

FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM GRUPO

CANCIAN, Queli Ghilardi¹

ALDERETE, Jorge Luiz de Mendonça Ortollado²

MALACARNE, Vilmar³

RESUMO

A corrida de rua pode ser capaz de unir, em uma única prática esportiva, vários benefícios relacionados aos aspectos social ou físico. Nos últimos anos, observou-se uma explosão do esporte como prática de exercício físico, atraindo inúmeros indivíduos que buscam a prática por diversas razões, seja para controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. Entender o que estimula o ser humano a buscar uma prática de exercício físico a qual lhe trará satisfação e o ajudará se manter ativo por longos períodos, é o que desperta o interesse em identificar quais são esses fatores. O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores motivacionais que levam os indivíduos a praticar a corrida de rua. Para a coleta de dados, utilizou-se o Inventário de Motivação a Prática de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54), construído por Balbinotti e Barbosa (2006), o qual se constitui em um questionário que avalia as seis possíveis dimensões associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas. A amostra foi composta por 44 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 21 e 54 anos. Observou-se que, no grupo estudado, a Saúde é o fator que mais motiva os indivíduos, independentemente de gênero ou tempo de prática, com o seguinte ordenamento: Saúde, Prazer, Controle de Estresse, Estética, Sociabilidade, Competitividade.

PALAVRAS-CHAVE: Corrida de Rua, Prática Esportiva, Fatores Motivacionais

MOTIVATIONAL FACTORS OF PRACTITIONERS OF STREET RUNNING IN GROUP

ABSTRACT

Street running may be able to join, in a single sporting practice, several benefits related to social or physical aspects. In the last years, there has been an explosion of sport as a practice of physical exercise, attracting innumerable individuals who seek practice for a variety of reasons, whether for stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics or pleasure. Understanding what stimulates the human being to pursue a physical exercise practice that will bring satisfaction and help him/her stay active for long periods; this is what arouses interest in identifying these factors. The main objective of this study was to identify the motivational factors that lead individuals to practice the street running. To collect the data, the Physical Activity and Sports Activity Motivation Inventory (IMPRAF-54) was used, it was written by Balbinotti and Barbosa (2006), it has a questionnaire that evaluates the six possible dimensions associated with regular practice of physical and sports activities. The sample consisted in 44 individuals of both sex, between 21 and 54 years old. In the analyzed group was observed that health is the most motivating factor, regardless of gender or time for practice, with the following ordering: Health, Pleasure, Stress Control, Aesthetics, Sociability and Competivity.

KEYWORDS: street running, sports practice, motivational factors.

1. INTRODUÇÃO

A corrida é um exercício físico bem completo que envolve praticamente todos os músculos do corpo, proporcionando ganho de massa muscular e queima de calorias, sendo também um dos

¹ Professora em Educação Física. Mestranda pelo PPGE – Programa Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, Campus de Cascavel. E-mail: quelicancian@gmail.com

² Professor Mestre em Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: jorgealderete@fag.edu.br

³ Professor Doutor em Educação pelo PPGE - Programa Pós-graduação em Educação da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE, Campus de Cascavel. E-mail: vilmar.malacarne@unioeste.br

exercícios mais recomendados nos consultórios médicos, seja para perda de peso ou promoção de saúde, além do bem-estar físico e mental (TRUCCOLO, MADURO e FEIJÓ, 2008; RIBEIRO, 2014).

Em uma vida corrida e um cotidiano turbulento, depara-se com pessoas pelos parques, avenidas e ruas, que se dedicam à prática de um exercício físico, em especial a corrida de rua, e observamos um grande aumento de indivíduos aderindo essa a corrida como prática de exercício físico, por diversas razões que levam à regularidade para controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer (RIBEIRO, 2014).

Atualmente, a corrida de rua é o segundo esporte mais praticado no Brasil, ficando atrás apenas do futebol, e sua grande expansão teve início após a difusão do famoso teste de Cooper, desenvolvido pelo médico norte-americano David Cooper (SALGADO, 2006; BALBINOTTI, 2015).

Sendo a corrida de rua um esporte de baixo custo e sem a necessidade de materiais estruturais, torna-se muito acessível, não sendo este o único fator pelo qual as pessoas buscam a sua prática. Podemos citar, também, os benefícios para a saúde, nas prevenções de doenças cardíacas, prevenção da osteoporose, além da perceptível melhora na aptidão física (TRUCCOLO, MADURO e FEIJÓ 2008; RIBEIRO, 2014; FURLAN, 2014; BALBINOTTI, 2015).

Existem dois motivos que influenciam a prática do exercício físico: a motivação intrínseca que está ligada intimamente a fatores pessoais do indivíduo e os fatores extrínsecos, aqueles relacionados aos fatores ambientais (SAMULSKI, 2002; MASSARELLA e WINTERSTEIN, 2009).

Os indivíduos podem ser motivados por diferentes razões, sendo o controle do estresse uma ferramenta capaz de ajudar no equilíbrio da ansiedade presente no cotidiano; a motivação para a saúde é constituída pela necessidade de se recuperar ou de prevenir doenças, dores e lesões físicas; sociabilidade é uma dimensão que engloba os fatores sociais do indivíduo, referindo-se ao contato interpessoal que permite a aceitação, a autoestima e o interesse da permanência no exercício físico; a dimensão da competitividade engloba os aspectos individuais do ser humano, que é a competição por interesse ou por circunstância; define-se a estética como uma dimensão vaidosa, pois é a busca pelo corpo perfeito; o prazer está relacionado a sensação de bem estar e realização própria, sendo o fator chave determinante para que as pessoas se mantenham por mais tempo praticando o exercício físico (SALGADO, 2006; STAPASSOLI, 2012; RIBEIRO, 2014; BALBINOTTI *et al*, 2015).

O conhecimento a respeito dos fatores que motivam os praticantes de corrida de rua ainda é limitado, apesar de haver um grande número de grupos de prática desta corrida pelo país, poucos estudos foram realizados com o intuito de identificar o perfil dos praticantes. Embora existam alguns artigos sobre fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua, as informações ainda não suprem a necessidade da demanda. Após busca na base de dados Lilacs, Medlaine e Google Acadêmico

utilizando os termos perfil motivacional, fatores de motivação relacionados à corrida de rua, encontrou-se apenas 15 trabalhos e eles ressaltam o quão explorada necessita ser esta área.

Neste contexto de compreender o indivíduo e os fatores que o motivam, será possibilitado, ao profissional de Educação Física, um suporte para que possa adaptar seus treinos de acordo com o perfil de cada um de seus alunos, estimulando a cada um deles a atingir seus objetivos e a se manter dentro de uma prática de exercício físico regular por longos períodos (GONÇALVES, 2011).

Sendo assim, este estudo teve como objetivo identificar quais fatores motivacionais são determinantes para a escolha da corrida de rua como prática de exercício físico em grupos, na cidade de Cascavel-PR.

2. ANÁLISE E RESULTADOS

Inicialmente, o projeto de pesquisa teve como objetivo coletar dados de 32 praticantes oficialmente inscritos em um referido grupo de corrida e, surpreendentemente, na data da coleta, deparou-se com um aumento de 37,5% no número de inscritos oficiais praticantes do esporte neste grupo, demonstrando o crescente aumento da preferência desta prática esportiva como exercício físico. A amostra foi composta por 44 indivíduos praticantes de corrida, sendo 20 do sexo masculino e 24 do sexo, com idades compreendidas entre 21 e 54 anos.

No intuito de responder de forma adequada e minuciosa à questão central da pesquisa, realizou-se a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAF-54, segundo princípios comumente aceitos na literatura especializada (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006).

Por meio do questionário sociodemográfico, observou-se que o grupo era composto, em sua maioria, por pessoas com idade superior a 30 anos, destacando que dentro do grupo do sexo feminino das 24 participantes, apenas duas possuíam idade menor de 30 anos. Já, entre os 20 participantes do sexo masculino, 05 apresentaram idade menor de 30, de modo que apenas 01 dos 44 voluntários não possuía formação em nível superior, o que demonstra que o grau de instrução contribui de forma significativa para que as pessoas busquem a prática de exercício orientado por profissionais qualificados na área.

Ao analisar os dados coletados, obtivemos os seguintes resultados relacionados ao grupo, expostos no quadro 01.

Quadro 01 – Análise descritiva das médias do grupo.

Estatística descritiva do Grupo

	N	Mínimo	Máximo	Média	
	Estatística	Estatística	Estatística	Estatística	Erro Padrão
CE	44	5	99	61,27	4,006
AS	44	1	99	70,48	4,016
SO	44	1	99	52,43	4,989
CO	44	5	99	45,55	3,806
ES	44	10	99	55,84	3,750
PR	44	5	99	67,86	3,998
N válido (de lista)	44				

Fonte: Dados da Pesquisa.

Os resultados encontrados referentes as médias dos fatores de motivação do grupo apontaram que a saúde tem maior importância quando relacionada à prática esportiva de corrida de rua, obtendo média de 70,48%, seguido da motivação pelo prazer com média de 67,86%, deixando em último lugar o fator de competitividade com apenas 45,55% de escore.

O grupo apresenta o seguinte ordenamento de motivação à prática de corrida de rua: saúde, prazer, controle de estresse, estética, sociabilidade e competitividade, com resultados que podem ser atribuídos pela característica social e cultural em que este grupo se insere.

Os valores entre mínima e máxima apresentam diferenças amplas em todas as dimensões, estando dentro do esperado para este tipo de pesquisa, pois os valores são relacionados ao percentual de motivação de cada indivíduo, o que justifica a grande diferença entre os valores apontados na estatística.

A motivação pode ser caracterizada por ser um processo ativo, intencional e direcionado a um objetivo, de modo que se torna fundamental para a adesão ou permanência dentro de uma prática esportiva (SAMULSKI, 2009; WEINBERG e GOULD, 2001).

A aptidão física, ligada à saúde, agrupa características que, em níveis apropriados, permitem maior energia, tanto no trabalho quanto na vida diária, seja nas atividades habituais ou no lazer, proporcionando de forma paralela o menor risco de desenvolver enfermidades ou condições crônico-degenerativas, geradas pela inatividade física (NAHAS, 2003).

Segundo Ribeiro (2014), pode-se afirmar que o prazer nada mais é do que o fator chave (e determinante) para que as pessoas se mantenham por mais tempo praticando o exercício físico.

Quando citados os benefícios do exercício físico, Saba (2001) destaca que os aspectos psicológicos se originam do prazer obtido através de uma atividade realizada e, posteriormente, o

bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio.

Quando avaliado apenas o sexo masculino, que corresponde a 45,5% do grupo, totalizando 20 indivíduos, observou-se que a saúde permanece sendo o fator de maior influência no grupo deste gênero, atingindo a média de 71,05%, seguido do prazer com 67,55%. Diferente da análise do grupo, o sexo masculino aponta a sociabilidade como fator de menor importância para que os mesmos se mantenham motivados nesta modalidade esportiva, apresentando um escore de apenas 39,2%, observado no quadro 02.

Quadro 02 – Análise descritiva das médias do sexo masculino.

Estatísticas descritivas Sexo Masculino

	N	Mínimo	Máximo	Média
CE	20	20	99	61,15
AS	20	1	99	71,05
SO	20	1	99	39,20
CO	20	5	99	46,45
ES	20	10	99	56,60
PR	20	5	99	67,55
N válido (de lista)	20			

Fonte: Dados da Pesquisa.

A organização mundial da saúde definiu saúde em sua constituição com “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas em ausência de doença ou enfermidade” (DALLARI, 2009, p. 84). A saúde é um estado de vitalidade e energia ao qual dá condições ao indivíduo de suportar situações de emergência sem demonstrar cansaço em excesso (STAPASSOLI, 2012).

A saúde está constituída da necessidade do indivíduo em buscar a manutenção do seu estado físico, mental e social, de modo que possa correr atrás dos referidos prejuízos, ocasionados por uma vida desregrada e descuidada, sem prática de atividades física e alimentação inadequada, pois estes fatores geram nos indivíduos uma necessidade de se recuperar ou de prevenir doenças, dores e lesões físicas em busca de uma vida com mais qualidade e longevidade.

O grupo representado pelo sexo masculino aponta que a saúde é o fator que mais motiva o grupo para que os mesmos se envolvam na prática de um esporte, seguido pelo prazer que complementa o desejo em busca de realizações pessoais que cada um alimenta e toda motivação é dirigida em função de conquistar um objetivo íntimo proposto por cada um.

O grupo do sexo feminino representa 54,5% da amostra, perfazendo um total de 24 pessoas. A análise indica que o fator motivacional que mais estimula esse grupo continua sendo a saúde com escore de 70%, seguido pelo prazer com 68,13 %, trazendo em último lugar o fator competitividade com apenas 44,79% de motivação, dados que se assemelham com os resultados obtidos pela amostra geral, como se observa no quadro 3.

Quadro 03 – Análise descritiva das médias do sexo feminino

Estatísticas descritivas Sexo Feminino

	N	Mínimo	Máximo	Média
CE	24	5	99	61,38
AS	24	20	99	70,00
SO	24	1	99	63,46
CO	24	10	95	44,79
ES	24	10	90	55,21
PR	24	20	99	68,13
N válido (de lista)	24			

Fonte: Dados da Pesquisa.

A prática de exercício físico relaciona-se positivamente com os benefícios associados à saúde de cada indivíduo em diferentes períodos etários, de modo que são reconhecidos por inúmeros estudos disponibilizados na literatura (BAUMAN, 2004; GONÇALVES, 2011; GUEDES; LEGMANI; LEGMANI, 2012,)

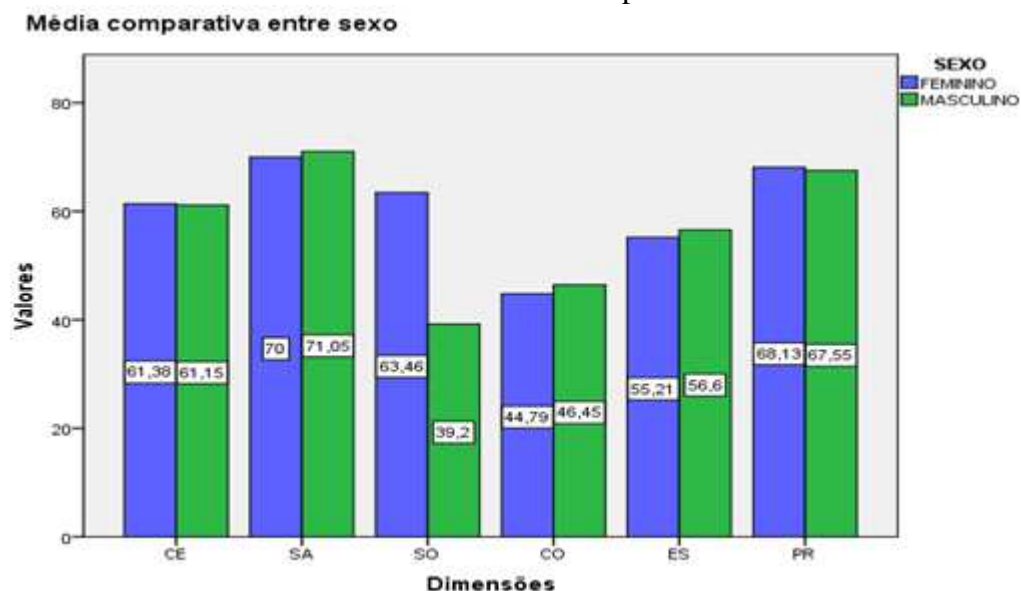
Segundo diversos autores, a motivação relacionada ao “prazer pelo exercício” está ligada aos benefícios psicológicos proporcionados pela prática regular de exercícios físicos, de modo que o prazer se destaca quando o indivíduo é testado em relação a sua motivação pelo esporte praticado (BAPTISTA, 2001; ZANETTE, 2003; PEREIRA e BERNARDES, 2005; ZANETTI *et al.*, 2007).

A aptidão física relacionada à saúde está em oferecer alguma proteção para os distúrbios orgânicos ocasionados, gerados por distúrbios alimentares e por uma vida sedentária sem qualquer prática de exercício físico (LIZ *et al.* 2010).

De acordo com as definições de saúde e prazer, anteriormente citadas por diversos autores, cria-se uma compreensão a nível motivacional do grupo feminino, lembrando sempre que cada indivíduo indiferente do gênero, classe social ou cor, possui uma motivação própria e, nesta análise, os dados apontaram que a motivação do sexo feminino pela prática do esporte em questão é a saúde seguida pelo prazer, fatores que se complementam enquanto estímulo à prática do esportiva.

O gráfico 01 traz os dados comparativos das médias do grupo divididos por sexo, de modo que se possa ter melhor visualização das diferenças obtidas entre os grupos.

Gráfico 01 – Análise descritiva das médias comparativas entre sexo.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Quando comparadas as motivações referentes ao gênero dos participantes, observou-se que as mulheres são mais motivadas no fator SO do que os homens, o que pode ser identificada como característica do grupo feminino maior importância aos fatores de SO do que os de CO.

As diferenças e similaridades entre os grupos dos sexo masculino e feminino são comprovadas através do teste Unidirecional Anova Bonferoni, por meio dos resultados do teste Z e significância, comprovando a similaridade entre os grupos CE, SA, CO, ES, PR e demonstrando que o grupo de SO apresenta diferença significativa entre os grupos, dados expostos no quadro 04.

Quadro 04 – Análise Unidirecional ANOVA

Sexo Masculino X Sexo Feminino		Z	Sig.
CE	Entre Grupos	,001	,978
AS	Entre Grupos	,017	,898
SO	Entre Grupos	6,628	,014
CO	Entre Grupos	,046	,831
ES	Entre Grupos	,033	,856
PR	Entre Grupos	,005	,944

Fonte: Dados da Pesquisa.

Obteve-se similaridades apresentadas entre si referente aos dados analisados, exceto a motivação e a sociabilidade que apresentam grau de significância de 0,014, que comprova diferença

significativa entre os grupos. Segundo Gomes (2000) e Oliveira (2008), os níveis de significância abaixo de 0,05 apontam que as médias são diferentes, significância maior que 0,05 demonstra que as médias são similares.

Ao observar o grupo em sua totalidade, constatou-se que o mesmo apresentava indivíduos com diferentes tempos de prática esportiva, deste modo que se analisou a motivação dos indivíduos divididos em grupos de tempo de prática de 1 a 6 meses, de 6 a 12 meses, 12 a 24 meses e, por fim, praticantes com tempo de atividade superior a 25 meses, indivíduos que têm o esporte como parte de sua rotina. Observa-se a comparação com o percentil, conforme o quadro 5.

Quadro 05 – Análise descritiva das dimensões quanto ao tempo de prática esportiva.

TEMPO_PRÁTICA		CE	AS	SO	CO	ES	PR
1 a 6 meses	Média	57,00	68,08	43,33	34,17	53,25	79,58
	N	12	12	12	12	12	12
6 a 12 meses	Média	57,86	62,86	44,29	37,86	47,14	56,43
	N	7	7	7	7	7	7
12 a 24 meses	Média	63,80	82,60	91,20	64,80	74,60	76,60
	N	5	5	5	5	5	5
Acima de 25 meses	Média	64,40	71,55	51,05	50,25	55,75	62,65
	N	20	20	20	20	20	20
Total	Média	61,27	70,48	52,43	45,55	55,84	67,86
	N	44	44	44	44	44	44

Fonte: Dados da Pesquisa.

A análise descritiva das médias do grupo dividido por subgrupos por tempo de prática, apontaram que os praticantes de 1 a 6 meses têm o prazer como principal dimensão de motivação com 79,58%, seguido pela saúde com 68,08%, dados opostos do grupo de 6 a 12 meses que apresenta a saúde como fator de dominância com 62,86%, em segundo lugar o prazer com 56,43%, dados que se consolidam nos grupos de prática de 12 a 24 meses. No grupo acima de 25 meses, a saúde e a motivação são dominantes, seguidas pelo prazer, sendo os fatores que mais estimulam o desenvolvimento da corrida de rua enquanto prática de exercício físico.

Dois dos subgrupos mostram que são mais motivados pela saúde, primeiramente, e os outros dois apontaram para a saúde como motivação secundária, comprovando que o grupo, em sua totalidade, é motivado pela saúde, como fator predominante.

As motivações intrínsecas são responsáveis pelo desejo que cada pessoa alimenta dentro de si e, deste modo, pode-se observar que as motivações mudam em relação ao tempo de prática esportiva, de acordo com os interesses íntimos e pessoais de cada indivíduo, porque o mesmo já alcançou a meta estipulada ou pela visualização dos benefícios e oportunidades que o esporte proporciona.

3. METODOLOGIA

O presente estudo é uma pesquisa descritiva e quantitativa de corte transversal. Participaram do estudo indivíduos de um grupo praticante de corrida de rua da cidade de Cascavel, no Paraná, que caracterizado como um grupo de corrida particular, orientado e desenvolvido por um profissional de Educação Física, com a finalidade de prática esportiva. A amostra foi composta de 44 indivíduos, com idades compreendidas entre 21 e 54 anos de ambos os sexos, praticantes deste grupo, cujos participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A presente investigação foi conduzida durante o ano de 2017 com corredores de rua integrantes de um grupo de corrida e conduzido dentro dos padrões éticos, exigidos pelas “Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos” (466/12) editadas pela Comissão Nacional de Saúde, ademais de submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário FAG, por meio do parecer: 2.130.396.

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54), construído por Balbinotti e Barbosa (2006), tratando-se de um questionário que avalia as seis possíveis dimensões associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas, cujo instrumento de pesquisa é composto por 54 itens, agrupados de seis em seis e cada bloco respeita a sequência de ordem dos itens associadas a uma dimensão motivacional, como ilustrado na tabela a seguir.

Tabela 1- Dimensões motivacional associada aos itens de cada bloco (IMPRAF-54)

Ordem do item de cada bloco	Dimensão motivacional associada	Exemplo de item do 1º bloco
1º	Controle de estresse	Aliviar minhas tensões mentais
2º	Saúde	Manter minha forma física
3º	Sociabilidade	Estar com meus amigos
4º	Competitividade	Vencer competições que participo
5º	Estética	Manter boa aparência física
6º	Prazer	Sentir-me melhor

Fonte: Balbinotti e Barbosa (2006).

Para cada um dos itens do questionário, o sujeito respondeu pontuando conforme uma escala bidirecional, de tipo likert, graduada em 5 pontos, que inicia do menor grau de motivação que responde (1) Isto me motiva **POUQUÍSSIMO**; (2) Isto me motiva pouco; (3) Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida; (4) Isto me motiva muito, indo até o maior grau de motivação (5) Isto me motiva **MUITÍSSIMO**, para a prática atividades físicas ou esportivas. Com 9 blocos, todos contendo seis itens, há, no inventário, o mesmo número de itens para cada dimensão motivacional, tornando

possível analisar cada uma delas de modo individual ou de modo comparativo com outras dimensões presentes no instrumento, sendo a confiabilidade (fidedignidade) e validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas nos estudos de Barbosa (2006), Balbinotti & Barbosa (2006). Além disso, coletou-se informações sociodemográficas.

Para a verificação dos dados, as questões do inventário foram organizadas nas seis categorias de análise, separando-se as pontuações das respostas por dimensão. Os dados foram coletados e digitados em uma planilha e analisados pelo software análise estatística chamado SPSS, versão 22.0 para Windows.

A análise do resultado de cada dimensão foi efetuada na amostra geral e controlando a variável de gênero. Para a constatação da confiabilidade dos dados, foi utilizada a escala de verificação que permitiu a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação e a medida da validade da aplicação foi obtida por meio da análise das diferenças entre as respostas. Para a obtenção dos resultados em relação a motivação dos indivíduos participantes da pesquisa, foi utilizada as tabelas de cortes de acordo com o sexo.

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A constante procura pela qualidade de vida seja, talvez, o maior atrativo que a corrida de rua possa oferecer, porque o ato de correr na rua não é apenas um exercício físico, mas uma forma de compreender o corpo e o movimento em um contexto sociocultural (AUGUSTI, 2011; RIBEIRO, 2014). A partir do momento em que o indivíduo desenvolve o desejo de praticar um esporte, os benefícios correlacionados à saúde não são mais a única razão pela qual se procura praticar o exercício físico, sendo as recompensas inerentes aos sentimentos positivos vivenciados (FERREIRA, 2009; RODRIGUES, 2012; FONSECA, 2012).

A prática da corrida de rua pode ser motivada por diversas razões e as pessoas podem correr simplesmente para melhorar algum aspecto da sua vida, seja para promoção de saúde, estética, qualidade de vida ou bem-estar, ou seja, os motivos são variados e cada praticante tem sua motivação específica. Para tentar compreender o que motiva as pessoas a buscar a corrida de rua como prática esportiva temporária ou permanente, desenvolveram-se alguns estudos em torno da questão, trazendo os resultados de alguns autores em comparação com a atual pesquisa.

Em estudos realizados por Ribeiro (2014) descrevendo o perfil motivacional pela prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre, utilizando como parâmetro para a coleta dos dados o Inventário de Motivação à Prática Esportiva, obtendo amostra estabelecida por 34 indivíduos

praticantes de corrida de rua, com idades entre 19 e 57 anos de ambos os sexos. Os resultados encontrados pela pesquisa apontaram a seguinte ordem de significância 1º) Prazer; 2º) Saúde; 3º) Controle de stress; 4º) Estética; 5º) Sociabilidade e 6º) Competitividade. Quando a análise da pesquisa feita por divisão de gênero, o perfil motivacional se manteve.

Nas investigações desenvolvidas por Tomazini e Silva (2014) o objetivo era analisar os motivos que levam à prática regular de corrida de rua, assim como identificar os níveis de conhecimentos de corredores não profissionais sobre seus benefícios. Na pesquisa conduzida com 60 corredores (40 homens e 20 mulheres) com idade média de 38,6 anos e, por meio da análise dos resultados, observou-se que a amostra apresentou alto grau de escolaridade, frequência de treinamento entre 3 e 7 vezes por semana. Os principais motivos que fizeram com que estas pessoas começassem a correr foram: buscar bem-estar psicológico, perda de peso/emagrecer e aliviar o estresse.

Segundo os estudos realizados por Balbinotti (2015), eles tiveram por objetivos testar se existem diferenças no perfil motivacional de dois grupos de corredores de rua. Com diferentes tempos de prática: grupo adesão (até um ano de prática) e grupo permanência (mais de um ano de prática). A amostra contou com 62 praticantes de ambos os sexos e com idades entre 18 e 68 anos, que responderam ao inventário de motivação a prática de atividade física, cujas dimensões que se destacaram foram (saúde, prazer e controle de estresse), independente do tempo de prática, respeitando a mesma ordem, a conclusão principal fora de que essas são as dimensões que melhor representam os motivos de adesão e permanência na corrida de rua. Porém, as dimensões sociabilidade e competitividade são significantes e mais importantes para o grupo permanência.

Os estudos realizados por Furlan (2014) tiveram por objetivos analisar os fatores motivacionais que levam a prática de corrida de rua por mulheres com idades entre 20 e 40 anos na cidade de Curitiba-PR. Utilizado como metodologia o questionário (IMPRAF-54), obtendo como resultado os seguintes dados: Saúde, Estética, Controle do estresse, Prazer, Sociabilidade e, por fim, Competitividade, nesta ordem de importância.

Quando comparados os estudos realizados pelos autores citados, encontra-se maior proximidade dos dados encontrados pela pesquisa conduzida por Balbinotti (2015) apontando o seguinte ordenamento dos fatores motivacionais relacionados ao grupo: Saúde, Prazer, Controle de Estresse, Estética, Sociabilidade e Competitividade. Os resultados obtidos dentro deste estudo indicam que a saúde e a dimensão de maior importância para o grupo quando avaliado em sua totalidade, deixando em segundo lugar a motivação pelo prazer, sendo a competitividade o fator de menor influência dentro do grupo. Nas divisões por sexo, a análise demonstra similaridades entre a dimensão de maior motivação mantendo a saúde e o prazer como fatores de maior significância. O sexo

masculino aponta que a sociabilidade como sendo o fator que menos influencia na motivação da prática do esporte, enquanto o sexo feminino aponta baixos nível motivação para a competitividade.

Observou-se, também, que existe diferença na motivação dos praticantes do esporte de acordo com o tempo de prática e nos grupos de prática de 1 a 6 meses o “Prazer” se sobressai em relação às demais dimensões. Já, nos demais grupos de tempo de prática, existe uma dominância na motivação pela “Saúde”. Balbinotti (2015), ao estudar o tempo de prática dos corredores de rua, cita que não existe diferença entre os grupos por tempo de prática, mas que ao classificar o grupo de permanência que se refere àquele grupo que tem a prática do esporte como rotina, sendo praticantes da atividade acima de 25 meses, os fatores de motivação muda, tornando-se a “Sociabilidade” o fator de dominância, seguido da “Competição”. O atual estudo constata que no grupo de permanência, que são aqueles praticantes com tempo superior a 25 meses, a “Saúde” continua predominante, seguida pelo “Prazer”.

Os estudos de Furlan (2014) demonstram que o segundo fator de maior motivação para o grupo de mulheres e a SO, dados que podem ser comparados ao estímulo do grupo de mulheres da atual pesquisa a serem mais motivada para a SO, mais do que o grupo composto por homens, o que pode ser atribuído como uma característica de maior dominância para o sexo feminino do que para o masculino.

5 CONCLUSÃO

Este trabalho oferece uma condição de ampliar os conhecimentos no campo da Educação Física a partir dos resultados aqui apontados e identificados por meio de pesquisa de campo, dados que comprovem os motivos pelos quais as pessoas buscam a prática de exercícios físicos. Sob esta ótica, estudos deste caráter, constituem-se em instrumento a ser adotado, levando em conta a possibilidade de aprendizado e construção crítica.

A importância deste estudo está no conhecimento adquirido a respeito da percepção do indivíduo quanto às suas necessidades, sendo de fundamental importância identificar os principais motivos de aderência, seja na busca pela saúde, aparência idealizada, socialização, melhoria da condição física, bem-estar e prazer proporcionados pela prática, de modo que a corrida de rua, por sua vez, tenta favorecer toda população, jovens, adultos ou idosos, com contribuições significantes nas alterações do humor, ansiedade, agressividade, depressão, intervindo de forma positiva na autoestima e na autoimagem de si.

Quando observada a motivação dos indivíduos para a prática esportiva de corrida de rua, a pesquisa aponta que a saúde e o prazer são os principais fatores que estimulam os praticantes a se manterem ativos, dentro da modalidade, pois a motivação está ligada intimamente com o desejo de cada indivíduo, sendo caracterizada por ser motivação intrínseca, o que significa dizer que o grupo analisado indica uma tendência a ser estimulada pelo próprio desejo, aquilo que advém do querer realizar.

Respondendo o propósito deste estudo, compreendeu-se que a “Saúde” é o fator que mais motiva os grupos desta amostra, independentemente de gênero ou tempo de prática, com o seguinte ordenamento: saúde, prazer, controle de estresse, estética, sociabilidade e competitividade.

São vários os autores que colocam que a motivação para a prática esportiva está relacionada diretamente com a saúde, porque ela (a saúde) não significa apenas estar livre de enfermidades, mas sim de possuir uma condição emocional, social estável, sendo o lazer e a qualidade de vida integrantes para a promoção deste conceito de saúde (NAHAS, 2003; BAUMAN, 2004; DALLARI, 2009, p.84; SALCEDO, 2010; GONÇALVES, 2011; GUEDES; LEGMANI; LEGMANI, 2012, STAPASSOLI, 2012; RIBEIRO, 2014; BALBINOTTI, 2015).

Na constante busca de um estilo de vida ativo e saudável, o profissional de Educação Física deverá estimular a prática de exercícios físicos e, para tal, é necessário conhecer profundamente os alunos, devendo ser prioridade em sua atuação.

A fim de compreender melhor os fatores que influenciam de forma positiva os indivíduos a praticar um exercício físico de forma constante e evolutiva, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas em torno dos fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo ou praticantes individuais, de modo que a análise seja realizada por classificação de idade e sexo, diferentemente da atual pesquisa que se utilizou apenas de classificação por sexo.

REFERÊNCIAS

AUGUSTI M.; AGUIAR C. M. Corrida de rua e sociabilidade. **EFDesportes.com. Revista Digital** Buenos Aires, ano 16, nº 159, agosto de 2011. Disponível em: <<http://www.efdesportes.com/efd159/corrida-de-rua-e-sociabilidade.htm>> Acesso em: 03 mai. 2016.

BALBINOTTI M. A. A.; et al. **Perfis motivacionais de corredores de rua com diferente tempo de prática**. Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, publicado por Elsevier Editora Ltda. 0101-3289/2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892015000100065> Acesso em: 03 mai. 2016.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BAPTISTA, T. J. R. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia.

BAUMAN, A.E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Sydney, v.7, p.6-19,2003 Supplement1.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. Dissertação (Doutorado. Área de concentração: cultura, Organização e Educação) Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. USP, São Paulo, 2009. Disponível em: <www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde.../MarthaDallari.pdf> Acesso em: 03 mai. 2016.

FONSECA, T. Z. Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. **EFDesportes**. Com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16 n.164, janeiro, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd164/corrida-de-rua-o-aumento-do-numero-de-praticantes.htm>> Acesso em: 03 mai. 2016.

FERREIRA M. C. **Grupos de corrida: estratégia no desenvolvimento de pessoas**. Faculdade de Pitágoras. Disponível em: <http://www.convibra.org/2009/artigos/59_0.pdf> Acesso em: 03 mai. 2016.

FURLAN, A. J. **Fatores motivacionais relacionados á prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. Trabalho de conclusão de curso 2014. Universidade Tecnológica do Paraná, Departamento Acadêmico de Educação Física, Bacharelado em educação Física. Disponível em: <[link:repositorio.roca.utfpr.edu.gov.jspui/bitstream/1/3914/1/CT_2014_202.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.gov.jspui/bitstream/1/3914/1/CT_2014_202.pdf)> Acesso em: 16 mai. 2016.

GUEDES D. P. LEGMANI R. F. S.; LEGMANI E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 679-89, out./dez. 2012 • 679 Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n4/v26n4a12.pdf>> Acesso em: 23 set. 2017.

GONÇALVES, G. H. T. **Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. Trabalho (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32290/000785234.pdf?sequence=1>> Acesso em: 03 mai. 2016.

LIZ C. M.; CROCETTA T.B.; VIANA M. S.; BRANDT R.; ANDRADE A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. A. Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação Física da UNICAMP. **Revista**

Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 02 p.45-68, abril/junho de 2009. <<http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2659/5134>> Acesso em: 03 mai. 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA A. F. G. Testes Estatísticos para Comparação de Médias; **Revista Eletrônica Nutritime**, v. 5, nº 6, p. 777-788, nov./dez., 2008.

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. In: **Congresso de Ciência do Desporto**, n. 1, 2005, Campinas. Anais... Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005. Disponível em: <<http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%20de%20Castro%20Pereira.pdf>> Acesso em: 03 mai. 2016.

PIMENTEL GOMES, F. **Curso de estatística experimental**. 14. ed. Piracicaba – SP: Editora da Universidade de São Paulo, 2000.

QUEIROZ J. G. M. P. et al. Perfil dos praticantes de corrida de rua orientados por profissionais de Educação Física da cidade de Criciúma, SC. **EFDesportes.com**, Revista digital, Buenos Aires, ano 18, nº 188, 2014. Disponível em: <[http://www.efdesportes.com/http://www.efdesportes.com/efd188/perfil-dos-praticantes-de-corrída-de-rua.htm](http://www.efdesporte.com/http://www.efdesportes.com/efd188/perfil-dos-praticantes-de-corrída-de-rua.htm)> Acesso em: 03 mai. 2016.

RIBEIRO, D. A. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, escola de Educação Física Porto Alegre 2014. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/116104/000964686.pdf?sequence=1>> Acesso em: 03 mai. 2016.

RODRIGUES, A.N. **Motivação dos praticantes de atividade física em academia de ginástica de Porto Velho**. Fundação universidade Federal de Rondônia Núcleo de saúde, Curso de Educação Física 2012. Disponível em: <www.def.univer.br/dawnloads/1683_motivacao_a_pratica_de_atividade_fisicas_em_academia_de_ginastica_de_porto_velho.pdf> Acesso em: 18 ago. 2016.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole. 2001.

SALCEDO, J. F. **Os motivos à prática regular de atividade física**: um estudo com alunos de personal trainer. Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/27743/000766493.pdf?sequence=1>> Acesso em: 03 mai. 2016.

SALGADO, J. V. V. Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. Faculdade de Educação Física / UNICAMP. **Conexões. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, 2006. Disponível em: <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/57>> Acesso em: 03 mai. 2016.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

STAPASSSOLI, M. B. **A corrida mudou minha vida!:** emoções motivação e hábitos de consumo de corredores amadores. Trabalho de conclusão (graduação) - Curso de Ciências Administrativas, Departamento de Ciências Administrativas, UFRGS: Porto Alegre, 2012. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/72545/000883970.pdf?sequence=1>> Acesso em: 03 mai. 2016

TOMAZINI F.; SILVA E. V. M. Perfil dos praticantes de corrida de uma assessoria esportiva da cidade de São Paulo motivos para adesão. **Coleção pesquisa em Educação Física**. vol. 13, n. 2, 2014- ISSN: 1981-4313. Disponível em: <<http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-13/Vol13n2-2014/Vol13n2-2014-pag-135-142/Vol13n2-2014-pag-135-142.pdf>> Acesso em: 03 mai. 2016.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ E. A. Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida. Curso de educação física da Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS, Brasil. **Motriz**, Rio Claro. v. 14 n. 2. p. 108-114. abr./2008. Disponível em: <<http://www.mlencastre.com.br/artigos/Fatores%20motivacionais%20de%20ades%C3%A3o%20a%20grupos%20de%20corrida.pdf>> acesso 03 de maio de 2016 as 13:00> Acesso em: 03 mai. 2016.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; KOCIAN, R. C.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.