



Aluna: Ana Carolina Bergamin Valério – anabergamin@hotmail.com – Faculdade de Ciências Aplicadas

Orientador: Prof. Dr. Leandro Carlos Mazzei – lemazzei@unicamp.br – Faculdade de Ciências Aplicadas

Vigência: 2019-2020

Fatores motivacionais na prática de corrida de rua

1. Introdução

A corrida de rua começou a ser difundida no século XVIII, na Inglaterra, e ganhou maior destaque através de dois eventos: A maratona olímpica; e o “jogging boom”, fundamentado por Kenneth Cooper, o qual propagava a prática da corrida como meio de busca pela saúde e lazer (Salgado & Mikahil, 2007). Entretanto, nos últimos anos, as corridas de rua se tornaram cada vez mais populares no Brasil e no mundo, havendo um aumento significativo tanto no número de eventos, quanto no de praticantes de corrida de rua. Existem diversos fatores que influenciam a prática da corrida de rua, dentre eles, podem ser citados a manutenção ou melhora da saúde, a estética, o bem-estar corporal e psicológico, o prazer, a redução do estresse e da ansiedade (Iaochite, 1999). Uma vez que a motivação é um aspecto fundamental para a compreensão da prática da corrida de rua, se propõe um projeto de pesquisa que irá aprofundar esta temática. Ao conhecer a motivação do indivíduo na prática de determinada modalidade, as possibilidades de realizar ações que provoquem tanto o ingresso como a permanência na prática esportiva podem aumentar (Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper, & Balbinotti, 2015). Este projeto de pesquisa tem como objetivo verificar e compreender as seis dimensões motivacionais para a prática esportiva estipuladas por Balbinotti (2004) (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), aplicadas na prática de corrida de rua. Os resultados podem aprofundar os conhecimentos abordando os fatores que podem influenciar a motivação dos praticantes, assim como proporcionar conhecimento sobre o gerenciamento dos empreendimentos relacionados às corridas de rua.

2. Metodologia

Como metodologia e instrumentos de verificação das dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades esportivas, foi utilizado o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva” (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI et al., 2015). Trata-se de um inventário que avalia seis dimensões motivacionais: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. São 132 itens agrupados 6 a 6 observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de 6 apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), a segunda Saúde (ex.: manter a forma física), a

terceira Sociabilidade (ex.: estar com amigos), a quarta Competitividade (ex.: vencer competições), a quinta Estética (ex.: manter bom aspecto) e a sexta Prazer (ex.: me sentir melhor). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de 6 questões, até completar 22 blocos (perfazendo um total de 132 questões). O bloco de nº 22 é composto de seis questões repetidas (escala de verificação). Seu objetivo é verificar o grau de concordância acordada a primeira e a segunda resposta ao mesmo item. As respostas aos itens foram respondidas em uma escala de Tipo Likert de sete pontos, compreendendo “Isto não me motiva” para (1) a “Isto me motiva muito” para (7). Participaram do estudo indivíduos praticantes de corrida de rua na região da cidade de Limeira, Campinas e São Paulo.

Os corredores, selecionados por conveniência, foram convidados a participar da pesquisa, desde que cumprissem o critério de serem praticantes assíduos de treinos e eventos desta modalidade. A aplicação do questionário foi realizada pessoalmente pela proponente desta pesquisa, através de versão impressa, nos locais de treino, locais de inscrições para eventos de corrida de rua e em dias de prova, todos previamente acordados e autorizados pelos responsáveis dos locais e eventos. A coleta de dados foi realizada após apreciação do projeto pelo Comitê de Ética da Universidade.

Primeiramente, foi realizada uma análise exploratória de dados para verificar as respostas e dados ausente (faltosos). A análise de dados foi realizada por meio de estatísticas descritivas (HAIR et al., 2009). Foram coletados 118 questionários com indivíduos entre 20 e 65 anos, sendo 59 respondidos pelo gênero masculino e 59 pelo feminino. Dentre os participantes 57 indivíduos residiam em Limeira, 23 em Campinas, 20 em São Paulo e os demais 18 em cidades da Região Metropolitana de Campinas e da Aglomeração Urbana de Piracicaba.

3. Resultados e Discussão

Foi realizada a exploração dos scores obtidos pelo IMPRAFE-132. A figura, a seguir, mostra de forma geral e por gênero os dados coletados durante a pesquisa, neles é possível observar a pontuação média de cada um dos fatores motivacionais presentes no questionário IMPRAFE-132, e, obter uma visão geral dos resultados do presente estudo. Cada um dos fatores pode obter uma pontuação mínima de 22 pontos, e máxima de 154 pontos.

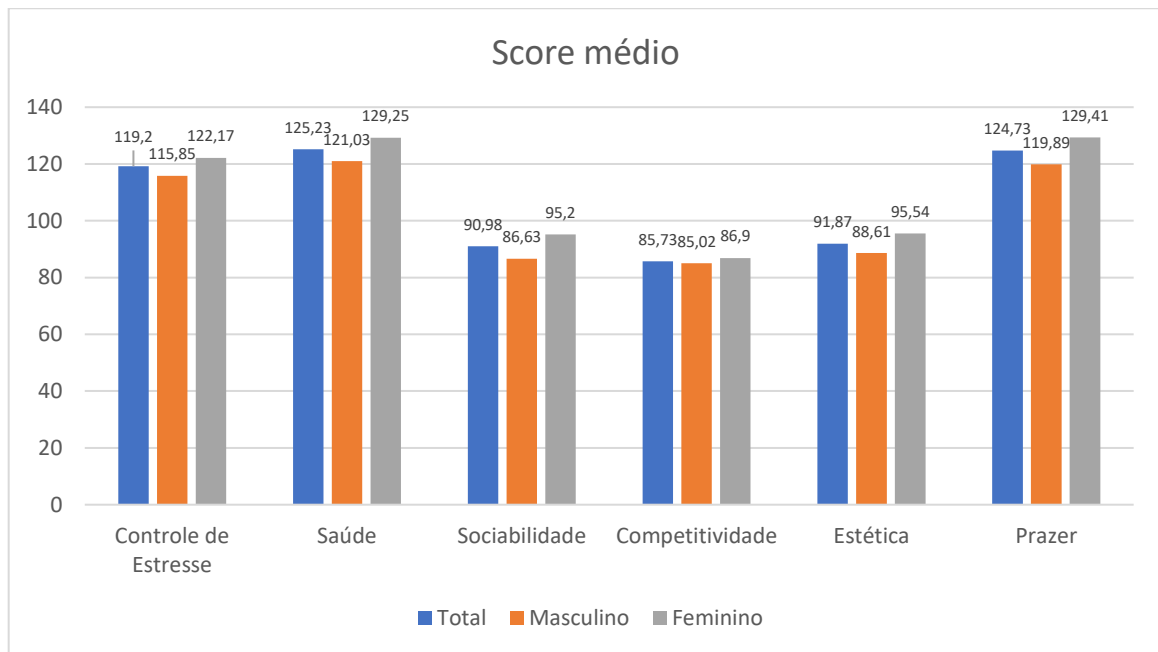


Figura 1 – Resultado geral das médias dos escores totais.

Fonte: Desenvolvido pelo autor.

Após calculadas as médias gerais, foram realizadas as comparações entre cada uma das dimensões e para o mesmo fator entre os gêneros, com a finalidade de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$). De acordo com os resultados obtidos a partir da estatística descritiva, podemos observar que classificação dos fatores motivacionais, em ordem decrescente (da dimensão mais motivadora para menos motivadora) em grupos:

Para todos os participantes: 1º Saúde/Prazer; 2º Controle de estresse; 3º Estética/Sociabilidade; 4º Competitividade.

Para o gênero masculino (houve maiores relações indissociáveis estatisticamente quando comparadas pelo Teste T): 1º Saúde/Prazer; 2º Saúde/Controle de estresse; 3º Estética/Sociabilidade/Competitividade

Para o gênero feminino: 1º Prazer/Saúde; 2º Controle de estresse; 3º Estética/Sociabilidade; 4º Competitividade.

Para os indivíduos do gênero masculino, as dimensões de Estética, Sociabilidade e Competitividade possuem um grau de significância semelhante, o que difere das mulheres, que apresentaram a Competitividade significativamente menor em relação aos outros dois fatores, mostrando que, para os indivíduos do gênero feminino, a Competitividade motiva menos em relação a busca da prática de atividade de corrida de rua.

Ao analisar as dimensões entre os gêneros através do Teste T, podemos observar, por mais que o Prazer e a Saúde apareçam como os fatores mais importantes para ambos os gêneros, para as mulheres eles apresentaram um maior grau de significância quando comparado ao gênero masculino, portanto, sendo estes motivadores mais acentuados na busca da prática de corrida de rua para o gênero feminino.

Os fatores motivacionais Saúde e Prazer podem ser considerados os mais importantes na prática de corrida de rua para todos os grupos, uma vez que apresentaram as maiores pontuações e valores comparativos estatisticamente insignificantes, o que vai de encontro com o que foi apontado em outros estudos já realizados, como o de Balbinotti et al.(2007) e Truccolo, Maduro e Feijó (2008). Podemos associar este resultado com a busca pela manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo, o que está ligada a definição de saúde pela Organização Mundial da Saúde, *"um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade"*, estando a prática da corrida de rua diretamente relacionada com qualidade de vida, promoção da saúde e ao Prazer, que é responsável pela sensação de bem estar e satisfação. Para Barbosa (2006), este fator motivacional pode ser destacado como o mais importante para a manutenção da prática da atividade esportiva, pois após um período de prática, os praticantes passam a vivenciar sensações e momentos prazerosos.

Em segundo lugar podemos considerar a dimensão Controle de estresse, que é um fator presente no cotidiano e que tem acometido cada vez mais as pessoas, sendo o estresse emocional ou o mental e a ansiedade considerados entre os problemas mais graves da sociedade moderna, chamados de ‘doença do século’, e que estudos apontam que a prática de exercícios físicos pode contribuir com o alívio e tratamentos dos sintomas (Gold et al, 1992). Estes resultados seguem a mesma ordem dos primeiros fatores motivacionais encontrados no estudo feito por Balbinotti em 2015, as dimensões que apresentaram maior motivação em sua pesquisa foram saúde, prazer e controle do estresse, ou seja, nota-se uma prevalência das três principais motivações.

Em terceiro lugar temos a Estética e a Sociabilidade, que não apresentaram diferença estatística significativa ($p > 0,05$) quando comparadas no Teste T, e diferentemente do que foi retratado nos estudos de Trucollo, Maduro e Feijó (2008), Balbinotti et al (2007) e Furlan (2014), podemos observar que a estética exerceu igual influência na motivação tanto para os participantes do gênero feminino quanto do masculino. Já a Sociabilidade foi um dos fatores que apresentaram menor motivação, indo de encontro aos resultados encontrados em outros estudos como de Trucollo, Maduro e Feijó (2008) e Balbinotti et al. (2007), o que também podemos relacionar com o comportamento da população nos dias atuais, o qual as pessoas estão interagindo cada vez menos.

Já a dimensão que indicou menor motivação para a prática da corrida de rua foi a Competividade, sendo a mesma indicada com menor importância na motivação também no estudo realizado por Furlan (2014). Por mais que essa dimensão não seja classificada entre as mais importantes para os participantes da pesquisa, é essencial lembrar que este é um fator relacionado a auto superação.

Pode-se concluir a partir do estudo realizado, que as principais motivações à prática da corrida de rua são: Saúde, Prazer e Controle de Estresse, e ao saber o que leva os indivíduos a prática os resultados se tornam importantes dados para serem utilizados por gestores, treinadores e psicólogos esportivos podendo proporcionar uma maior qualidade nos programas de treinamento e eventos, além de uma maior permanência e iniciação ao esporte.

4. Referências

- BALBINOTTI, M. A. A. (2004). **Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-126)**. 2ª versão. Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre.
- BALBINOTTI, M. A. A., GONÇALVES, G. H. T., KLERING, R. T., WIETHAEUPER, D., & BALBINOTTI, C. A. A. (2015). **Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática**. Revista Brasileira de Ciências Do Esporte, 37(1), 65–73.
- Federação Paulista de Atletismo (2017). Estatísticas Corrida de Rua. Retirado de: <http://www.atletismofpa.org.br/source/Demonstrativo-de-Corridas-de-Rua-nos-UltimosAnos-no-Estado-de-Sao-Paulo-2017.pdf>.
- FURLAN, Allan Jacomini. **Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. 2014. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em: <http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/3914>. Acesso em 23/07/2020.
- HAIR, J. F. et al. **Análise multivariada de dados**. 6ª ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.
- IAOCHITE, R. T. (1999). A prática de atividade física e o estado de fluxo: implicações para a formação do futuro profissional em Educação Física. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.
- SALGADO, J. V. V., & Mikail, M. P. T. C. (2007). **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes**. Conexões, 4(1), 90–98.
- TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A. ; FEIJÓ, E. A. . **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Motriz : Revista de Educação Física. UNESP, v. 14, N. 2, p. 108-114, 2008.