporte e lazer, ações estas que apesar de estarem ocorrendo, necessitam de atenção para crescimento e desenvolvimento. Além disso, reconhecer e valorizar as diferentes motivações dos ciclistas pode ajudar na elaboração de programas que atendam a uma ampla gama de perfis, incentivando a prática regular do ciclismo.

Para aprofundar ainda mais a compreensão sobre o ciclismo recreativo, sugerimos que futuras pesquisas explorem fatores ambientais, demográficos e sociais que influenciam a prática. Estudos longitudinais podem fornecer informações relevantes sobre como as motivações se modificam ao longo do tempo, enquanto análises comparativas entre diferentes contextos culturais podem enriquecer a discussão sobre a prática do ciclismo no cenário global.

Em suma, a autonomia dos ciclistas está intimamente ligada às suas motivações e ao seu engajamento na atividade, e compreender esses aspectos é crucial para promover a saúde pública e a qualidade de vida da população.

## 7. REFERÊNCIAS

BALASSIANO, R.; SALDANHA, L.,; DE CASTRO, J.; SOUZA, H.A.S.; TELLES, R.; GARCIA, E.; AMARAL, J.P. **O Cicloturista Brasileiro 2018**: Relatório geral. Rio de Janeiro: Coppe-UFRJ. 2019.

BALL, K.; BAUMAN, A.; LESLIE, E.; OWEN, N. **Perceived environmental aesthetics and convenience and company are associated with walking for exercise among Australian adults**. Australia: Preventive medicine, 2001.

COSTANZO, D.; CALLIL, V.; AMIGO, I.; ROSIN, L. B.; ALVES, G. B.; MASCARENHAS, C. C.; DECASTRO, J. **Desafio**: Estudo de mobilidade por bicicleta. São Paulo: Cebrap. 2018.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior**. Spring: The Journal of Mind and Behavior, University of Rochester 1980.

FERMINO R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. **Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia**, Paraná: Revista Brasil Med. Esporte. 2010.

FRACCAROLLI, M. E. O.; VOMERO, F. C.; ZAVARIZE, S. F.; HUNGER, M. S.; MARTELLI, A. **A influência da terapia cognitivo comportamental na motivação à atividade física em dependentes químicos**, Campos dos Goytacazes: Perspectivas Online: Humanas e sociais aplicadas. 2017.

FERREIRA, M. S., CASTIEL, L. D., CARDOSO, M. H. C. D. A. **A patologização do sedentarismo**. Rio de Janeiro: Saúde e Sociedade, 2012.

FILHO O. C.; JUNIOR, N. L. S. **Cidades cicláveis: Avanços e desafios das políticas cicloviárias no Brasil**. Rio de Janeiro: Ipea. 2017

GILAL, F. G., PAUL, J., GILAL, N. G., GILAL, R. G. **The role of organismic integration theory in marketing science: A systematic review and research agenda**. European Management Journal, 2021.

HAMER L. J.; ALMEIDA, C. F. **Variáveis psicológicas e o nível de serviço que predizem a mobilidade urbana na implantação de ciclovias**. Maceió: 7º Congresso luso brasileiro para o planejamento urbano, regional, integrado e sustentável contrastes, contradições e complexidades. 2016.

KELLY, I. R. (2007). **Cycling: an increasingly untouched source of physical and mental health**. Cambridge: NBER Working Paper, 2007.

KOESTNER, R.; ZUCKERMAN, M. **Causality orientations, failure, and achievement**. Journal of Personality, 1994.

MOUTÃO J. M. R. P. **Motivação para a prática de exercício físico: Estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios**. 2005. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício), Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal. 2005.

NUGRAHA, H. H., KUSMAEDI, N., HIDAYAT, Y., ALBA, H. F. **Impact of cycling on mental health and self-esteem in the elderly**. Indonésia: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 2022

PEIXOTO, E. M. **Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos**. Campinas: Avaliação Psicológica. 2021

PEREIRA, G. **Estimativa de Frota de Bicicletas no Brasil**, Journal of Sustainable Urban Mobility. 2021. Disponível: <https://ipmmu.com.br/josum/article/view/2>

PUCHER, J., DILL, J., HANDY, S. **Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review**. Estados Unidos: Preventive medicine, 2010.

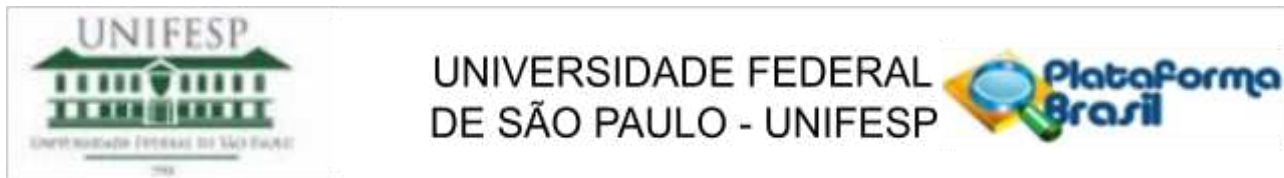
RODULFO, J. I. A. **Sedentarism, a disease from XXI century**, Venezuela: Clínica E Investigación En Arteriosclerosis (English Edition). 2019.

RUMMEL, A.; FEINBERG, R.. **Cognitive evaluation theory: A meta-analytic review of the literature**. Nova Zelândia: Social Behavior and Personality: an international journal. 1988.

SARTORI, A. **Perfil do Ciclista e Cicloturista em Santa Catarina (Brasil):** Aspectos socioeconômicos e suas motivações para o uso da bicicleta. Santa Catarina: Revista Turismo em Análise. 2021.

SIMÕES, M. G. N. **Avaliação dos Efeitos Combinados do Exercício Físico e da Música na Motivação para o Exercício, nos Estados de humor e na Função Cognitiva.** 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde), Universidade do Algarve, Algarve, Portugal. 2010.

## ANEXO - CARTA DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE CICLISMO RECREACIONAL

**Pesquisador:** Camila Aparecida Machado de Oliveira

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 66021122.7.0000.5505

**Instituição Proponente:** Departamento de Biociências -Baixada Santista

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.999.409

#### Apresentação do Projeto:

Projeto CEP/UNIFESP n: 1135/2022 (parecer final)

Projeto de graduação do/a/e Elisângela Lima Pereira.

Orientador/a/e: Professor/a/e Doutor/a/e Camila Aparecida Machado de Oliveira.

Co-orientador: Prof. Dr. Ricardo da Costa Padovani

Projeto vinculado ao Departamento de Biociências, Campus Baixada Santista (Instituto de Saúde e Sociedade), Unifesp.

Este projeto foi avaliado pelo Núcleo Especializado em Pesquisas em Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (NEPCHS).

**APRESENTAÇÃO:** O uso de bicicletas está relacionado a diversos benefícios à saúde física e mental de seus usuários. Nos últimos anos, o número de ciclistas recreacionais tem aumentado expressivamente, o que torna relevante compreender os aspectos motivacionais envolvidos com essa prática. A motivação está diretamente relacionada aos estímulos e sentimentos que guiam o indivíduo à realização prática dos motivos, que são as razões para que determinadas atitudes sejam tomadas, visando um objetivo. Desse modo, a presente pesquisa tem como objetivo analisar quais as características da motivação em praticantes de ciclismo recreacional. Para isso, praticantes regulares de ciclismo recreacional (mínimo de 6 meses de prática), com 18 anos ou

**Endereço:** Rua Botucatu, 740, Térreo

**Bairro:** VILA CLEMENTINO

**UF:** SP

**Telefone:**

(11)97535-4978

**M** SAO PAULO

**unicipto:**

**CEP:** 04.023-900

**E-mail:** cep@unifesp.br

Continuação do Parecer: 5.999.409

mais, de ambos os sexos, serão convidados a participar do estudo, por meio das redes de contato dos pesquisadores. A coleta de dados será feita através de três questionários, estruturados na plataforma Google Forms, que deverão ser respondidos remotamente. Os questionários são: Questionário de Investigação do perfil do ciclista, Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) e Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Os indivíduos serão, posteriormente, divididos em 2 grupos, de acordo com o score de autonomia obtido no BREQ-3: baixo índice de autonomia e alto índice de autonomia. A partir dessa divisão, serão avaliados os demais aspectos motivacionais e de característica de prática do ciclismo. Espera-se que indivíduos com maior índice de autonomia pratiquem ciclismo há mais tempo, percorram maiores distâncias médias e pontuem mais em relação a competitividade, no questionário IMPRAF-54.

**HIPÓTESE:** Indivíduos com maior índice de autonomia praticam ciclismo há mais tempo, percorrem as maiores distâncias médias e pontuam mais alto nos escores de competitividade do questionário IMPRAF-54.

**Objetivo da Pesquisa:**

**OBJETIVO PRIMÁRIO:** Avaliar as características da motivação de praticantes de ciclismo recreacional.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Em relação aos riscos e benefícios, o/a/e pesquisador/a/e declara:

**RISCOS:** Os riscos presentes na pesquisa para os participantes são mínimos, a saber: cansaço físico e mental para responder o questionário, cansaço de permanecer sentado na frente do computador ou na tela do celular por aproximadamente 20 minutos, assim como os riscos inerentes ao contexto virtual, como quebra de sugilo.

**BENEFÍCIOS:** Os potenciais benefícios para o voluntário são entrar em contato com os aspectos motivacionais relacionados ao ciclismo bem como contribuir para o desenvolvimento de pesquisas na área.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

**TIPO DE ESTUDO:** Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa.

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

M. SÃO PAULO

Telefone:                      município:

E-mail: cep@unifesp.br

(11)97535-4978



Continuação do Parecer: 5.999.409

LOCAL: coleta de dados em ambiente virtual.

PARTICIPANTES: Participarão do estudo 50 indivíduos adultos (18 anos ou mais), de ambos os sexos, praticantes de ciclismo recreativo no Brasil.

- Critérios de inclusão: praticar atividade de ciclismo pelo uma vez por semana por no mínimo seis meses e ter o ciclismo como principal atividade física ou esportiva.
- A participação no estudo será formalizada a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

PRIMEIRO CONTATO COM OS/AS/ES PARTICIPANTES: O convite para participar da pesquisa será feito por meio da rede de contato dos pesquisadores envolvidos no projeto. Não haverá cartaz de divulgação. Para participar, os participantes deverão se enquadrar nos critérios de inclusão descritos acima.

PROCEDIMENTOS: Inicialmente a pesquisadora fará levantamento das características dos praticantes regulares de ciclismo por meio do Questionário de Investigação do perfil do ciclista, que inclui idade, sexo, tipo de bicicleta que possui, frequência do uso da bicicleta e distância média percorrida. Na sequência os participantes deverão responder aos questionários BREQ-3 e IMPRAF-54, que avaliam aspectos motivacionais relacionados à prática de atividade física. Todas as avaliações do presente estudo serão feitas via formulário eletrônico estruturado na plataforma Google Forms. O consentimento para participação no estudo será confirmado no mesmo formulário.

#### INSTRUMENTOS

- Questionário de Investigação do perfil do ciclista. Elaborado pelos autores, compreende os seguintes tópicos: gênero, tipo de bicicleta (speed, MTB, lazer), tempo de uso (APÊNDICE 1).
- Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3). Composto de 23 afirmações mensuradas a partir de uma escala Likert de cinco pontos, sendo 0 = Nada verdadeiro para mim e 4 = Muito verdadeiro para mim. O questionário visa avaliar e identificar os seguintes aspectos da motivação: a motivação; motivação extrínseca de regulação externa; motivação extrínseca de regulação introjetada; motivação extrínseca de regulação identificada; motivação extrínseca de regulação integrada; e motivação intrínseca (ANEXO I)

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

M SAO PAULO

Telefone: unicipio:  
(11)97535-4978

E-mail: cep@unifesp.br

Continuação do Parecer: 5.999.409

- IMPRAF-54 (ANEXO 2). Este inventário é utilizado para avaliar as dimensões motivacionais ligadas à prática regular de atividade física. Possui 48 itens separados uniformemente conforme a dimensão da motivação a ser analisada. Sua análise é exposta através da escala Likert de cinco pontos, onde 0 indica pouca ou nenhuma motivação e 5 indica uma motivação elevada. Quando a pontuação final ultrapassa 7 pontos dentro da escala para análise, o teste é considerado não confiável.

#### ANÁLISE DE DADOS

- Os ciclistas serão divididos em 2 grupos de acordo com o índice de autonomia calculado à partir do questionário BREQ-3, e então serão comparados em termos de características gerais do ciclismo praticado e também dos escores de controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, obtidos pelo questionário IMPRAF-54. Os resultados serão expressos como média + desvio padrão. A análise estatística utilizada será o teste t-student não pareado, com nível de significância adotado de  $p < 0,05$ .

(mais informações, ver projeto detalhado).

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

CEP/CONEP, disponibilizado apenas por meio da Plataforma Brasil. No CEP-Unifesp o parecer é fortemente baseado nos textos do protocolo encaminhado pelos pesquisadores e pode conter, inclusive, trechos transcritos literalmente do projeto ou de outras partes do protocolo. Trata-se, ainda assim, de uma interpretação do protocolo. Caso algum trecho do parecer não corresponda ao que efetivamente foi proposto no protocolo, os pesquisadores devem se manifestar sobre esta discrepância. A não manifestação dos/as/es pesquisadores/as será interpretada como concordância com a fidedignidade do texto do parecer no tocante à proposta do protocolo.

1-Foram apresentados os principais documentos: folha de rosto; projeto completo; cópia do cadastro CEP/UNIFESP, orçamento financeiro e cronograma.

1-Outros documentos importantes anexados na Plataforma Brasil:

- a) Orçamento.
- b) Cronograma.
- c) Declaração de sigilo.

3- O modelo do registro de consentimento foi apresentado.

4- Os modelos de questionários estão no final do projeto de pesquisa.

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

M SAO PAULO

Telefone:

unicípio:

E-mail: cep@unifesp.br

(11)97535-4978

Continuação do Parecer: 5.999.409

5- Os questionários foram anexados (documento 'instrumentos')

**Recomendações:**

RECOMENDAÇÃO 1- É obrigação do pesquisador desenvolver o projeto de pesquisa em completa conformidade com a proposta apresentada ao CEP. Mudanças que venham a ser necessárias após a aprovação pelo CEP devem ser comunicadas na forma de emendas ao protocolo por meio da Plataforma Brasil.

RECOMENDAÇÃO 2- A partir da data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestralmente), e o relatório final, quando do término do estudo, por meio de notificação pela Plataforma Brasil. Os pesquisadores devem informar e justificar ao CEP a eventual necessidade de suspensão temporária ou suspensão definitiva da pesquisa. Intercorrências e eventos adversos também devem ser relatados ao CEP-Unifesp por meio de notificação na Plataforma Brasil.

RECOMENDAÇÃO 3- Como nesta pesquisa haverá etapas em ambiente virtual, leia e siga as orientações emitidas pela Conep: Carta Circular nº 1/2021 (Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual); e Ofício Circular 23/2022 (Normatização do uso de consentimento e assentimento eletrônico para participantes de pesquisa e de biobancos).

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Respostas ao parecer nº 5861952 de 24 de janeiro de 2023. PROJETO APROVADO.

Título da Pesquisa: MOTIVAÇÃO ENTRE PRATICANTES DE CICLISMO RECREACIONAL

Pesquisador Responsável: Camila Aparecida Machado de Oliveira

CAAE: 66021122.7.0000.5505

Segue a lista de pendências e respostas dos pesquisadores. Todas as pendências foram atendidas.

**RESPOSTA DE PENDÊNCIAS**

PENDÊNCIA 1. É necessário anexar o Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) e o

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo  
Bairro: VILA CLEMENTINO CEP: 04.023-900  
UF: SP M SAO PAULO  
Telefone: unicipio: E-mail: cep@unifesp.br  
(11)97535-4978





Continuação do Parecer: 5.999.409

IMPRAF-54 para verificação.

RESPOSTA: Os questionários BREQ-3 e IMPRAF-54 foram anexados, conforme solicitado. O nome do arquivo é Instrumento.

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 2. Solicitamos que disponibilizem o link com o modelo de questionário para verificação pelos/as relatores/as. Lembramos que o link deve ser aberto (de livre acesso – não solicitar endereço de conta/e-mail na plataforma utilizada), que no cadastro destes formulários online os pesquisadores devem se certificar de solicitar apenas os dados dos participantes que são necessários para a pesquisa, e que é proibida a inclusão de perguntas com respostas obrigatórias, pois é direito do participante deixar de responder a qualquer questão sem a necessidade de se justificar

RESPOSTA: O link é: <https://forms.gle/6xPXceZbddKWNPq59>

O link também foi inserido no projeto, salientando que o link é aberto (de livre acesso – não solicita endereço de conta/e-mail na plataforma utilizada), que no cadastro destes formulários online solicitamos apenas os dados dos participantes que são necessários para a pesquisa, e que nenhuma pergunta é de resposta obrigatórias. O local inserido no projeto é na metodologia, em Procedimento, e está realçado em amarelo.

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 3. Destacar no campo “Riscos” do formulário de informações básicas, além dos riscos e benefícios relacionados à participação na pesquisa, aqueles riscos característicos do ambiente virtual, dos meios eletrônicos, ou das atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas. Adicionalmente, as medidas adotadas devem ser informadas, para assegurar total sigilo e confidencialidade das informações do (da) participante, conforme item 2, I, do Ofício Circular no. 23/2022/CONEP.

RESPOSTA: O campo “Riscos” do formulário de informações básicas foi atualizado com os pontos citados na pendência, e estão em caixa alta para identificação.

PENDÊNCIA ATENDIDA

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

M SAO PAULO

Telefone:

unicípio:

E-mail: [cep@unifesp.br](mailto:cep@unifesp.br)

(11)97535-4978



Continuação do Parecer: 5.999.409

PENDÊNCIA 4. Em relação ao cronograma informado no formulário de informações básicas, em virtude da devolução das respostas às pendências, solicitamos que as/os/es pesquisadoras/es verifiquem a necessidade de alterar a data de início da “Coleta / Produção de Dados” e etapas posteriores, para que haja tempo hábil entre as respostas e a aprovação pelo CEP/UNIFESP. Lembramos que nenhum estudo pode ser iniciado antes da aprovação pelo CEP/UNIFESP (Norma Operacional CNS nº 001 de 2013, item 3.3.f).  
RESPOSTA: O cronograma foi alterado para adequação das datas.

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 5. Em relação ao registro de consentimento, adequar:

- a. Informar que se houver alguma pergunta que incomode, o participante tem liberdade para não responder. Exemplo: “Destaca-se que não existem questões de preenchimento obrigatório e é reservado a você o direito de não responder a qualquer questão sem necessidade de explicação ou justificativa”.
- b. Incluir além dos riscos e benefícios relacionados à participação na pesquisa, aqueles riscos característicos do ambiente virtual, dos meios eletrônicos, ou das atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas. Adicionalmente, as medidas adotadas devem ser informadas, para assegurar total sigilo e confidencialidade das informações do (da) participante, conforme item 2, I, do Ofício Circular no. 23/2022/CONEP.
- c. Solicitamos que disponibilizem o link com o registro de consentimento para verificação pelos/as relatores/as. Lembramos que o link deve ser aberto (de livre acesso – não solicitar endereço de conta/e-mail na plataforma utilizada), e que no cadastro destes formulários online os pesquisadores devem se certificar de solicitar apenas os dados dos participantes que são necessários para a pesquisa.

RESPOSTA: As modificações solicitadas na pendência 5a e 5b foram feitas no TCLE. Em relação a pendência 5c, o link é: <https://forms.gle/6xPXceZbddKWNpq59>

PENDÊNCIA ATENDIDA

#### Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS n.º 466, de 2012 e/ou Resolução CNS n.º 510, de 2016, e na Norma

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

M SAO PAULO

Telefone:                      município:

E-mail: cep@unifesp.br

(11)97535-4978

Continuação do Parecer: 5.999.409

Operacional n.º 001, de 2013, do CNS, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa.

1 - O CEP informa que a partir desta data de aprovação toda proposta de modificação ao projeto original, incluindo necessárias mudanças no cronograma da pesquisa, deverá ser encaminhada por meio de emenda pela Plataforma Brasil.

2 - O CEP informa que a partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestralmente), e o relatório final, quando do término do estudo, por meio de notificação pela Plataforma Brasil.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2053951.pdf	03/03/2023 17:49:46		Aceito
Outros	CARTAREPOSTA.doc	03/03/2023 17:48:05	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Outros	Instrumento.docx	03/03/2023 17:46:46	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEv2mar2023.doc	03/03/2023 17:46:07	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCCv2mar2023.docx	03/03/2023 17:45:11	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Cronograma	Cronogramav2mar2023.docx	03/03/2023 17:43:39	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Outros	CadastroCEPassinado.pdf	02/12/2022 10:50:00	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracaopesquisador.pdf	01/12/2022 09:37:01	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Orçamento	Orcamento.docx	01/12/2022 09:36:31	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoAssinada.pdf	01/12/2022 09:33:10	Camila Aparecida Machado de Oliveira	Aceito

Endereço: Rua Botucatu, 740, Térreo

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

M SAO PAULO

Telefone: (11)97535-4978

unícioio:

E-mail: cep@unifesp.br



UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE SÃO PAULO - UNIFESP



Continuação do Parecer: 5.999.409

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SAO PAULO, 13 de Abril de 2023

---

**Assinado por:**  
**Fernanda Miranda da Cruz**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Botucatu, 740, Térreo

**Bairro:** VILA CLEMENTINO

**CEP:** 04.023-900

**UF:** SP

**M** SAO PAULO

**Telefone:**                      **unicipio:**

(11)97535-4978

**E-mail:** cep@unifesp.br

## APÊNDICE I - REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL

Modelo elaborado pelo CEP Unifesp baseado na Resolução CNS 510/2016 e no Ofício Circular 1/2021/CONEP/SECNS/MS.

Você está sendo convidado a participar da pesquisa “Motivação entre praticantes de ciclismo recreacional”. O objetivo desta pesquisa é avaliar as características da motivação de praticantes de ciclismo recreacional. A pesquisadora responsável é a Profa. Dra. Camila Aparecida Machado de Oliveira, ela é *professora*, do *Campus Baixada Santista - Instituto de Saúde e Sociedade, Departamento de Biociência*, da Universidade Federal de São Paulo. Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo/a. As informações serão obtidas da seguinte forma: você responderá a 3 questionários via formulário eletrônico estruturado na plataforma Google Forms. O consentimento para participação no estudo será confirmado no mesmo formulário. Destaca-se que não existem questões de preenchimento obrigatório e é reservado a você o direito de não responder a qualquer questão sem necessidade de explicação ou justificativa. Sua participação envolve os seguintes riscos: cansaço físico e mental para responder o questionário, cansaço de permanecer sentado na frente do computador ou na tela do celular por aproximadamente 20 minutos e incômodo ao responder as perguntas. Você poderá ter acesso ao conteúdo do instrumento (tópicos que serão abordados) antes de responder as perguntas, para uma tomada de decisão informada depois que tenha dado o seu consentimento. Em relação aos riscos característicos do ambiente virtual destacamos: a quebra de anonimato, a invasão de privacidade, a divulgação de dados confidenciais. Para minimizar os riscos da pesquisa em ambiente virtual, não será coletada nenhuma informação que possa identificá-lo(a). Além disso, a pesquisadora responsável utilizará a ferramenta do google disponibilizada pela universidade para uso em situações de ensino e pesquisa, se compromete a não identificação nominal no formulário nem no banco de dados, a fim de garantir o seu anonimato. Uma vez concluída a coleta de dados, a pesquisadora responsável fará o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Assegura que a confidencialidade e a privacidade, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades, inclusive em termos de auto-estima, de prestígio e/ou econômico – financeiro. Sua participação pode ajudar

os pesquisadores a entender melhor os aspectos motivacionais de praticantes de ciclismo recreacional. Os potenciais benefícios para o voluntário são entrar em contato com os aspectos motivacionais relacionados ao ciclismo bem como contribuir para o desenvolvimento de pesquisas na área. Assim, você está sendo consultado sobre seu interesse e disponibilidade de participar dessa pesquisa. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. Para isso, por favor envie e-mail para [cam.oliveira@unifesp.br](mailto:cam.oliveira@unifesp.br)/ [elisangelalima.pereira@gmail.com](mailto:elisangelalima.pereira@gmail.com), solicitando a exclusão dos seus dados coletados. A recusa em participar não acarretará nenhuma penalidade. Caso você desista de participar da pesquisa, você poderá solicitar a qualquer momento e sem nenhum dano e prejuízo à pesquisa e a si próprio, a exclusão dos dados coletados. Você também pode simplesmente interromper o autopreenchimento das respostas e não enviar o formulário, caso desista de participar da pesquisa. Você não receberá pagamentos por ser participante. Todas as informações obtidas por meio de sua participação serão de uso exclusivo para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do/da pesquisador/a responsável. Caso a pesquisa resulte em dano pessoal, o ressarcimento e indenizações previstos em lei poderão ser requeridos pelo participante. Os pesquisadores poderão contar para você os resultados da pesquisa quando ela terminar, se você quiser saber.

Para maiores informações sobre os direitos dos participantes de pesquisa, leia a Cartilha dos Direitos dos Participantes de Pesquisa elaborada pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep), que está disponível para leitura no site: [http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/img/boletins/Cartilha\\_Direitos\\_Participantes\\_de\\_Pesquisa\\_2020.pdf](http://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/img/boletins/Cartilha_Direitos_Participantes_de_Pesquisa_2020.pdf)

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode entrar em contato com o pesquisador através do(s) telefone(s) 13 3512-2700 – 13 981250454, pelo e-mail [cam.oliveira@unifesp.br](mailto:cam.oliveira@unifesp.br), e endereço *R. Silva Jardim, n. 136, Vila Mathias, CEP 11015-020, Santos, SP*.

Este estudo foi analisado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos e a segurança dos participantes de pesquisa. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, ou se estiver insatisfeito com a maneira como o estudo está sendo realizado, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de São Paulo,

situado na Rua Botucatu, 740, CEP 04023-900 – Vila Clementino, São Paulo/SP, telefones (11) 5571-1062 ou (11) 5539-7162, de segunda a sexta, das 08:00 às 13:00hs ou pelo e-mail: cep@unifesp.br.

Se aceitar fazer parte como participante, você deve salvar e/ou imprimir este documento para o caso de precisar destas informações no futuro.

#### Consentimento do participante

*Ao assinalar a opção “Concordo”, a seguir, você declara que entendeu como é a pesquisa, que tirou as dúvidas com o/a pesquisador/a e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Você autoriza a divulgação dos dados obtidos neste estudo mantendo em sigilo sua identidade. Pedimos que salve em seus arquivos este documento, e informamos que enviaremos uma via deste Registro de Consentimento para o meu e-mail.*

#### Declaração do pesquisador

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

## APÊNDICE II – MODELO DO FORMULÁRIO REALIZADO NA PLATAFORMA GOOGLE FORMS

(as respostas possíveis estão em vermelho e serão selecionadas a partir de opções de múltipla escolha, lista suspensa, escala linear ou caixa de seleção ou textos curtos)

### Seção 1

**Nesta seção queremos saber informações gerais sobre você e a sua prática de ciclismo.  
(QUESTIONÁRIO DO PERFIL DO CICLISTA)**

Idade:

Sexo:  M  F  Outro

Escolaridade:  0 a 8 anos  9 a 11 anos  12 anos ou mais

Há quanto tempo pedala (em anos)?

Tipos de bicicleta que possui?  speed  MTB  Gravel  Dobrável   
Urbana  Outra:  Não sei

Quantos dias você pedala por semana (incluir apenas uso da bicicleta como lazer ou atividade física. Não considerar dias de uso como meio de transporte):

Quantos km você pedala, em média, por semana (considerar apenas uso da bicicleta como lazer ou atividade física. Não considerar dias de uso como meio de transporte):

Maior distância percorrida em um único dia nos últimos 6 meses (considerar apenas uso da bicicleta como lazer ou atividade física. Não considerar dias de uso como meio de transporte):

Participa de grupos de pedal?  Não  Sim.

Considera o nível do grupo como:  iniciante  intermediário  avançado

não participa de grupo

Participou de desafios no ciclismo?  Não  Sim.

Qual foi o mais importante, km percorridos, número de dias? Estava sozinho ou em grupo?

Faz uso de algum aplicativo que registra as atividades de ciclismo (ex. Strava)?  Não  Sim

Se sim, qual o nome do aplicativo?



## Seção 2

**Nessa seção queremos saber as razões que levam você a praticar exercício físico (QUESTÕES BASEADAS NO QUESTIONÁRIO BREQ-3)**

Cada item abaixo é uma resposta à pergunta “Por que você pratica exercício físico?”. Escolha uma alternativa de 0 a 4 para indicar sua concordância com cada resposta. 0 = Nada verdadeiro para mim, 2 = Algumas vezes verdadeiro para mim 4 = Muito verdadeiro para mim.

1. É importante para mim fazer exercício físico regularmente

0;  1;  2;  3;  4

2. Não sei por que tenho que fazer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

3. Acredito que o exercício físico é divertido

0;  1;  2;  3;  4

4. Sinto-me culpado/a quando não faço exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

5. Faço exercício físico porque é consistente com meus objetivos de vida

0;  1;  2;  3;  4

6. Porque outras pessoas dizem que devo fazer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

7. Valorizo os benefícios do exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

8. Não vejo sentido em fazer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

9. Gosto das minhas sessões de exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

10. Sinto-me envergonhado/a quanto falto a uma sessão de exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

11. Considero que o exercício físico faz parte de mim

0;  1;  2;  3;  4

12. Meus amigos/familiares dizem que devo fazer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

13. Penso que é importante fazer algum esforço para praticar exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

14. Não sei por que tenho que me incomodar em fazer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

15. Acho que o exercício físico é uma atividade prazerosa

0;  1;  2;  3;  4

16. Sinto-me fracassado/a quando não faço exercício físico por algum tempo

0;  1;  2;  3;  4

17. Vejo o exercício físico como parte fundamental do que sou

0;  1;  2;  3;  4

18. Outras pessoas vão ficar insatisfeitas comigo se não fizer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

19. Sinto-me ansioso/a se não fizer exercício físico regularmente

0;  1;  2;  3;  4

20. Acredito que fazer exercício físico é uma perda de tempo

0;  1;  2;  3;  4

21. Sinto-me bem e satisfeito quando faço exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

22. Considero que o exercício físico está de acordo com meus valores pessoais

0;  1;  2;  3;  4

23. Sinto-me pressionado pelos meus amigos/família para fazer exercício físico

0;  1;  2;  3;  4

### **Seção 3**

**Nessa última seção queremos conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o manter realizando) atividades físicas (QUESTÕES BASEADAS NO QUESTIONÁRIO IMPRAF-54)**

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

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

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

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

1.  diminuir a irritação.
2.  adquirir saúde.
3.  encontrar amigos.
4.  ser campeão no esporte.
5.  ficar com o corpo bonito.
6.  atingir meus ideais.
7.  ter sensação de repouso.
8.  melhorar a saúde.
9.  estar com outras pessoas.
10.  competir com os outros.
11.  ficar com o corpo definido.
12.  alcançar meus objetivos.
13.  ficar mais tranquilo.
14.  manter a saúde.
15.  reunir meus amigos.
16.  ganhar prêmios.
17.  ter um corpo definido.
18.  realizar-me.

19.  diminuir a ansiedade.
20.  ficar livre de doenças.
21.  estar com os amigos.
22.  ser o melhor no esporte.
23.  manter o corpo em forma.
24.  obter satisfação.
25.  diminuir a angústia pessoal.
26.  viver mais.
27.  fazer novos amigos.
28.  ganhar dos adversários.
29.  sentir-me bonito.
30.  atingir meus objetivos.
31.  ficar sossegado.
32.  ter índices saudáveis de aptidão física.
33.  conversar com outras pessoas.
34.  concorrer com os outros.
35.  tornar-me atraente.
36.  meu próprio prazer.
37.  descansar.
38.  não ficar doente.
39.  brincar com meus amigos.

- 40. ( ) vencer competições.
- 41. ( ) manter-me em forma.
- 42. ( ) ter a sensação de bem estar.
- 43. ( ) tirar o stress mental.
- 44. ( ) crescer com saúde.
- 45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.
- 46. ( ) ter retorno financeiro.
- 47. ( ) manter-me em forma.
- 48. ( ) me sentir bem.
- 49. ( ) ter sensação de repouso.
- 50. ( ) viver mais.
- 51. ( ) reunir meus amigos.
- 52. ( ) ser o melhor no esporte.
- 53. ( ) ficar com o corpo definido.
- 54. ( ) realizar-me.