



FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA: AUMENTANDO A COLETA DE DADOS

Palavras-Chave: [CORRIDA DE RUA], [MOTIVAÇÃO], [GESTÃO ESPORTIVA]

Autores:

ANA CAROLINA BERGAMIN VALÉRIO - FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS
Prof. Dr. EVANDRO CASSIANO DE LÁZARI - FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS
Prof. Dr. LEANDRO CARLOS MAZZEI - FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS

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 de praticantes de corrida de rua, quanto no número de eventos. 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, esta pesquisa 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). Esta 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.

METODOLOGIA:

Como 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). 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).

Foram coletados 184 questionários com indivíduos entre 20 e 78 anos, sendo 90 respondidos pelo gênero masculino e 94 pelo feminino, que residiam na Região Metropolitana de Campinas e na Aglomeração Urbana de Piracicaba. 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 e que estivessem disponíveis para responder o questionário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A análise de dados foi realizada por meio de estatísticas descritivas (HAIR et al., 2009). Inicialmente foram calculados os scores obtidos pelo IMPRAFE-132, posteriormente foram realizados o Teste F e o Teste T, os quais compararam as médias para identificar se haviam diferenças estatisticamente significantes ($\leq 0,05$) entre as dimensões. Desta forma, serão apresentados a seguir os resultados considerando os participantes no aspecto geral, e comparando entre os gêneros masculino e feminino.

O gráfico, a seguir, mostra de forma geral e por gênero os dados coletados durante a pesquisa. Nele 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.

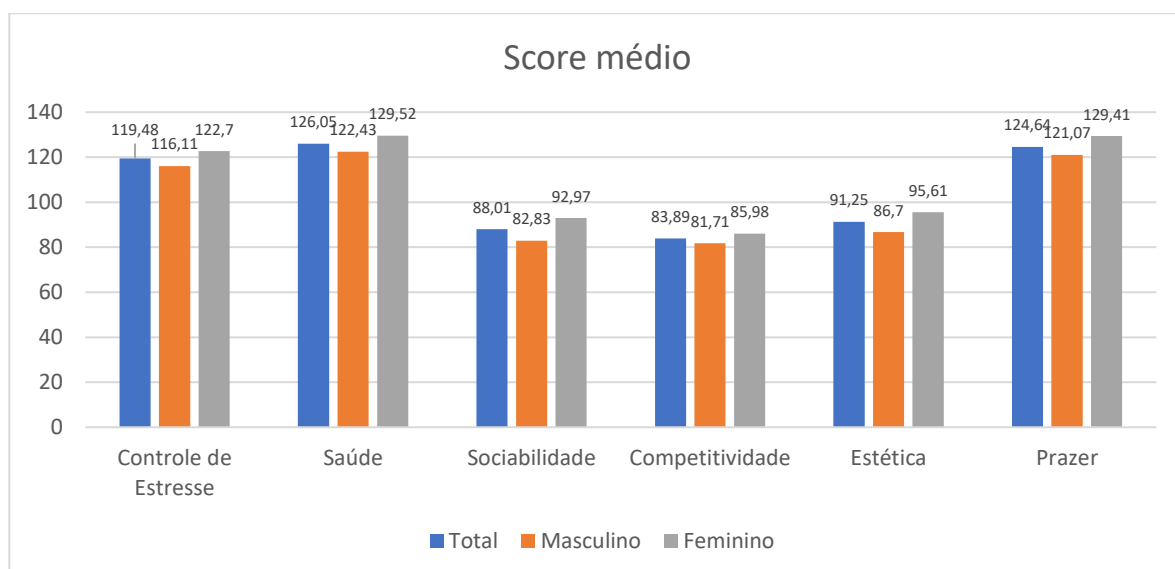


Figura 1 – Resultado geral das médias dos escores totais.

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 os participantes no geral: 1º Saúde/Prazer; 2º Controle de estresse; 3ª Estética/Sociabilidade; 4ª Sociabilidade/Competitividade.

Para o gênero masculino: 1ª Saúde/Prazer; 2º Prazer/Controle de estresse; 3ª Estética/Sociabilidade/Competitividade

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

Ao analisar as dimensões motivacionais através do Teste T, considerando os gêneros, podemos observar que, por mais que a Saúde, o Prazer e o Controle de Estresse tenham aparecido como os fatores mais importantes para ambos os gêneros, quando analisamos o contexto geral, por mais que os três apresentem pouca diferença estatística, ao comparar os três fatores concluímos que a Saúde pode ser considerada como o principal fator motivacional, o que vai de encontro com o que foi apontado em outros estudos já realizados, como o de Balbinotti et al. (2007) e Trucollo; Maduro; 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.

Lado a lado, 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 "a doença do século". Além disso, também foi apontado por estudos que a prática de exercícios físicos pode contribuir com a alívio e tratamento desses sintomas (WEINBERG; GOULD, 2017).

Podemos observar que estes resultados seguem a mesma ordem dos primeiros fatores motivacionais encontrados no estudo feito por Balbinotti em 2015, uma vez que as dimensões que apresentaram maior motivação em sua pesquisa foram saúde, prazer e controle do estresse, ou seja, confirma-se novamente os resultados, notando-se uma prevalência das três principais motivações.

Posteriormente 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; 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. Podemos considerar a Sociabilidade como um dos fatores que apresentaram menor motivação, indo de encontro aos resultados encontrados em outros estudos como de Trucollo; Maduro; Feijó (2008) e Balbinotti et al. (2007), o que também podemos relacionar com o comportamento da população nos dias de hoje, o qual as pessoas estão interagindo cada vez menos.

Também considerada entre as dimensões com menor motivação para a prática da corrida de rua, temos a Competitividade, 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 autossuperação.

CONCLUSÕES:

Diante dos dados obtidos foi 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, as dimensões menos motivadoras são: Competitividade, Sociabilidade e Estética, quando comparadas no Teste T.

Ao compreender os fatores que levam à prática pessoal, os resultados tornam-se dados importantes com alta aplicabilidade prática, podendo fornecer materiais para futura produção e gestão de eventos, pois os resultados obtidos neste estudo podem auxiliar treinadores, psicólogos e gestores esportivos, e assessorias para a criação de novos eventos e programas de corrida de rua, ou, além disso, prestar serviços de consultoria para a manutenção de projetos existentes, uma vez que é possível analisar quais as reais motivações dos participantes, e assim desenvolve-los de forma mais eficaz e satisfatória, proporcionando uma experiência com melhor qualidade, e uma maior permanência e iniciação ao esporte.

BIBLIOGRAFIA

- BALBINOTTI, M. A. A. **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, 2004.
- BALBINOTTI, 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**. Revista Brasileira de Ciências Do Esporte, 37(1), 65–73, 2015.
- Federação Paulista de Atletismo (2017). Estatísticas Corrida de Rua.
- BARBOSA, M.L.L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte (IMPRAFE-126)**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) –Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.
- 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.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 624 p, 2017.