

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
JÉSSICA CAROLINE GREGÓRIO
JULIANA ALVES TEIXEIRA PAULETTO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

CASCADEL

2021

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG

**JÉSSICA CAROLINE GREGÓRIO
JULIANA ALVES TEIXEIRA PAULETTO**

FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

Trabalho de Conclusão de Curso TCC
como requisito para a obtenção da
formação no Curso de Educação Física
Bacharelado do Centro Universitário
FAG.

Professor Orientador: Dr. Everton
Paulo Roman.

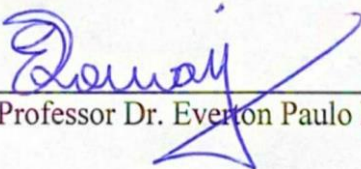
**CASCADEL
2021**

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG
JÉSSICA CAROLINE GREGÓRIO
JULIANA ALVES TEIXEIRA PAULETTO

FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

BANCA EXAMINADORA



Orientador Professor Dr. Everton Paulo Roman

Prof
Banca avaliadora

Prof
Banca avaliadora

FATORES MOTIVACIONAIS PARA À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

Jéssica GREGÓRIO¹

Juliana PAULETTO¹

Everton Paulo ROMAN²

jcgregorio@minha.fag.edu.br

RESUMO

Introdução: Devido a essas questões apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos, estas podem não ser os únicos nem os mais importantes aspectos das dimensões motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir a certa atividade física. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo analisar os fatores que motivam as pessoas à prática de corrida de rua e qual ou quais desses fatores são mais comuns para a maioria dos praticantes. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, a pesquisa contou com 108 participantes sendo definida em escolha aleatória por voluntariado, com idade maior de 18 anos. Foi enviado aos participantes um questionário virtual na plataforma *Google Forms*®. Todos os dados foram analisados no *software* estatístico SPSS (versão 20.0). **Resultados:** A pesquisa contou com 59 (54,6%) participantes do sexo feminino e 49 (45,4%) participantes do sexo masculino. A média de idade da amostra foi de 41,99 ($\pm$ 10,15) anos. **Conclusão:** Verificou-se que os principais fatores para a prática de corrida de rua foram a qualidade de vida, prática regular de exercício físico e saúde. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas à estética. Quanto mais os participantes treinam mais motivados se apresentam quanto maior o número de participação em provas, os mesmos ficam mais motivados.

Palavras-chave: Corrida de rua, Motivação, Qualidade de Vida

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG)¹

² Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas e Docente Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG).

MOTIVATIONAL FACTORS FOR STREET RACING PRACTICE

Jéssica GREGÓRIO¹
Juliana PAULETTO¹
Everton Paulo ROMAN²
jcgregorio@minha.fag.edu.br

ABSTRACT

Introduction: Due to these issues, despite the contributions that the activity brings, whether to improve the physical conditions and/or the general health of individuals, these may not be the only or the most important aspects of the motivational dimensions that lead to a large number of people to adhere to certain physical activity. **Objective:** This work aims to analyze the factors that motivate people to practice street running and which or which of these factors are more common for most practitioners. **Methodology:** This is a descriptive, quantitative study, the research had 108 participants being defined at random by volunteer, aged over 18 years. Participants were sent a virtual questionnaire on the Google Forms® platform. All data were analyzed using SPSS statistical software (version 20.0). **Results:** The survey had 59 (54.6%) female participants and 49 (45.4%) male participants. The mean age of the sample was 41.99 (+ 10.15) years. **Conclusion:** It was found that the main factors for the practice of street running were quality of life, regular physical exercise and health. The dimensions of lesser potential were related to aesthetics. The more the participants train, the more motivated they present themselves, the greater the number of participation in tests, the more motivated they are.

Key words: Street racing, Motivation, Quality of Life

¹Student of the Physical Education Course at the Assis Gurgacz University Center (FAG)¹

² Doctor in Child and Adolescent Health from the State University of Campinas and Professor at Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG).

1 INTRODUÇÃO

As corridas de rua surgiram na Inglaterra no século XVIII onde se tornaram muito populares, situação em que posteriormente, a modalidade expandiu-se pela Europa e Estados Unidos. No final do século XIX as corridas de rua ganharam impulso depois do grande sucesso que foi a primeira Maratona Olímpica popularizando-se particularmente nos Estados Unidos. Por volta de 1970, aconteceu o “jogging boom” baseado na teoria do médico norte americano Kenneth Cooper que difundiu seu famoso “Teste de Cooper”. Este teste tem a finalidade de medir o condicionamento aeróbico, ou seja, identificar a capacidade do seu corpo de utilizar o oxigênio para a produção de energia, então transformá-la em ação, a avaliação permite que o condicionamento físico da pessoa seja classificado de acordo com a distância percorrida, idade e sexo. O teste de Cooper é muito comum em testes militares para concursos públicos; e ainda pode ser considerada uma opção simples e barata para conhecer as características físicas de uma pessoa, e conhecer a sua evolução através da comparação dos resultados periódicos, pode se tornar a motivação para se manter firme no propósito de seguir em busca da vida saudável e com resultados sempre melhores. A partir daí as Corridas de Rua cresceram de forma sem precedentes na história (ALBUQUERQUE *et al.*, 2018).

Miles (2007), aponta que os benefícios decorrentes da prática corrida de rua são muitos, como diminuição do stress, aumento da eficiência cardiovascular, sociabilidade, e inúmeros outros. Apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos, estas podem não ser os únicos nem os mais importantes aspectos das dimensões (ou fatores) motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir a certa atividade física.

Devido a essas questões, tem se observado um grande crescimento da prática da Corrida de Rua, esse aumento se apresenta em virtude principalmente da facilidade da prática e vem se destacando pelo grande crescimento de adeptos pelo fato de não serem necessários muitos materiais.

Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF (2005), define as corridas de rua, as chamadas provas de pedestrianismo, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 Km. Com a popularização das corridas de rua em todo o mundo e também na busca de melhoria da qualidade de vida, nas últimas

décadas houve um aumento significativo do número de praticantes em todo o mundo, assim como no Brasil, em especial no estado de São Paulo (CORPORE, 2010).

Apesar de ser um esporte individual, pode-se estar com outras pessoas como grupos de corrida. Esses motivos destacam-se como variáveis fundamentais para tentar compreender o porquê as pessoas praticarem determinada atividade física ou esportiva.

As corridas de rua no Brasil em sua maioria são provas com percurso de 10 km, no entanto existem outras provas tradicionais mais longas como a São Silvestre-SP, a volta da Pampulha- MG e as provas de meia maratona Rio de Janeiro-RJ. Existem provas que o percurso conta com modalidade de caminhadas, que pode facilitar que familiares dos corredores participem. As provas contam com a participação tanto de homens quanto mulheres e a idade mínima normalmente é de 16 anos de idade contando com a autorização dos pais ou responsáveis. Também é comum vermos corredores com idade mais avançada, acima dos 60 anos participando dos eventos de corrida.

De acordo com os fatos expostos anteriormente e sabendo da relevância de nosso estudo, o objetivo deste trabalho foi analisar os fatores que motivam as pessoas à prática de corrida de rua e qual ou quais desses fatores são mais comuns para a maioria dos praticantes.

2 MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, realizado de maneira transversal no ano de 2021 em algumas das cidades da região oeste do Paraná. A população contou com praticantes de corrida de rua que fazem parte de algum grupo da modalidade. A amostra contou com 108 participantes sendo definida em escolha aleatória por voluntariado de ambos os sexos, com idade maior de 18 anos, não necessariamente tendo tempo mínimo de prática. A pesquisa devido à pandemia realizou-se de forma remota, via Google formulários.

O estudo cumpriu as “Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos” (466/2012) editados pela Comissão Nacional de Saúde com o parecer do projeto número 4.805.186.

Para a coleta dos dados foi encaminhado um *link* no sistema Google formulários aos participantes contendo um questionário com 16 perguntas para os praticantes de

corrida de rua e também uma *anamnese* contendo perguntas características específicas e pessoais sobre o participante dessa modalidade.

Quanto aos critérios de inclusão, os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido eletrônico juntamente com as perguntas; estavam na faixa etária compreendida acima de 18 anos de ambos os sexos. Quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos os participantes que não assinalaram o termo eletrônico de consentimento livre e esclarecido e aqueles que estavam na faixa etária abaixo de 18 anos de idade para ambos os sexos. Foram resguardadas a identidade dos participantes da pesquisa e arquivados os dados e termos de consentimentos pelos próximos cinco anos conforme resolução 466/12.

Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário *online* desenvolvido pelos próprios pesquisadores o qual foi dividido em duas partes. A primeira parte do instrumento para o levantamento contém sobre a dimensão pessoal do atleta contendo cinco perguntas. A segunda parte se dispõe quanto à dimensão do atleta na prática de corrida de rua contendo onze perguntas.

Quanto aos procedimentos de coleta de dados, foi gerado um *link* e encaminhado aos participantes contendo as perguntas da pesquisa. Os pesquisadores ficaram à disposição para interpretação de qualquer dúvida quanto ao questionário.

Em relação a análise dos dados, para verificar a normalidade dos dados, o teste de *Shapiro-wilk* e o teste de *Kolmogorov-Smirnov* foram realizados; todos os dados apresentaram normalidade. Foi realizada estatística descritiva para obter os valores de média e desvio padrão das variáveis numéricas, separando posteriormente em dois grupos, feminino e masculino. A correlação de *Pearson* foi calculada relacionando a variável motivação com as demais perguntas realizadas no questionário, de todos os dados e dos dois grupos. Todos os dados foram analisados no *software* estatístico *SPSS* (versão 20.0).

3 RESULTADOS

Foram coletados por meio de um questionário virtual na plataforma *Google Forms*® as informações de 108 participantes, com 59 (54,6%) participantes do sexo

feminino e 49 (45,4%) participantes do sexo masculino. A média de idade da amostra foi de 41,99 ($\pm$ 10,15) anos.

A profissão de maior prevalência da amostra foi a de professor (onde se incluem professores de todas as instituições, públicas, privadas, de ensino fundamental, médio e superior) com uma frequência de 16 professores. A cidade de maior prevalência na amostra foi Toledo com 50 participantes, seguida de Cascavel com 35 participantes (tabela 1).

Tabela 1 – Cidades dos voluntários pertencentes ao estudo

Cidades	Frequência	Porcentagem
Cascavel	35	32,4
Chopinzinho	1	0,9
Dois Vizinhos	12	11,1
Palotina	1	0,9
Realeza	5	4,6
Salto do Lontra	2	1,9
Santa Tereza do Oeste	1	0,9
Toledo	50	46,2
Total	108	100,0

Quando perguntados aos participantes sobre qual o fator que levou os mesmos a praticar corrida de rua, a alternativa com maior frequência foi a de: Qualidade de vida, com 48 participantes (44,4%) marcando a alternativa, seguida de: Ter uma prática de exercícios regularmente, com 25 participantes (23,1%). Maiores informações podem ser observadas na tabela 2.

Tabela 2 – Fatores motivacionais para início da prática de corrida de rua

	Todos N (%)	Masculino N(%)	Feminino N(%)
Combate a depressão	6 (5,6)	4 (8,2)	2 (3,4)
Competição	1 (0,9)	1 (2)	-
Convite de um amigo	1 (0,9)	1 (2)	-
Estética	6 (5,6)	1 (2)	5 (8,5)
Qualidade de vida	48 (44,4)	19 (38,8)	29 (49,2)
Saúde	18 (16,7)	7 (14,3)	11 (18,6)
Socialização	2 (1,9)	1 (2)	1 (1,7)
Ter uma prática de exercícios regularmente	25 (23,1)	15 (30,6)	10 (16,9)
Qualidade de vida, emagrecer, prática regular	1 (0,9)	-	1 (1,7)

Quando perguntados o quão motivados os participantes se sentem para correr, a alternativa com maior percentual de resposta foi a de muito motivado, com 43 (39,8%) dos participantes, seguida de motivados com 38 (35,2%) participantes e extremamente motivado, com 27 (25%) participantes. Essas informações podem ser melhor visualizadas na (Tabela 3).

Tabela 3 – Nível de motivação para a prática de corrida de rua

	Todos N (%)	Masculino N(%)	Feminino N(%)
Motivado	38 (35,2)	16 (32,7)	22 (37,3)
Muito motivado	43 (39,8)	24 (49)	19 (32,2)
Extremamente motivado	27 (25)	9 (18,4)	18 (30,5)

Quando os voluntários foram questionados sobre há quanto tempo praticam corrida de rua, 63 participantes (58,3%) responderam que correm a mais de 37 meses, sendo a opção mais assinalada, seguida de 24 a 36 meses, com 24 (22,2%). Informações complementares podem ser observadas na Tabela 4.

Tabela 4 – Tempo de prática da corrida de rua

	Todos N (%)	Masculino N(%)	Feminino N(%)
6 a 12 meses	8 (7,4)	3 (6,1)	5 (8,5)
19 a 24 meses	13 (12)	6 (12,2)	7 (11,9)
24 a 36 meses	24 (22,2)	11 (22,4)	13 (22)
Acima de 37 meses	63 (58,3)	29 (59,2)	34 (57,6)

Em relação à questão sobre a participação em grupos de corrida 97 (89,8%) responderam participar ou já terem participado de algum grupo, 11 (10,2%) responderam que não.

No que envolvia uma rotina estabelecida de treinos 80 participantes (74,1%) responderam ter uma rotina de treinos e 28 (25,9%) relataram não ter uma rotina estabelecida.

Quando perguntado sobre atividades extras a corrida de rua 93 (86,1%) disseram realizar atividades diversas como musculação e pilates, e 15 (13,9%) responderam que não praticam nenhuma atividade extra à corrida de rua.

Tabela 5 - Variáveis de envolvimento, rotina e atividades físicas extras

	Todos N (%)		Masculino N(%)		Feminino N(%)	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Participação em grupo de corrida	97 (89,8)	11 (10,2)	42 (85,7)	7 (14,3)	55 (93,2)	4 (6,8)
Rotina estabelecida na prática da corrida de rua	80 (74,1)	28 (25,9)	36 (73,5)	13 (26,5)	44 (74,6)	15 (25,4)
Atividades físicas extras à corrida de rua	93 (86,1)	15 (13,9)	40 (81,6)	9 (18,4)	53 (89,8)	6 (10,2)

Quando perguntado aos voluntários quantas vezes por semana os mesmos realizam treinos, os resultados coletados apontam que 44 pessoas (40,7%) da amostra treina três vezes por semana, 25 pessoas (23,1%) quatro vezes por semana, 20 pessoas (18,5) relatam com treinos duas vezes na semana.

Em relação ao nível de competitividade dos participantes 49 voluntários (45,4%) relatam ser competitivos, 30 voluntários (27,8%) relatam ser pouco competitivos enquanto 13 (12%) declararam serem muito competitivos.

No que se refere ao número de corridas (eventos) em que os voluntários do estudo declararam participar anualmente, 60 pessoas (55,6%) responderam ser quatro eventos ou mais, 21 (19,4) declararam participar de três eventos por ano enquanto 19 (17,6%) responderam participar de duas competições por ano.

No aspecto que envolvia os tipos de provas/competições mais frequentes realizadas pelos voluntários do nosso estudo, constatou-se que 62 corredores (57,4%) relataram participar de provas de 6 a 10 km, 24 corredores (22,2%) da amostra relataram em provas de meia maratona (21km) enquanto 13 voluntários (12%) responderam participar de provas curtas 5 km ou menos.

A correlação de Pearson entre o nível de motivação de toda a amostra e dos grupos separados, com as demais variáveis foi calculada. Os resultados apresentaram correlações estatisticamente significativas, baixas para moderada, para a correlação entre motivação e dias de treino/semana para todos os participantes ($r = 0,282$ $\alpha = 0,01$), e para o grupo masculino ($r = 0,413$ $\alpha = 0,01$); motivação e número de competições/ano ($r = 0,238$ $\alpha = 0,05$). E uma correlação positiva entre a motivação e os tipos de eventos de corrida para o grupo feminino ($r = 0,295$ $\alpha = 0,05$).

4 DISCUSSÃO

Em relação ao perfil da amostra do nosso estudo, o maior percentual consistiu em pessoas do sexo feminino. Nesse sentido, estudo realizado por Silva *et.al* (2014), encontrou resultados diferentes, onde o público masculino representou (59%) dos entrevistados enquanto que o feminino (41%) de uma amostra de 70 pessoas. Outros estudos como de Silva *et.al* (2019), encontrou (52,9%) praticantes do sexo masculino e (47,1%) do sexo feminino de 63 participantes. Já no estudo realizado por Ribeiro (2014), a maior parte dos participantes (19) pessoas eram do sexo feminino de uma amostra de 34 participantes. O nosso estudo encontrou 54,6% de participantes do sexo feminino, sendo que a maioria dos estudos encontrados na literatura o maior percentual era composto por pessoas do sexo masculino.

Em relação à questão realizada aos participantes sobre qual o fator que levou os mesmos a praticar corrida de rua (Tabela 2), a alternativa com maior frequência foi a de qualidade de vida, com 48 participantes (44,4%) e em seguida ter uma prática de exercícios regularmente, com 25 participantes (23,1%). Em relação a essa informação, estudo realizado por Balbinotti *et.al* (2019), os mesmos definiram com base em seus estudos três fatores para prática de corrida de rua que variam entre Saúde, Prazer e Controle de Estresse, sendo que esses resultados também foram encontrados em nossa pesquisa. Ainda quanto a isso, pesquisa realizada por Henriques *et.al* (2019), os resultados encontrados foram que o fator Saúde e *Fitness* tem maior relevância como fator motivacional para a prática de corrida de rua; e aparência, para ambos os sexos, é o fator menos relevante para a prática de corrida de rua.

Na pergunta que se referia quanto ao nível de motivação dos voluntários em participar de corrida de rua (Tabela 3), a alternativa com maior percentual de resposta foi a de muito motivado, com 43 (39,8%) dos participantes, motivados com 38 (35,2%) e extremamente motivado, com 27 (25%) participantes. Em relação a isso, pode-se perceber que os voluntários da pesquisa se sentem sim motivados a praticar corrida de rua. Quanto a essa questão, dentro da psicologia podemos encontrar diversas definições sobre motivação. Irigaray (2013), aponta que, por definição, a motivação é o conjunto de forças internas e externas que definem como as pessoas escolherão determinada ação e adotarão um comportamento específico. Ou seja, fazem parte do conceito da motivação os fatores psicológicos individuais, o que certamente os participantes de nossa pesquisa demonstraram com a sua resposta.

Quando perguntado aos participantes sobre há quanto tempo praticam corrida de rua (tabela 4), 63 participantes (58,3%) responderam que correm a mais de 37 meses, seguida de 24 a 36 meses, com 24 (22,2%). Em relação a esses resultados, pesquisa realizada por Silva *et.al* (2019), com praticantes de corrida de rua encontraram média de tempo que praticam a modalidade de corrida de rua foi de 3 meses até 22 anos, sendo que esses atletas expressam um tempo de prática de $4,3 \pm 1,4$ anos. Com esses dados podemos perceber que os praticantes de corrida de rua têm seus objetivos e metas a serem alcançados e mantidos a longo prazo.

Em relação à questão sobre a participação em grupos de corrida, 97 (89,8%) responderam participar ou já terem participado de algum grupo, enquanto que 11 (10,2%) responderam que não. De acordo com Barbosa (2018), concluiu em seu estudo

que a prática de corrida de rua aliada a grupos da modalidade pode interferir de forma significativa na motivação ligada à permanência do indivíduo a longo prazo.

Na questão de nosso estudo, quando perguntamos se existia uma rotina estabelecida para os treinos, 80 participantes (74,1%) responderam ter uma rotina de treinos e 28 (25,9%) relataram não ter uma rotina estabelecida. Matavelli *et.al* (2016), encontraram em seu estudo que a prática regular de exercícios físicos (rotina) relacionada ao controle da hipertensão arterial tiveram resultados positivos não apenas voltada a hipertensão, mas também que manter uma rotina, prática regular de exercícios aumenta a longevidade muscular e diminui problemas como lesões, dores e otimiza resultados.

Em relação à questão sobre a prática de atividades extras à corrida de rua 93 (86,1%), relataram realizar atividades diversas como musculação e pilates, porém 15 voluntários (13,9), responderam que não praticam nenhuma atividade extra à corrida de rua. No que se refere a essa situação, estudo realizado por Silva *et.al* (2014), entre os esportes já praticados pelos entrevistados o futebol foi o mais citado (34 vezes), seguido da natação (29 vezes). Houve apenas 18 citações de prática de atletismo ou atividades relacionadas a este. Esses resultados nos mostram que poucos praticam esportes e/ou atividades como atletismo (base para a prática da corrida de rua). Em nosso estudo, a modalidade que mais foi citada como extra a corrida de rua foi a musculação, sendo essa atividade usada para o fortalecimento muscular.

Quando perguntado aos voluntários quantas vezes por semana os mesmos realizam treinos, os resultados apontam que 44 pessoas (40,7%) da amostra treina três vezes por semana, 25 pessoas (23,1%) quatro vezes por semana, 20 pessoas (18,5) relatam com treinos duas vezes na semana. Na pesquisa realizada por Silva *et.al* (2019), encontraram que 47,1% da amostra a média de treinos semanal variou entre $4,3 \pm 1,3$ dias por semana, sendo esses valores muito semelhantes à nossa pesquisa se somarmos as pessoas que treinam entre três a quatro dias durante a semana. E no estudo de Gratão *et.al.* (2016), também em sua pesquisa teve resultados semelhantes.

Quando perguntado em relação ao nível de competitividade dos participantes 49 voluntários (45,4%) relatam ser competitivos, 30 voluntários (27,8%) relatam ser pouco competitivos enquanto 13 (12%) declararam serem muito competitivos. Em seu estudo Todorov *et.al* (2008), os mesmos abordam que competir é um ato humano, inerente inclusive à sobrevivência humana, sua capacidade de se adaptar às mudanças e condições diversas e adversas impostas pelos diferentes ambientes, inclusive o

profissional. Se olharmos atentamente, o ato de competir está presente todos os dias, quando acordamos na hora certa e conseguimos cumprir nossos compromissos e objetivos diários, muitas vezes ditados por um “juiz” de competição implacável, o tempo, define também que a competição tem o significado de desafio, luta e é a forma máxima de expressão do esporte como fenômeno cultural e social e que está cada vez mais enraizada no cotidiano das pessoas

Na questão que perguntava o número de corridas (eventos) em que os voluntários do estudo declararam participar anualmente, 60 pessoas (55,6%) responderam ser quatro eventos ou mais, 21 (19,4) declararam participar de três eventos por ano enquanto 19 (17,6%) responderam participar de duas competições por ano.

Observou-se que 55,6% dos praticantes responderam participar de 04 eventos ou mais por ano de atividades que envolvem corridas de rua. Nesse sentido, constatou-se um número elevado de atividades entre os voluntários participantes e com isso sugere-se que os mesmos estão engajados no aspecto social, competitivo e participativo, além de demonstrarem serem motivados a participar das provas. Nessa questão (participação e eventos) os participantes relataram participar de 4 ou mais está relacionada possivelmente por serem um grupo ativo que treinam e praticam regularmente a corrida de rua, que podemos observar também buscam participar desses eventos para busca de resultados em relação a modalidade que está fortemente ligada a motivação.

Em relação aos tipos de provas/competições mais frequentes realizadas pelos voluntários do nosso estudo, constatou se que 62 corredores (57,4%) relataram participar de provas de 6 a 10 km, 24 corredores (22,2%) da amostra relataram em provas de meia maratona (21km) enquanto 13 voluntários (12%) responderam participar de provas curtas 5 km ou menos.

Em nossa pesquisa constatou-se que a maioria dos corredores participam de provas entre 6 a 10 km. Essa questão pode ter relação com algumas explicações, dentre elas: a maioria das provas que são realizadas envolvem essa “quilometragem”, por ser um grupo de corredores amadores acreditamos que o tempo para o treinamento possibilita que se faça esse tipo de prova e também pelo próprio nível de condicionamento físico dos envolvidos. No estudo de Salgado et.al (2007), constatou em seu estudo que nas ultimas décadas com o aumento da prática da modalidade as provas mais frequentes realizadas são de curta quilomentragem, o que justifica também a participação em quatro ou mais evento por ano pelos participantes da pesquisa.

Quando realizadas as correlações, quanto a frequência de treino por semana (dias de treino), os participantes que treinavam mais vezes por semana sentiram-se mais motivados do que aqueles que treinavam menos dias por semana, independente do sexo ($r = 0,282$, $p < 0,05$). Quanto ao número de provas ao ano, quanto mais provas os praticantes participavam, mais motivados os participantes se apresentavam ($r=0,238$, $p < 0,05$).

Os pesquisadores sugerem que futuros estudos sejam realizados para que se possa cada vez mais entender e interpretar quais são os fatores que motivam as pessoas, independente de sexo e idade a praticar corrida de rua, contribuindo assim para que se amplie o conhecimento sobre esse assunto tão importante na área da educação física.

Espera-se que os resultados aqui evidenciados possam ir além da contribuição científica e profissional, se estendendo para a sociedade, pois entende-se que a partir da melhor compreensão das motivações à prática da corrida, políticas públicas de promoção a atividade física podem ser realizadas visando diminuir o sedentarismo, contribuindo cada vez mais para a adesão a um estilo de vida ativo e consequentemente saudável.

5 CONCLUSÃO

Os praticantes de corrida de rua que participaram deste estudo demonstraram uma percepção sobre a influência de diversos fatores motivacionais para a prática da corrida de rua, tendo as diversas dimensões apresentado diferentes graduações de relevância. Neste sentido, verificou-se que os principais fatores à prática de corrida de rua foram: qualidade de vida, prática regular de exercício e saúde. As dimensões de menor potencial para a prática da corrida de rua estiveram relacionadas à competição e à estética.

Além disso, uma expressiva maioria da amostra afirmou ter uma rotina de treinos estabelecida e atividades complementares à corrida de rua, o que reforça que na prática da mesma os indivíduos se mantêm motivados. Conclui-se também que quanto mais os participantes treinam (em vezes/semana), mais motivados se apresentam em relação aqueles que treinam mesmo vezes durante a semana e também quanto maior o número de provas (eventos) em que os mesmos participam, mais motivados tendem a ficar.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D.B; SILVA, M.L.; MIRANDA, Y.H.B.; FREITAS, C.M.S.M. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **R. bras. Ci. e Mov** 2018; 26(3):88-95.

BALBINOTTI, I. M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, C. A. A. **Perfis Motivacionais de Corredores de Rua com Diferentes Tempos de Prática**, 2019.

BARBOSA, C. M. C. **Fatores Motivacionais para a Prática de Corrida em Grupo**, 2018

CORPORE. **Corredores Paulistas Reunidos**, 2010.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ATLETISMO (IAAF), **Federação Internacional de Atletismo-IAAF**, 2005

GRATÃO, A. O., ROCHA, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. **R. bras. Ci. e Mov**. 2016.

HENRIQUES, G. S.; CORREA, A. A. M., RODRIGUES, J. A.; SILVA D. C.; Análise dos Fatores Motivacionais que Levam Homens e Mulheres à Prática de Corrida de Rua na Cidade de Ubá-MG. **Revista Unifagoc**, 2019.

IRIGARAY, H. A. **Gestão de Pessoas**. São Paulo, SP: FGV, 2013

MATAVELLI, I. S.; JUDICE, E. L.; MATAVELLI, R.; MARCELO, S. H.; MARTELL, A. **Hipertensão Arterial Sistêmica e a Prática Regular de Exercícios Físicos como Forma de Controle: Revisão de Literatura**, 2016.

MILES, L. **Atividade física e saúde**. **Boletim de Nutrição**, 2007.

RIBEIRO, D.A. Fatores Motivacionais de Pessoas Praticantes de Corrida de Rua em Porto Alegre, 2014

SALGADO, J.V.V.; MIKAHIL, DRA.M.P.T.C. Corrida de Rua: Análise do Crescimento do Número de Provas e de Praticantes. 2007.

SOUZA, D.A; AZEVEDO, M.G.S.; ALBERGARIA, M. Motivação para a prática da corrida de rua, 2014.

SILVA, P.N.; SOLERA, B.; ALMEIDA, T.L.; A.NVERSA, A.L.B.; ASSIS, M.F. Motivação para a prática da corrida de rua: diferença entre atletas de performance e atletas amadores, 2019.

TODOROV, J.C.; MOREIRA, M.B.O conceito de motivação na psicologia, 2008.