

FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA NA CIDADE DE GUARANI-MG

BRITTO, Matheus Moratório ¹; LAVORATO, Victor Neiva ²;
MOURA, Anselmo Gomes de ²; OLIVEIRA, Renata Aparecida
Rodrigues de²



matheusmoratorio@hotmail.com
victor.lavorato@unifagoc.edu.br
anselmo.moura@unifagoc.edu.br
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

¹ Discente do curso de Educação Física - UNIFAGOC.

² Docente do curso de Educação Física - UNIFAGOC.

RESUMO

A prática da corrida de rua tem crescido consideravelmente, com o aumento do número de adeptos, a motivação que leva os corredores de rua a realizarem essa prática esportiva é um aspecto importante a ser estudado. Diante disso, o objetivo da presente pesquisa foi avaliar os fatores motivacionais que levam à prática de corrida de rua na cidade de Guarani-MG. Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, em um grupo de 50 homens e mulheres com idades entre 20 e 59 anos, composto por praticantes da modalidade na cidade de Guarani-MG. Como instrumento de avaliação foi utilizada a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) contendo um questionário composto por 26 questões com o intuito de identificar e compreender quais os motivos desses indivíduos para praticarem atividade física. Os resultados indicaram que a maior motivação para a prática de corrida de rua nos corredores foi a saúde ($6,57 \pm 0,79$), seguida de diversão ($6,53 \pm 0,63$), competência ($6,14 \pm 1,11$), aparência ($4,77 \pm 1,39$) e social ($4,29 \pm 1,59$). Não houve diferença em relação ao sexo dos avaliados ($p > 0,05$). Assim, conclui-se que a saúde é o principal motivo para as pessoas aderirem à prática de corrida de rua na cidade de Guarani-MG.

Palavras-chave: Atividade Física. Motivação. Corrida de Rua.

INTRODUÇÃO

A motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, dependendo diretamente da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (Kobal, 1996). De acordo com Berganini (2003), motivação é um termo amplo que depende da ação dos próprios indivíduos, não respondendo a qualquer tipo de controle do mundo exterior, e dentro dos fatores motivacionais estão a realização pessoal, a responsabilidade, o trabalho em si e o reconhecimento do esforço pessoal.

No que se refere à motivação para a prática de atividade física, Polissenie Ribeiro (2014) constataram em seu estudo que as motivações individuais, como saúde, estética e prazer em exercitarse são mais relevantes e frequentes entre os grupos ativos em relação aos inativos ou insuficientemente ativos. Essas motivações anteriormente citadas condizem com os benefícios adquiridos com a prática de atividade física.

Com o avanço dos sistemas de automação no trabalho e do transporte motorizado, segundo a Federação Internacional de Medicina do Esporte (Lazzoli, 1997), houve uma diminuição da prática de atividade física, ocasionando um aumento do número de doenças cardiovasculares, como causa de morte e incapacidade, o que

evidencia que um estilo de vida sedentário é prejudicial para a população. Nesse contexto, o estudo realizado por Silva *et al.* (2010) verificou que a atividade física leva a melhoras na qualidade de vida em vários aspectos independente de sexo, idade e profissão.

Dentre as modalidades de atividade física, a corrida de rua tem crescido bastante devido ao fato de ser um exercício de fácil execução e baixo custo. Além disso, promove benefícios à saúde e qualidade de vida, inclusive aumentando a expectativa de vida da população (Franco *et al.*, 2014; Salgado; Chacon-Mikahil, 2006). De acordo com um estudo realizado em uma amostragem de 33.060 corredores, sendo 51,4% homens, acompanhados durante 6,2 anos, correr oferece benefícios à saúde e à qualidade de vida relacionada ao maior gasto energético na execução da corrida (Williams; Thompson, 2013). Sendo assim, ainda de acordo com os autores acima citados, o gasto energético tanto em exercícios moderados como a caminhada, quanto em exercícios vigorosos como a corrida, leva à redução de risco para hipertensão arterial, para hipercolesterolemia, para diabetes mellitus e possivelmente para doença coronariana.

Contudo, a falta de companhia para correr e a falta de motivação e interação social são alguns dos motivos para corredores se associarem a grupos de corrida ou assessorias esportivas. Com isso, muitos corredores se unem com objetivos que ultrapassam a prática pela prática, atingindo valores sociais de companheirismo, amizade e pelo simples fato de estar junto com os demais corredores (Truccolo; Maduro; Feijó, 2008).

Sendo assim, é necessário investigar mais acerca da motivação do indivíduo à prática de corrida de rua, para que possam ser realizadas campanhas visando o aumento da prática de tal atividade física. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar os fatores motivacionais que levam à prática de corrida de rua na cidade de Guarani-MG.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal em um grupo de 51 homens e mulheres, com idades entre 20 e 59 anos, composto por praticantes de corrida de rua na cidade de Guarani-MG.

A coleta de dados foi realizada em julho de 2021, por meio de um questionário na plataforma *Google Formulários*. Antes da realização do questionário, os avaliados concordaram em participar da pesquisa, por meio do aceite de um termo de consentimento livre e esclarecido, obedecendo às normas para realização de pesquisas em seres humanos determinadas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional da Saúde. Foram obtidas informações sobre idade, tempo de prática da modalidade (meses) e carga horária semanal de prática da modalidade.

Para avaliação, foi aplicada a Escala de Motivos para a Prática de Atividade Física (MPAM-R) (Albuquerque *et al.*, 2017), em que se apresenta um questionário composto por 26 questões com o objetivo de identificar e compreender por quais motivos os indivíduos praticam atividade física, a partir de cinco dimensões: diversão, competência, aparência, saúde e social. Os avaliados marcaram seus motivos em uma escala de 1 a 7, em que 1 representa “nada verdadeiro para mim” e 7, “muito verdadeiro para mim”. As dúvidas que surgiram durante o preenchimento do questionário foram esclarecidas pelo pesquisador.

As pontuações foram realizadas por meio das seguintes equações:

Diversão - $[(Q1^* 0,18) + (Q6^* 0,18) + (Q9^* 0,12) + (Q15^* 0,06) + (Q19^* 0,16) + (Q22^* 0,12) + (Q25^* 0,18)]$;

Sendo Q: questão.

Competência - $[(Q2^* 0,26) + (Q3^* 0,14) + (Q7^* 0,30) + (Q11^* 0,30)]$;

Sendo Q: questão.

Aparência - $[(Q4^* 0,13) + (Q8^* 0,19) + (Q14^* 0,21) + (Q17^* 0,19) + (Q21^* 0,13) + (Q23^* 0,15)]$;

Sendo Q: questão.

Saúde - $[(Q10^* 0,18) + (Q13^* 0,27) + (Q16^* 0,27) + (Q20^* 0,28)]$;

Sendo Q: questão.

Social - $[(Q5^* 0,19) + (Q12^* 0,20) + (Q18^* 0,22) + (Q24^* 0,16) + (Q26^* 0,23)]$.

Sendo Q: questão.

Posteriormente, foi realizada a análise dos dados, em que inicialmente se verificou a normalidade dos dados, por meio do teste de Kolmogorov Smirnov. Em seguida, utilizou-se a exploração de estatística descritiva (média e desvio-padrão) e também o cálculo de prevalências, com intuito de caracterizar a amostra. Posteriormente, foi utilizado o teste Mann-Whitney para comparar os grupos (homens e mulheres). Para todos os tratamentos, foi adotado um nível de significância de $p<0,05$. As análises foram realizadas no programa SPSS (Statistical Package for Social Science), versão 21.0.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 51 avaliados praticantes de corrida de rua da cidade de Guarani-MG, sendo 24 mulheres e 27 homens, com média de idade de $32,25 \pm 8,78$ anos. Na Tabela 1, apresenta-se as variáveis descritivas dos corredores de Guarani-MG.

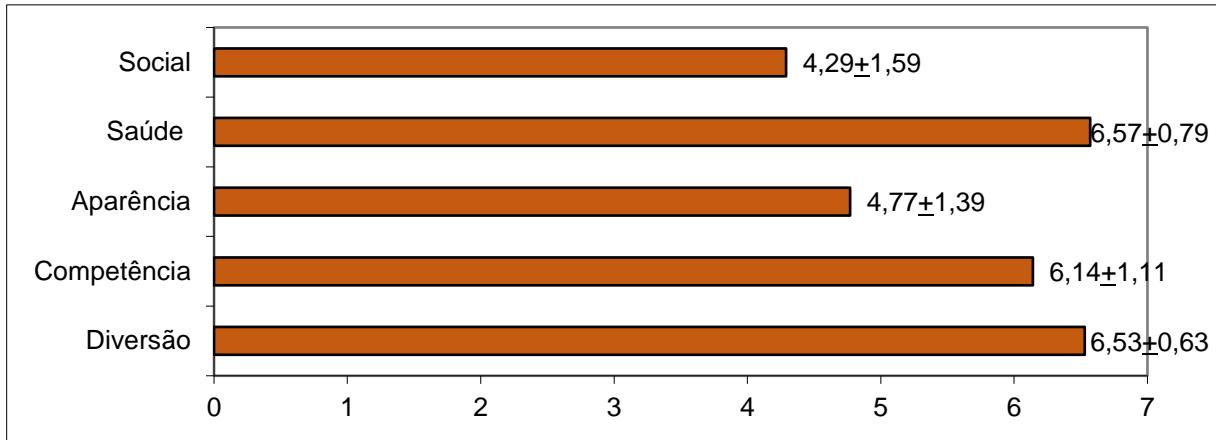
Tabela 1: Análise descritiva das variáveis de corredores recreacionais, Guarani-MG, 2021

Variáveis	Média +Desvio-padrão
Idade (anos)	$32,25 \pm 8,78$
Tempo de Prática (meses)	$39,27 \pm 62,89$
Carga horária (minutos)	$152,71 \pm 79,22$
Dias semanais	$2,78 \pm 1,19$

Fonte: dados da pesquisa.

A principal motivação apontada pelos participantes para a prática de corrida de rua da cidade de Guarani-MG foi “saúde”, seguida de “diversão” e “competência” (Figura 1). Não houve diferença estatística entre os sexos para nenhuma variável ($p>0,05$)

Figura 1: Média e desvio-padrão da motivação de corredores recreacionais, Guarani-MG, 2021



Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou compreender quais motivações levam os indivíduos à prática da corrida de rua na cidade de Guarani-MG. No geral, observou-se que os praticantes dessa modalidade que participaram deste estudo se sentem motivados a praticar atividade física devido à saúde, seguido de diversão, com menor enfoque no social.

Segundo Ryan e Deci (2000), estar motivado significa ser movido a fazer algo. De acordo com a Teoria da Autodeterminação, uma pessoa pode ser motivada em diferentes níveis, caracterizando a motivação em duas dimensões: motivação extrínseca e motivação intrínseca. A motivação extrínseca ocorre quando uma atividade é efetuada com objetivos diferentes daqueles inerentes à própria atividade, refletindo o controle externo ou a autorregulação. Sendo assim, a motivação extrínseca é caracterizada pela sua estreita identificação com reconhecimento social, premiações e recompensas (Ryan; Deci, 2000). Já a motivação intrínseca refere-se a uma tendência inata do ser humano e o indivíduo é movido a agir por diversão ou desafio, como a capacidade de aprender e explorar a si próprio em relação ao exercício físico, sem preocupação em receber recompensas ou gratificações externas (Ryan; Deci, 2000).

A motivação para a prática de corrida de rua está ligada ao desejo de cada indivíduo e caracteriza-se por uma motivação intrínseca em conjunto com a motivação extrínseca (Massarella, 2009). Desse modo, conhecer e estudar os fatores motivacionais da prática de corrida de rua é necessário e deve ser considerado por treinadores e psicólogos do esporte quando se pretende aperfeiçoar modelos de treinamento e prolongar o tempo de prática dessa modalidade, visto que a prática de corrida de rua traz diversos benefícios à saúde (Balbinotti *et al.*, 2015).

Sendo assim, o maior fator motivador no presente estudo foi a saúde na prática de corrida de rua, semelhante ao estudo de Carvalho *et al.* (2018), em que a maior motivação apontada pelos participantes para a prática de atividade física na musculação foi “saúde-fitness”, independentemente do sexo dos avaliados. No estudo realizado por Cancian, Alderete e Malacarne (2019), a “saúde” também se destacou como o fator que mais motiva os praticantes de corrida de rua independentemente de gênero ou tempo de prática. De fato, a corrida de rua pode beneficiar a saúde dos seus praticantes, sendo uma boa alternativa para os corredores.

Dentre esses benefícios, destacam-se os relacionados à manutenção da saúde e da qualidade de vida, associados ao aumento do gasto energético na execução da corrida e a redução de doenças crônicas não transmissíveis (Williams, 2008). Ainda se observa entre os praticantes de corrida de rua mais disposição, menos cansaço durante a rotina diária, melhora da autoestima e da saúde estimulando o aumento do desempenho e a busca por um condicionamento físico mais bem adicionado à qualidade de vida por meio dessa prática (Sanfelice *et al.*, 2017).

Ressalta-se que, conforme recomendação da OMS, para a promoção da saúde, recomenda-se que os indivíduos realizem atividade física de intensidade moderada por pelo menos 30 minutos por dia, na maior parte dos dias da semana, de preferência todos, de forma contínua ou acumulada (WHO, 2020). Assim, como os corredores avaliados praticam uma média de $2,78 \pm 1,19$ dias e de $152,71 \pm 79,22$ minutos, parece que tais praticantes atendem à recomendação atual.

O segundo fator de motivação apontado pelos avaliados foi a diversão, assim a corrida de rua vem se tornando uma alternativa de exercício físico cada vez mais popular para combater o sedentarismo, bem como uma forma de lazer. No estudo de Carvalho *et al.* (2018), com praticantes de musculação, homens e mulheres, com média de idade de 29 anos, também se verificou que o fator diversão foi o segundo mais motivador.

De fato, para a permanência na prática da corrida de rua por muitos anos, há uma relação direta com a motivação intrínseca, principalmente o prazer e a satisfação como fatores de recompensa pelos praticantes dessa modalidade (Massarella, 2009). Portanto, percebe-se a importância do fator “diversão” durante as corridas, para que haja maior adesão e permanência dos corredores de rua nessa modalidade, trazendo felicidade para os praticantes e sendo um fator estimulante durante a prática.

A dimensão “competência” representou o terceiro maior fator de importância para os praticantes de corrida de rua. Para Dias (2010), esse fator está relacionado com o processo no qual os indivíduos desenvolvem suas habilidades. Ao construir competências, considera-se o modo de aprendizagem do sujeito, implicando a tomada de decisões e o processo de construção de conhecimento. Portanto, baseado nos resultados obtidos neste estudo, pode-se afirmar que a corrida de rua se destaca também como um importante canal de competência, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades dos corredores.

O estudo realizado por Tahara, Schwartz e Silva (2003), que buscava avaliar os fatores motivacionais para a prática de musculação, mostrou a sociabilidade como algo importante para a prática dessa atividade por jovens e adultos em academias de ginástica. Por outro lado, Albuquerque *et al.* (2018) identificaram que a influência de familiares e amigos foi o fator mais presente para os indivíduos iniciarem a prática de corrida de rua, associado ao círculo de amizade conquistado com a prática, revelando o poder social desta e caracterizando uma motivação extrínseca. Porém, nos resultados encontrados nesse estudo, o fator social não se apresentou como predominante, apesar de também ser um fator importante, o que mostra que a motivação alterna com a mudança da modalidade esportiva e de acordo com o indivíduo.

Os fatores motivacionais variam também de acordo com o objetivo almejado pela pessoa, podendo sofrer alterações decorrentes das necessidades ao longo da vida do indivíduo. Segundo Gonçalves e Alchieri (2010), em relação à variável “tempo de

prática", não foram encontrados resultados significativos, no entanto sugere-se a realização de novos estudos para verificar a influência do tempo de motivação para praticar atividade física, uma vez que se acredita que as pessoas que praticam atividade física há menos tempo sejam propícias a abandonar a prática regular de AF, enquanto as pessoas que praticam há mais tempo possivelmente possuem menos chances de abandonar essa prática e assim manter hábitos saudáveis de vida.

Por fim, ressalta-se que esta pesquisa apresentou fatores limitantes, como o uso de questionário on-line, que restringe o contato entre avaliado e avaliador, não permitindo uma análise mais aprofundada dos avaliados, e considera-se que o tamanho da amostra pode ter limitado as análises.

CONCLUSÃO

Conclui-se, com base no exposto, que saúde, seguido por diversão, são os principais motivos para indivíduos aderirem à prática de corrida de rua. Torna-se evidente a importância do estudo, da avaliação, da identificação e da compreensão dos fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua, visto que é uma modalidade esportiva de baixo custo e com grandes benefícios para seus praticantes.

Sendo assim, novos estudos devem ser realizados a fim de se conhecer e de se aprofundar no tema devido a sua notabilidade para a prática de corrida de rua e para comprovar e comparar os resultados encontrados nesse estudo, a fim de que se descubram e se estimulem os fatores motivacionais que levam os indivíduos a essa modalidade.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, D.; SILVA, M., MIRANDA Y.; FREITAS C. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.
- ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; PAULA, J. J.; FARIA, L. O.; PEREIRA, E. T.; COSTA, V. T. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in Psychology**, v. 8, p. 730-745, 2017.
- BALBINOTTI, M.; GONÇALVES, G.; KLERING, R.; WIETHAEUPER, D. BALBINOTTI, C. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.
- BERGAMINI, C. Motivação: uma viagem ao centro do conceito. **Fator Humano**, v. 1, n. 2, p. 63-67, 2003.
- CANCIAN, Q.; ALDERETE, J.; MALACARNE, V. Fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo. **Revista Thêma et Scientia**, v. 9, n. 2, p. 85-100, 2019.
- CARVALHO, F. S.; OLIVEIRA, R. A. A.; CORRÊIA, A. A. M.; FERREIRA, E. F. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica FAGOC Multidisciplinar**, v. III, p. 9-16, 2018.
- DIAS, I. S. Competências em Educação: conceito e significado pedagógico. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 73-78, 2010.

- FRANCO, V.; CALLAWAY, C.; SALCIDO, D.; Mc ENTIRE, S.; ROTH, R.; HOSTLER, D. Characterization of Electrocardiogram Changes Throughout a Marathon. **European Journal of Applied Physiology**, v. 114, n. 8, p.1725-1735, 2014.
- GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Revista Psico - USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.
- KOBAL, M.C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. 1996. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.
- LAZZOLI, J. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, 1997.
- MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e estado mental de flow em corredores de rua**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.
- POLISSENI, M.; RIBEIRO, L. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, 2014.
- RYAN, R.; DECI, E. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.
- SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.
- SANFELICE, R.; KENDY, S.; NEVES, R.; ROSA, T.; OLHER, R.; SOUZA, L.; NAVARRO, F.; EVANGELISTA, A.; MORAES, M. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 64, p. 83-88, 2017.
- SILVA, R.S.; SILVA, I.; SILVA, R.A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. Atividade física e qualidade de vida. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.
- TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.
- TRUCCOLO, A.; MADURO, P.; FEIJÓ, E. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.
- WHO. World Health Organization. **WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020.
- WILLIAMS, P.T. Vigorous exercise, fitness and incident hypertension, high cholesterol, and diabetes. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 40, n. 6, p. 998, 2008.
- WILLIAMS, P.; THOMPSON, P. Walking vs running for hypertension, cholesterol & diabetes risk reduction. **Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology**, v. 33, n. 5, p. 1085-1091, 2013.