

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**ANDRÉ CONCEIÇÃO PACHECO**

**WESLEY SUZANO PIRES**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO A GRUPOS DE CORRIDA  
DE RUA EM VITÓRIA - ES**

VITÓRIA

**2015**

**ANDRÉ CONCEIÇÃO PACHECO**

**WESLEY SUZANO PIRES**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO A GRUPOS DE CORRIDA  
DE RUA EM VITÓRIA - ES**

Trabalho apresentado como requisito parcial  
para a Conclusão do Curso de Bacharelado  
em Educação Física do Centro de Educação  
Física e Desportos da Universidade Federal  
do Espírito Santo.

Profº. Dr. Anselmo José Perez

VITÓRIA

**2015**

**ANDRÉ CONCEIÇÃO PACHECO**  
**WESLEY SUZANO PIRES**

**FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO A GRUPOS DE CORRIDA  
DE RUA EM VITÓRIA - ES**

Trabalho apresentado como requisito parcial para a Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo.

**Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015**

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Anselmo José Perez

Universidade Federal do Espírito Santo

---

Prof. Ms. Kamilla Bolonha Gomes

Universidade Federal do Espírito Santo

---

Prof. Ms. Elaine Dalman Milagre

Universidade Federal do Espírito Santo

## **AGRADECIMENTOS**

Realizar um sonho não é apenas ter um diploma para exibi-lo, é ter prazer de tê-lo conquistado, de ter persistido por um caminho tão tortuoso, mas com garras de um grande vencedor.

É uma prova do nosso merecimento, de uma jornada traçada com orgulho, de uma vitória, com grandioso esforço e determinação. Afinal, o verdadeiro vencedor é aquele que vence a si mesmo.

Primeiramente agradeço a Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades. Depois a minha família pelo apoio e incentivo, meus pais que tanto me orgulho e tenho eterna gratidão pelo exemplo de vida, sempre guerreiros, tornando-se referência na formação do meu caráter.

A verdade é que a sabedoria que adquirimos nessa longa jornada ninguém pode tirar de nós, porque sabedoria é o espelho da alma que com os nossos objetivos, aprendemos a contornar os obstáculos.

Obrigado, professores, amigos de infância, de trabalho, a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação e que acreditam no meu potencial.

André Conceição Pacheco

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades.

Aos meus pais, Hélio e Sueli, meu irmão, Wendel e a toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

Por me fornecerem incondicional suporte nos momentos mais difíceis ao longo da vida, sempre confiar, aconselharem sobre a importância da honestidade na formação do caráter.

Aos meus amigos de infância e colegas de turma durante minha formação. Foram importantíssimos em todo o processo e acreditaram no meu potencial

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram experiências, durante minha formação, nunca antes vividas e que certamente guardarei com muito carinho em minhas memórias.

Ao meu orientador Anselmo José Perez, orientador dedicado que com sabedoria soube dirigir-me os passos e os pensamentos para o alcance de meus objetivos. Pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, por suas correções e incentivos.

Por fim, agradeço aos professores e alunos nos estágios extracurriculares com quem pude conviver durante minha formação. A prática é fundamental para que os conhecimentos desenvolvidos e adquiridos na universidade sejam devolvidos à sociedade.

Wesley Suzano Pires

## **RESUMO**

A corrida de rua é uma atividade que tem crescido em termos de números de praticantes, eventos e volume de investimentos nas últimas décadas. Os objetivos desse estudo foram identificar e analisar o nível de importância de fatores motivacionais que estimulam a adesão de corredores de rua de ambos os sexos aos grupos de corrida em Vitória-ES. A amostra foi composta por 30 mulheres e 30 homens, na faixa etária entre 18 e 65 anos de idade, alunos não atletas que treinam nas 3 principais assessorias em número de alunos matriculados. Eles responderam um questionário adaptado de Truccolo et al. (2008), que aborda graus de importância de fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida de rua. Os níveis de importância são: Extremamente Importante (EI), Muito Importante (MI), Importante (I) e Sem Importância (SI). Nos resultados foram identificados que um maior percentual de homens aderiram à grupos de corrida pelas razões como: saúde, alívio do estresse, melhoria do sono, apreciação em estar ao ar livre e socialização. Para as mulheres as razões consideradas como de extrema importância foram: saúde, melhora da autoestima, do estresse e também a prática da modalidade ao ar livre. O conhecimento dos motivos que levam homens e mulheres a aderirem a grupos de corrida de rua fornece ferramentas ao professor de educação física para que possa elaborar programas que sejam atrativos e com uma maior perspectiva de interesse do aluno.

**Palavras-chave:** corrida de rua; motivação.

## **ABSTRACT**

The street race is an activity that has grown within limits of numbers of practitioners, events and volume of investment in recent decades. The aims of this study were identify, analyze the level of the importance of motivational factors that stimulate the adhesion of street racers of female and male race groups in Vitória-ES. The sample consisted of 30 women and 30 men, aged between 18 and 65 years old, students not athletes who train in 3 main advisers in number of students. They answered a questionnaire adapted from Truccolo et al. (2008), which board degrees of importance of motivational factors for adhesion to street race groups. The levels of importance are Extremely Important (EI), Very Important (VI) Important (I) and No Importance (NI). The results were identified that a higher percentage of men joined the race groups for reasons such as health, stress relief, improved sleep, enjoyment of being outdoors and socialization. For women the reasons considered as extremely important were: health, improved self-esteem, stress and also the outdoors sport. The knowledge of reasons men and women to join street race groups provides tools to physical education teacher might develop programs that are attractive and with a greater perspective of student interest.

**Keywords: running; motivation.**

## SUMÁRIO

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO.....</b>                                           | <b>9</b>  |
| <b>2. OBJETIVO .....</b>                                            | <b>10</b> |
| 2.1 OBJETIVO GERAL .....                                            | 10        |
| <b>3. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>                                | <b>11</b> |
| 3.1 CORRIDA DE RUA: UM FENÔMENO SOCIOCULTURAL<br>CONTEMPORÂNEO..... | 11        |
| 3.2 ASSESSORIAS DE CORRIDA DE RUA .....                             | 12        |
| 3.3 MOTIVAÇÃO.....                                                  | 13        |
| <b>4. METODOLOGIA.....</b>                                          | <b>14</b> |
| 4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....                                   | 14        |
| 4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....                                        | 15        |
| 4.3 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS.....                           | 15        |
| 4.4 PROCEDIMENTOS.....                                              | 15        |
| 4.5 TRATAMENTO DE DADOS.....                                        | 16        |
| <b>5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>                              | <b>16</b> |
| <b>6. CONCLUSÕES.....</b>                                           | <b>23</b> |
| <b>7. REFERÊNCIAS.....</b>                                          | <b>24</b> |
| APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE DE ESCLARECIMENTO..       | 27        |
| APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO APLICADO.....                             | 29        |



## 1 INTRODUÇÃO

No século XX, por volta da década de 1970, ocorreu a grande expansão da modalidade corrida de rua, quando o médico norte-americano Kenneth Cooper difundia o seu famoso “teste de Cooper” (SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006).

Nos dias atuais, as corridas de ruas são bem populares em vários países do mundo, e muitas pessoas as praticam em busca de melhorar sua qualidade de vida. O crescimento da prática dessa modalidade é originado por interesses diversos, e elenca alguns deles como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006).

Segundo Weinberg e Gould (apud TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008, p. 109):

“motivação simboliza o esforço de uma pessoa objetivando solucionar tarefas, adquirir excelência esportiva, superar obstáculos, procurar e demonstrar melhor performance do que outras pessoas e principalmente sentir-se orgulhoso exibindo seu talento”.

A motivação é objeto de estudos de diversas áreas do conhecimento, como: as necessidades humanas, o bem psicológico, a autoestima, os valores humanos, as relações humanas, a educação, a organização e o trabalho, cuidados com a saúde, atividade física e o esporte (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009).

Os fatores como saúde, peso corporal, aparência, melhorias no sono, humor, autoestima, socialização, apoio do cônjuge, atividade ao ar livre, redução da ansiedade, estresse e depressão são possíveis razões principais para adesão à corrida supervisionada (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008).

Devido ao crescimento no número de praticantes de corrida de rua no Brasil e principalmente nas grandes competições do Espírito Santo, percebemos a necessidade de se analisar os fatores motivacionais que levaram os indivíduos capixabas a procurarem orientação para a prática de corrida. Ao conhecer as razões de adesão a um programa supervisionado de corrida de rua, poder-se-á elaborar programas de treinamento que se adaptem às necessidades do corredor.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar e analisar o nível de importância de fatores motivacionais que estimulam a adesão de corredores de rua de ambos os sexos a grupos de corrida em Vitória-ES.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 CORRIDA DE RUA UM FENÔMENO SOCIOCULTURAL CONTEMPORÂNEO

De acordo com a *Runner's World* (apud SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006, p.91) as Corridas de Rua surgiram e se popularizaram na Inglaterra no século XVIII, expandindo, posteriormente, para o restante da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX, após a primeira Maratona Olímpica, as Corridas de Rua difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos.

Segundo Lunzenfichter (apud Dallari, 2009) em 1837 aconteceu a primeira corrida de fundo com classificação e medida de tempo, provas de 40 km foram realizadas em Stamford Bridge, Inglaterra, em 1881, e também na Hungria, Noruega e Grécia nos últimos anos do século XIX.

O marco fundamental na história das corridas foi a maratona dos jogos olímpicos de Atenas, em 10 de Abril de 1896.

Aqui no Brasil também existiam provas pedestres no início do século XX. Cásper Líbero, o jornalista de *A Gazeta*, inspirado em uma corrida noturna francesa em que os competidores carregavam tochas de fogo durante o percurso, instituiu a prova que se tornaria a mais tradicional do atletismo brasileiro: a corrida de São Silvestre, disputada pela primeira vez em 31 de dezembro de 1925 (DALLARI, 2009). Essa edição teve 60 atletas inscritos e, destes, 48 compareceram para disputar a prova. Pelo regulamento, 37 foram classificados ao chegarem três minutos após o primeiro colocado. Na edição de 1998, a prova teve o número inédito de 20 mil participantes. Essa corrida tradicionalmente encerra o calendário anual de corridas de rua disputadas no Brasil (FUNDAÇÃO CÁSPER LÍBERO).

Por volta de 1970, aconteceu o "jogging boom" baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do "Teste de Cooper", que pregava a prática de corridas. Pela busca de melhoria na qualidade de vida, várias pessoas aderiram a prática dessa modalidade, havendo, nas últimas décadas o grande aumento do número de praticantes em todo o mundo, incluindo o Brasil (SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006).

A Corrida de rua ao longo dos anos vem se transformando através de premiações para os participantes (medalhas, troféus, dinheiro), kits atrativos, percursos com vista para belos pontos turísticos e melhor organização das provas, fatores que podem promover melhorias na saúde dos envolvidos e motivar aumento do número de participantes a cada ano nas principais corridas do Brasil. Segundo Salgado e Chacon Mikail (2006) a busca pela prática da corrida de rua acontece por vários motivos, que envolvem desde a promoção da saúde e a estética, até a integração social e a fuga do estresse da vida moderna, além da busca de atividades prazerosas ou competitivas.

De acordo com a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua, sediada em Londres (AIMS, 2004) as maratonas, assim como, as corridas de rua vêm crescendo mais como um comportamento participativo, do que como esporte competitivo.

No Espírito Santo, a principal corrida de rua é a Dez Milhas Garoto, criada em 1989. Essa prova se tornou tradição entre os corredores profissionais e amadores brasileiros e estrangeiros. Desde sua primeira edição, tem investido em diferenciais buscando atrair mais participantes e espectadores. É uma prova que caracteriza-se por premiações por categorias de idades e gêneros, possíveis razões para o aumento de inscritos nos últimos anos.

Atualmente, as provas de corridas de rua brasileiras seguem um padrão de homologação fornecido pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) que objetiva cadastrar as provas para que os resultados possam ser aceitos internacionalmente e servir como seletivas nacionais.

### 3.2 ASSESSORIAS DE CORRIDA DE RUA

Grupos de corrida ou assessorias esportivas são grupos que oferecem aos seus alunos a prática da corrida em parques, ruas, pistas públicas da cidade.

Percebe-se que um dos métodos de identificação das assessorias de corrida de rua é, principalmente, a utilização do uniforme que tem a marca, o nome da assessoria, e na maioria das vezes usam cores chamativas e alegres, o uniforme é utilizado como estratégia para divulgação da marca da assessoria (LOPES, 2011).

As assessorias de corrida de rua estão cada vez mais presentes nas corridas e a cada dia vem ganhando mais espaço com os adeptos desta modalidade. Verifica-se um aumento do número de provas de corrida de rua em todo Brasil, como nas já citadas corridas São Silvestre e Dez Milhas Garoto. Os profissionais formados em Educação Física que estão se especializando na orientação de pessoas que praticam esta modalidade podem ganhar espaço trabalhando em alguma assessoria ou sendo os próprios donos delas.

Segundo Silva e Souza (2013) ao longo do tempo as assessorias de corrida de rua vêm contribuindo com o processo de amadurecimento e profissionalização desse mercado. Muitas assessorias além de planejar e orientar tem o diferencial de oferecerem acompanhamento de nutricionistas e outros profissionais e também parcerias com academias, lojas e laboratórios ligados à produção científica em biomecânica, ciências do esporte e fisiologia do exercício.

As assessorias ajudam a fomentar a prática da corrida de rua no Brasil e no mundo. Constatou-se que os praticantes se sentem mais seguros treinando em assessorias ao invés de treinar por conta própria (SILVA; SOUZA, 2013).

### 3.3 MOTIVAÇÃO

O estudo da motivação no âmbito da atividade física e do esporte tem atraído uma grande parte dos estudiosos do campo da psicologia do esporte nos últimos anos. A partir do início do século XXI verificou-se uma maior gama de produções voltadas aos motivos que mais atraem pessoas às práticas de atividade física, seja ela orientada ou não. Enquanto muitas pesquisas focaram em aspectos motivacionais em atletas de ponta (ZAAR & REIS, 2011), outras se dedicaram a estudar a motivação de não atletas à prática de atividades físicas individuais ou em grupos (TRUCCOLO et al., 2008; MASSARELLA & WINTERSTEIN, 2009; FRANCO, 2010; LEGNANI et al., 2011; BALBINOTTI et al., 2015).

Truccolo et al. (2008) apresentam, em seus estudos sobre motivação à adesão em grupos de corrida em Porto Alegre, fatores como saúde, aparência, peso, melhorias na qualidade do sono, humor, autoestima, apoio cômico, atividade ao ar livre, socializar, redução de ansiedade, depressão e estresse. Os autores analisaram três níveis de importância para cada fator motivacional: Extremamente Importante (EI),

Muito Importante (MI), Importante (I). O público feminino considerou como razões mais importantes para sua adesão em grupos de corrida orientada: condicionamento físico e saúde, atividade ao ar livre, aumento da autoestima e melhoria na aparência. Já os homens consideraram a redução da ansiedade, a melhora no condicionamento físico e saúde, a redução do estresse e apreciar estar ao ar livre.

Legnani et al. (2009), em um estudo sobre os principais fatores motivacionais à prática do exercício físico em universitários, destacam o controle de peso corporal, a prevenção de doenças e a aparência física, como os fatores extrínsecos. E o prazer, o bem-estar e o controle do estresse como os principais fatores intrínsecos verificados na amostra.

Balbinotti et al. (2015) alertam para as diferenças em aspectos motivacionais em corredores de rua com os mais variados tempos de prática. Os autores consideraram a divisão da amostra em dois grupos específicos: grupo Adesão (corredores de rua há menos de um ano) e grupo Permanência (corredores com um ano ou mais de prática), sendo a sociabilidade e a competitividade, aspectos motivacionais que se destacam no grupo Permanência.

Dessa forma, identificar, refletir e compreender fatores motivacionais que contribuem à adesão de alunos a grupos de corrida podem se configurar como importantes estratégias para professores de educação física atuantes neste campo, pois possibilitam uma melhor elaboração de metas específicas a cada indivíduo, bem como as expectativas acerca dos resultados que serão alcançados a curto, médio ou longo prazo.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo que visa identificar e analisar, através da aplicação de questionário, o perfil de corredores de rua dos sexos masculino e feminino, alunos de assessorias esportivas de Vitória-ES no âmbito de fatores motivacionais que contribuíram para sua adesão a grupos de corrida na capital do Espírito Santo.

## 4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta de alunos da modalidade corrida de rua de assessorias esportivas do município de Vitória-ES. A amostra foi composta por 60 indivíduos não atletas, sendo 30 do sexo masculino e 30 do sexo feminino com mais de 6 meses de adesão a assessorias de corrida de rua. A pesquisa foi feita em três assessorias de corrida de rua de Vitória, sendo aplicado o questionário em 10 homens e 10 mulheres de cada uma delas.

Krieger (2002) define atleta amador ou não atleta, como a pessoa que se dedica ao desporto por lazer, “não recebendo, seja direta, seja indiretamente, nenhuma espécie de remuneração ou retribuição, salvo os prêmios que lhe sejam atribuídos em virtude de suas conquistas ou feitos”.

## 4.3 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS

Foi aplicado um questionário fechado adaptado de Truccolo et al. (2008) em que constam prováveis fatores motivacionais que contribuíram para a adesão ao grupo de corrida.

Para a identificação dos corredores foi necessário responder um questionário com características sociodemográficas, como sexo, idade, estado civil, renda mensal, escolaridade, tempo de prática da modalidade, e tempo de participação em grupo de corrida.

O praticante de corrida avaliou o grau de importância que pensava sobre cada fator motivacional considerado no questionário. Para cada fator havia quatro possibilidades de resposta, sendo elas Extremamente Importante (EI), Muito Importante (MI), Importante (I) e Sem Importância (SI). Ele devia escolher uma das quatro opções para cada fator mencionado (APÊNDICE B).

## 4.4 PROCEDIMENTOS

Contatamos previamente as assessorias esportivas que possuem grupos de corrida na orla da praia de Camburi, em Vitória-ES. Fizemos um levantamento, perguntando o número de alunos matriculados aos responsáveis pelos grupos em cada assessoria. Selecionamos as três que possuem maior número de corredores de rua.

Conversamos com os responsáveis pelos grupos de corrida e explicamos sobre a importância que o estudo poderia agregar para uma possível definição do perfil motivacional dos corredores de rua da capital do Espírito Santo.

Agendamos um dia para a aplicação de todos os 20 questionários, sendo 10 masculinos e 10 femininos em cada assessoria. Alguns corredores não puderam comparecer no dia marcado, então solicitamos aos professores que aplicassem o questionário assim que os alunos pudessem comparecer ao grupo de corrida.

Todos os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido explicitando todos os procedimentos adotados no estudo, que está incluído no Parecer Consubstanciado do CEP/UFES nº 261.897, de 06/05/2013, do Projeto Estudo multifatorial do desempenho de atletas capixabas de corrida de rua - EMDCor (APÊNDICE A).

#### 4.5 TRATAMENTO DE DADOS

Os dados foram dispostos em planilha do programa Microsoft Office Excel, versão 2007. Para uma melhor organização e interpretação das respostas dos questionários, criamos tabelas separadas para as respostas dos públicos feminino e masculino, não havendo distinção por grupos de corridas. Os 6 fatores mais votados como extremamente importantes para a adesão a grupos de corrida em homens e mulheres foram destacados em negrito nas tabelas 2 e 3, respectivamente.

A análise dos resultados foi realizada por meio de estatística descritiva de acordo com o percentual das respostas para cada tópico do questionário.

As figuras 1 e 2 retratam os níveis de importância e de ausência de importância dos fatores motivacionais inclusos no estudo com conjuntos de gráficos, em forma de pizza.

### 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Tabela 1 mostra as características sociodemográficas da amostra. No público masculino, 20% possui apenas o ensino médio completo, 6,7% possui ensino superior incompleto, 33,3% ensino superior completo e 40% dos entrevistados são pós-graduados. No público feminino, apenas 3,3% possui apenas o ensino médio completo, 10% representam ensino superior incompleto, 40% ensino superior



completo e 46,7% são pós-graduados. Apenas 11,6% dos entrevistados possuem no máximo o ensino médio completo como grau de escolaridade. O público feminino possui maior grau de escolaridade que o masculino, porém isso não é tão valorizado quando se compara as rendas mensais.

**Tabela 1.** Características Sociodemográficas da amostra.

| Variável/Amostra             | Homens |      | Mulheres |      |
|------------------------------|--------|------|----------|------|
|                              | N      | %    | N        | %    |
|                              | 30     | 100  | 30       | 100  |
| <b>Renda Mensal</b>          |        |      |          |      |
| Sem renda                    | 0      | 0,0  | 1        | 3,3  |
| 1 Salário Mínimo             | 1      | 3,3  | 1        | 3,3  |
| De 1 a 3 Salários Mínimos    | 4      | 13,3 | 7        | 23,3 |
| De 3 a 6 Salários Mínimos    | 5      | 16,7 | 12       | 40,0 |
| De 6 a 9 Salários Mínimos    | 5      | 16,7 | 3        | 10,0 |
| De 9 a 12 Salários Mínimos   | 11     | 36,7 | 1        | 3,3  |
| Mais de 12 Salários Mínimos  | 4      | 13,3 | 5        | 16,7 |
| <b>Estado Civil</b>          |        |      |          |      |
| Solteiro (a)                 | 7      | 23,3 | 16       | 53,3 |
| Casado (a)                   | 22     | 73,3 | 12       | 40,0 |
| Divorciado (a)               | 1      | 3,3  | 2        | 6,7  |
| Viúvo(a)                     | 0      | 0,0  | 0        | 0,0  |
| <b>Nível de Escolaridade</b> |        |      |          |      |
| Pós-Graduação                | 12     | 40,0 | 14       | 46,7 |
| Ensino Médio completo        | 6      | 20,0 | 1        | 3,3  |
| Superior Incompleto          | 2      | 6,7  | 3        | 10,0 |
| Superior Completo            | 10     | 33,3 | 12       | 40,0 |

Desde janeiro de 2015 o salário mínimo é R\$ 788,00.

No âmbito da renda mensal, 50% dos indivíduos do sexo masculino que responderam o questionário possuem renda mensal de 9 ou mais salários mínimos e 33,4% recebem de 3 a 6 salários. Entre as mulheres, 63,3% possuem renda mensal entre 1 e 6 salários mínimos e 30% faturam renda mensal superior a 6 salários mínimos.

Pressupõe-se que os corredores de rua pertencentes aos maiores grupos de corrida em Vitória-ES possuem poder aquisitivo para adquirir informações sobre as principais novidades no mercado no que diz respeito a diversos produtos, desde revistas especializadas a camisas, shorts, meias de compressão, relógios, tênis, bonés, gel energizante. Cartaxo (2012), em um estudo realizado em assessorias no

estado do Rio de Janeiro, relata a existência de um mercado ligado a corredores de rua cada vez mais evidente a partir de um grande número de consumidores de produtos atrelados à modalidade. É muito comum ouvir corredores de rua compartilhando conhecimentos e experiências sobre produtos que aparentemente aprimoram ou não seu desempenho em treinos e provas.

Com relação ao estado civil, mais de 70% dos homens são casados, enquanto no público feminino as solteiras são representadas por 53,3% das entrevistadas. Semelhante aos resultados encontrados em Alves et al. (2012), a maioria dos indivíduos do sexo feminino praticantes de corrida de rua é solteira e, entre os homens, o estado civil predominante é o de indivíduos casados.

Na Tabela 2, podemos observar que os fatores motivacionais que mais foram classificados como de “extrema importância” para os homens são: melhoria da saúde com 90% e, empatados com 50% estão a melhoria no sono, o controle do estresse, a melhoria no humor, o aumento da autoestima e a socialização.

**Tabela 2..** Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram homens a adesão de grupos de corrida.

| Fatores Motivacionais   | EI        |             | MI |      | I |      | SI |      |
|-------------------------|-----------|-------------|----|------|---|------|----|------|
|                         | N         | %           | N  | %    | N | %    | N  | %    |
| <b>Saúde</b>            | <b>27</b> | <b>90</b>   | 2  | 6,7  | 1 | 3,3  | 0  | 0    |
| Peso                    | 14        | 46,7        | 8  | 26,7 | 3 | 10,0 | 5  | 16,7 |
| Aparência               | 6         | 20,0        | 14 | 46,7 | 8 | 26,7 | 2  | 6,7  |
| <b>Sono</b>             | <b>15</b> | <b>50,0</b> | 12 | 40,0 | 3 | 10,0 | 0  | 0,0  |
| Ansiedade               | 9         | 30,0        | 12 | 40,0 | 5 | 16,7 | 4  | 13,3 |
| Depressão               | 10        | 33,3        | 10 | 33,3 | 5 | 16,7 | 5  | 16,7 |
| <b>Estresse</b>         | <b>15</b> | <b>50,0</b> | 8  | 26,7 | 5 | 16,7 | 2  | 6,7  |
| <b>Humor</b>            | <b>15</b> | <b>50,0</b> | 12 | 40,0 | 3 | 10,0 | 0  | 0,0  |
| <b>Autoestima</b>       | <b>15</b> | <b>50,0</b> | 13 | 43,3 | 2 | 6,7  | 0  | 0,0  |
| Apoio<br>cônjuge/Amigos | 12        | 40,0        | 10 | 33,3 | 7 | 23,3 | 1  | 3,3  |
| Ar Livre                | 12        | 40,0        | 13 | 43,3 | 4 | 13,3 | 1  | 3,3  |
| <b>Socializar</b>       | <b>15</b> | <b>50,0</b> | 10 | 33,3 | 5 | 16,7 | 0  | 0,0  |

EI – Extremamente Importante; MI – Muito Importante; I – Importante; SI – Sem Importância.

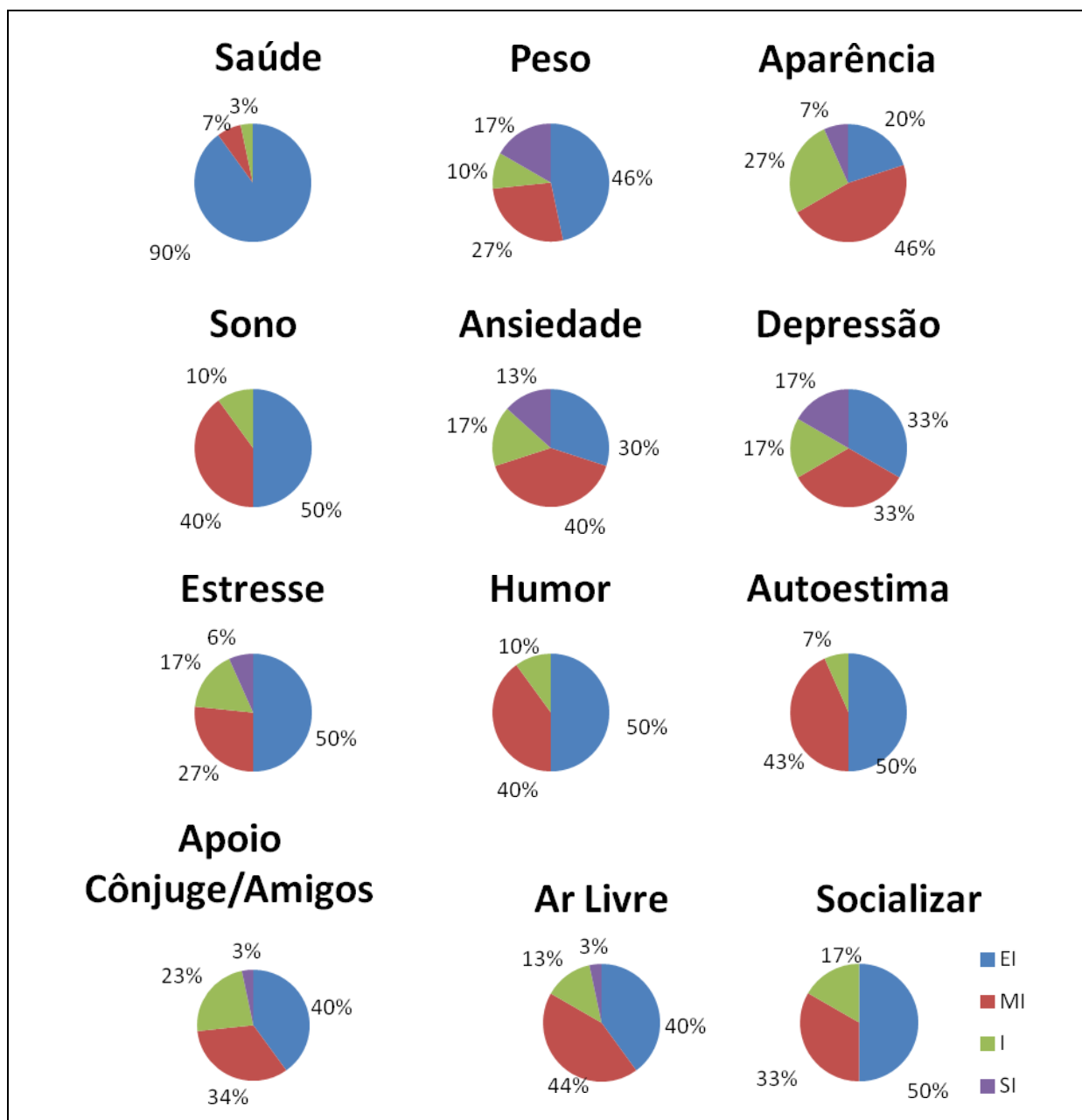
Os achados desse estudo diferem no principal fator de adesão a grupos de corrida de Truccolo et al. (2008), que encontraram a ansiedade como fator motivacional mais importante para homens de Porto Alegre-RS aderirem à grupos de corrida. Em nossa pesquisa essa razão para a adesão tem apenas 30% entre os homens participantes da pesquisa de Vitória-ES. Por outro lado o fator saúde, que é a principal razão para a adesão a grupos de corrida entre os homens em nosso estudo, assemelha-se com o artigo de Truccolo et al. (2008), pois está entre os principais fatores motivacionais. Percebe-se nas duas pesquisas, tanto a desse estudo quanto o do referido artigo citado, que é crescente o reconhecimento da importância da promoção da saúde na nossa sociedade, e as pessoas começam a entender o papel preventivo do exercício, no âmbito social, psicológico e o bem estar físico (OLIVEIRA et al., 2008).

De acordo com os resultados, podemos observar que o alívio do estresse, o sono, a melhora do humor, da autoestima e a socialização foram motivos importantes para homens aderirem à prática da corrida. Os achados estão semelhantes com Freitas et al. (2007), que estudaram idosos ativos e obtiveram como principais fatores motivacionais para a prática do exercício físico a melhoria da saúde e a redução do estresse.

A socialização está entre os motivos mais importantes na adesão a grupos de corrida entre os homens deste estudo e pode ser compreendido como: o desejo de participar de uma equipe refere-se à questão de fazer amigos e convívio social. Socializar com outras pessoas é de grande importância para o desenvolvimento social, motor e afetivo em nossa sociedade. A descontração, o relaxamento e o bem estar psicológico e mental influenciam diretamente no fato de se sentir feliz e alegre (BURITI, 2001).

A Figura 1 contém gráficos com frações dos níveis de importância e não importância atribuídas pelo público masculino a todos fatores motivacionais incluídos no estudo. A redução do peso e a redução da depressão, ambos com 17%, foram os mais votados como considerados "sem importância" para adesão ao grupo de corrida. A redução da ansiedade obteve 13%. Os fatores motivacionais relacionados a melhora da saúde, do sono, do humor, da autoestima, e da socialização não foram avaliados como "sem importância" pelos homens. Portanto, essas razões podem ser

compreendidas como importantes para a adesão desse gênero a grupos de corrida em Vitória-ES.



**Figura 1.** Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram homens a adesão de grupos de corrida.

A tabela 3 ilustra melhorias de saúde (83,3%), de autoestima (70%), a apreciação de executar atividade ao ar livre (66,7%), o controle do estresse (60%), o sono e a ansiedade (66,7%), como fatores motivacionais mais votados como extremamente importantes para a adesão feminina a grupos de corrida em Vitória-ES.

**Tabela 3.** Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram mulheres a adesão de grupos de corrida.

| Fatores Motivacionais   | EI        |             | MI |      | I  |      | SI |      |
|-------------------------|-----------|-------------|----|------|----|------|----|------|
|                         | N         | %           | N  | %    | N  | %    | N  | %    |
| <b>Saúde</b>            | <b>25</b> | <b>83,3</b> | 3  | 10   | 2  | 6,7  | 0  | 0    |
| Peso                    | 15        | 50,0        | 8  | 26,7 | 5  | 16,7 | 2  | 6,7  |
| Aparência               | 10        | 33,3        | 8  | 26,7 | 12 | 40,0 | 0  | 0,0  |
| <b>Sono</b>             | <b>17</b> | <b>56,7</b> | 11 | 36,7 | 1  | 3,3  | 1  | 3,3  |
| <b>Ansiedade</b>        | <b>17</b> | <b>56,7</b> | 11 | 36,7 | 1  | 3,3  | 1  | 3,3  |
| Depressão               | 16        | 53,3        | 7  | 23,3 | 3  | 10,0 | 4  | 13,3 |
| <b>Estresse</b>         | <b>18</b> | <b>60,0</b> | 9  | 30,0 | 3  | 10,0 | 0  | 0,0  |
| Humor                   | 16        | 53,3        | 11 | 36,7 | 3  | 10,0 | 0  | 0,0  |
| <b>Autoestima</b>       | <b>21</b> | <b>70,0</b> | 8  | 26,7 | 1  | 3,3  | 0  | 0,0  |
| Apoio<br>cônjuge/Amigos | 10        | 33,3        | 12 | 40,0 | 7  | 23,3 | 1  | 3,3  |
| <b>Ar Livre</b>         | <b>20</b> | <b>66,7</b> | 7  | 23,3 | 3  | 10,0 | 0  | 0,0  |
| Socializar              | 12        | 40,0        | 13 | 43,3 | 4  | 13,3 | 1  | 3,3  |

EI – Extremamente Importante; MI – Muito Importante; I – Importante; SI – Sem Importância.

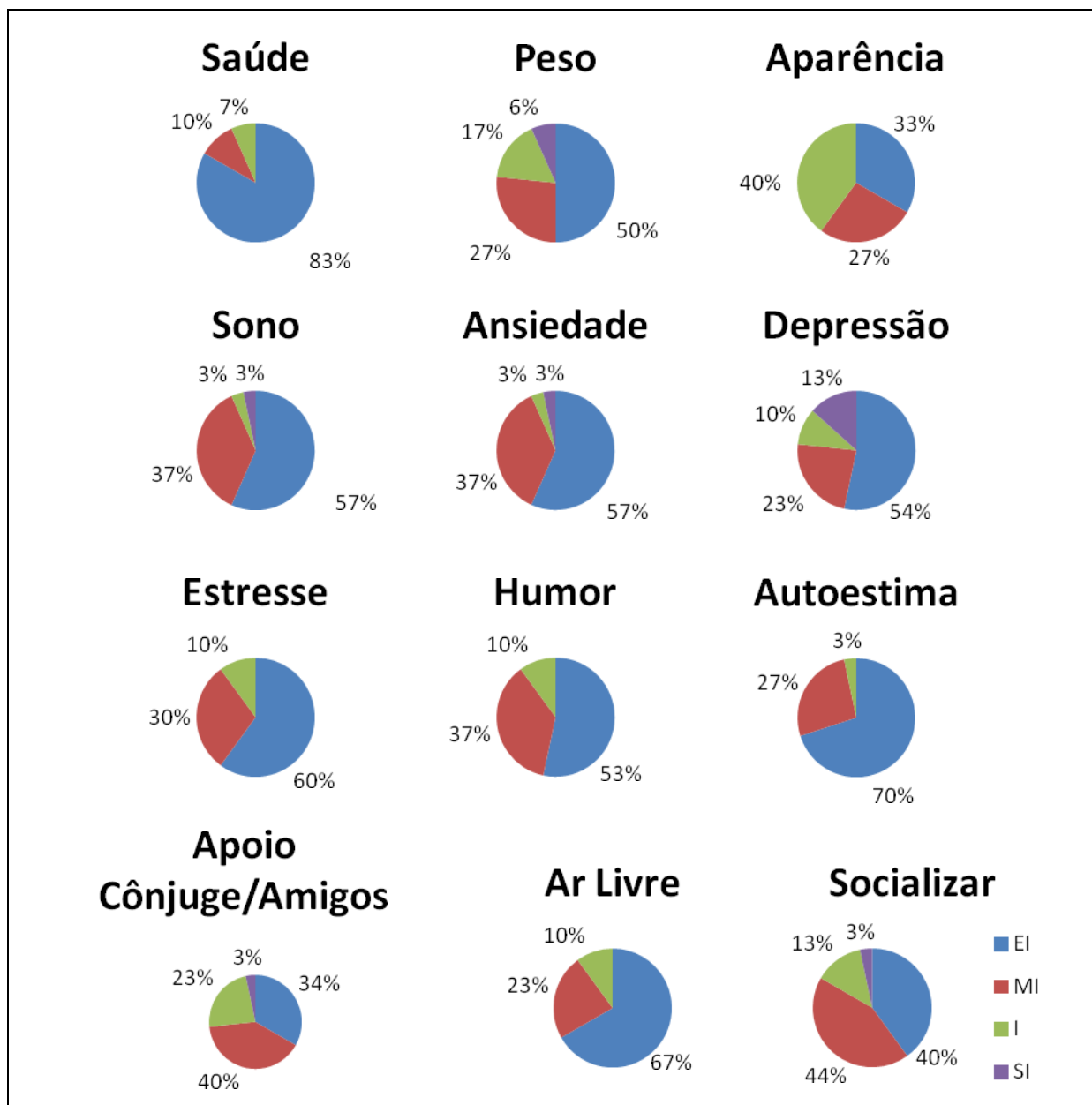
Truccolo et al. (2008) verificaram, em Porto Alegre-RS, que os motivos extremamente importantes para a adesão de mulheres a grupos de corrida são melhoria no condicionamento físico e saúde (88,2%), apreciação de estar ao ar livre (82,4%), aumento da autoestima (64,7%) e melhora da aparência física (58,5%).

Nosso estudo concorda com o de Oliveira (2006) no âmbito de destacar que cada vez mais mulheres aderem à prática de atividade física, não apenas em esportes competitivos, mas, sobretudo por sua associação à melhoria da saúde e qualidade de vida.

A Figura 2 representa os níveis de importância e não importância atribuídos pelo público feminino a todos fatores motivacionais incluídos no estudo. O fator motivacional redução da depressão foi o mais votado como "sem importância" para a adesão ao grupo de corrida.

O fator motivacional redução da depressão foi considerado como "sem importância" para a adesão em grupos de corrida por 13% das mulheres que participaram do

estudo. A redução do peso obteve 6%, enquanto a socialização, o apoio cônjuge ou de amigos, o sono e a redução da ansiedade forma votados como não importantes por 3% do público feminino do estudo. Os outros fatores motivacionais não foram votados nesse aspecto, portanto são considerados importantes pelas mulheres no âmbito de sua adesão ao grupo de corrida.



**Figura 2.** Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram mulheres a adesão de grupos de corrida.

## 6 CONCLUSÕES

O estudo mostrou que o fator melhoria na saúde foi o mais votado como considerado extremamente importante na adesão aos grupos de corrida em ambos os sexos.

As mulheres demonstraram bastante consideração pelos fatores melhoria na autoestima, atividade ao ar livre e controle do estresse ao avaliá-los como extremamente importantes. Enquanto os homens aparentaram apreço por melhorias na qualidade do sono, autoestima, humor, socialização e controle do estresse.

O conhecimento das razões que levam os corredores de rua dos sexos masculino e feminino a aderirem a grupos de corrida de rua é uma poderosa ferramenta ao professor de educação física atuante nesse ramo, possibilitando melhor identificação e leitura dos perfis motivacionais de seus alunos, facilitando planejamento e criação de periodizações de treinos, elaboração de programas com atividades variadas e que produzam alegria, satisfação e forneçam subsídios à permanência do aluno no grupo de corrida, visto que é fundamental que os indivíduos permaneçam praticando atividade física ao longo da vida.

Contudo, sugerimos que outros estudos, desta vez abrangendo uma amostra maior e mais diversa, sejam realizados em mais grupos de corrida em Vitória. A iniciativa poderá acarretar melhor identificação e definição dos diferentes perfis motivacionais entre os corredores de rua e os resultados poderão ser cada vez mais vantajosos aos professores de educação física interessados em atuar nesse campo de trabalho.

## 7 REFERÊNCIAS

- AIMS. **Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua**. Disponível em: <<http://www.aims-association.org>>. Acesso em: 01 de julho de 2015.
- ALVES, A.C.; CAMPELO, E.; FORTES, D.; TRUCCOLO, A.B.; CARDOSO, M.; CRESCENTE, L.; SIQUEIRA, O.D.. **Implicações do gênero na adesão a prática de corridas de rua**. Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires) Año 17, nº170 (Unidade em Alegrete), 2012.
- BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A.. **Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo**. Revista Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009.
- 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, Florianópolis, SC, v. 37, n. 1, jan. 2015. ISSN 2179-3255. Disponível em: <<http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/1512>>. Acesso em: 06 Abr. 2015.
- BRASIL. **Decreto nº 8.381, de 29 de Dezembro de 2014**. Regulamenta a Lei nº 12.382, de 25 de fevereiro de 2011, que dispõe sobre o valor do salário mínimo e a sua política de valorização de longo prazo. Subchefia para Assuntos Jurídicos da Casa Civil. Brasília. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2011-2014/2014/Decreto/D8381.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2014/Decreto/D8381.htm). Acesso em: 20 jun. 2015.
- BURITI, M. de A. **Psicologia do Esporte**. Alinea: Campinas (1997).
- CARTAXO, C.A.F. **Consumo, identificação e distinção entre corredores de rua**. 2012. VI Encontro Nacional de Estudos do Consumo.
- DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-02092009-145957/>. Acesso em: 06 Abr. 2015.



FRANCO, K. N.. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. 2010. 31 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

FUNDAÇÃO CÁSPER LÍBERO. **São Silvestre**. Disponível em: <http://www.saosilvestre.com.br/>. Acesso em: 07 de julho de 2015.

KRIEGER, M. **Alguns conceitos para o estudo do direito desportivo**. Revista Brasileira de Direito Desportivo, nº 1, primeiro semestre, 2002, pág. 41.

LEGNANI, R. F. S. **Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em universitários**. 139 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2009.

LEGNANI, R. F. S.; GUEDES, D. P.; LEGNANI, E.; BARBOSA FILHO, V. C.; CAMPOS, W. **Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, SC, v. 33, n. 3, ago. 2011. ISSN 2179-3255. Disponível em: <http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/1024/690>. Acesso em: 06 de Abril 2015.

LOPES, M.E. **Grupos de Corrida de Rua de Porto Alegre: estratégia de Marketing**. Trabalho de Conclusão de Curso. In: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Escola de Educação Física; 2011.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J.. **Motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua**. Movimento (ESEF/UFRGS), Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 45-68, fev. 2009. ISSN 1982-8918. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2659>. Acesso em: 06 de Abril de 2015.

OLIVEIRA, F. P. **Inserção da Mulher no Ambiente Desportivo**. Revista Movimento, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 114-122, 2006.

OLIVEIRA, G. F.; BARTHOLOMEU, T.; TINUCCI, T.; FORJAZ, C. L. M. **Risco cardiovascular de usuários ativos, insuficientemente ativos e inativos de parques públicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v.10, n.2, p.170-175, 2008.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Revista Conexões, v.4, n.1, p. 100- 109, 2006.

SILVA, M.S; SOUSA, M.S. **O papel das assessorias esportivas no crescimento das corridas de rua no Brasil.** Fiep Bulletin – Vol.83 – Special Edition – ARTICLE I – 2013.

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, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZAAR, A.; REIS, V. **Um Estudo Descritivo das Dimensões Motivacionais de Atletas Corredores de Meio-Fundo.** Simpósio Internacional Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano. Livro Promoção da Saúde Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano 1.<sup>a</sup> edição: Julho de 2010 ISBN: 978-972-669-969-9 p.451-4.

YESCOM. **Dez Milhas Garoto.** Disponível em:  
<http://www.yescom.com.br/dezmilhasgaroto/2015>. Acesso em: 07 de julho de 2015.

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE DE ESCLARECIMENTO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

ENDCor 2015/LAFEX

Você está sendo convidado a participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, de acordo com a Resolução 196/96 – Conselho Nacional de Saúde, que está em duas vias ao final deste documento. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. As informações obtidas por meio dessa pesquisa serão confidenciais e asseguramos o sigilo sobre sua participação. Os dados não serão divulgados de forma a possibilitar sua identificação. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma, o mesmo acontecendo se você retirar o seu consentimento em qualquer fase da pesquisa. Em caso de dúvida você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo pelo telefone (27) 4009-7840.

#### Dados de identificação

Título do Projeto: **Estudo multifatorial do desempenho de atletas capixabas de corrida de rua – EMDCor**

Pesquisador Responsável: prof. Dr. Anselmo José Perez

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UFES

Telefones para contato: (27) 3335-2638 (27) 3335-2629

Pesquisadores participantes: Andre Conceição Pacheco, Wesley Suzano Pires, Luciana Carletti, Kamilla Bolonha Gomes.

JUSTIFICATIVA, OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS QUE SERÃO UTILIZADOS:

Com o aumento das corridas de rua no estado e sabendo dos benefícios que esta prática de exercício pode trazer, além de alguns riscos, o objetivo é traçar um perfil



**APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO APLICADO****QUESTIONÁRIO FATORES MOTIVACIONAIS ADESÃO A GRUPO DE CORRIDA  
DE RUA DOS CORREDORES DA CIDADE DE VITÓRIA - ES****1- Sexo:** ( ) Masc ( ) Fem    **2 – Assessoria:** \_\_\_\_\_**3 – Idade:** \_\_\_\_\_**4 – Estado Civil:** ( ) Solteiro(a); ( ) Casado(a); ( ) Divorciado(a); ( ) Viúvo(a);**5 – Qual sua renda mensal, aproximadamente:** ( marque apenas uma alternativa)

( ) Nenhuma renda

( ) Até 1 salário mínimo

( ) De 1 a 3 salários mínimos

( ) De 3 a 6 salários mínimos

( ) De 6 a 9 salários mínimos

( ) De 9 a 12 salários mínimos

( ) Mais de 12 salários mínimos

**6– Escolaridade:**

( ) Segundo grau completo ( ) Superior incompleto ( ) Superior Completo ( ) Pós Graduação

**7 – Tempo que pratica a modalidade corrida de rua:**

( ) menos de 6 meses ( ) mais de 6 meses

**8– Tempo que participa de grupo de corrida de rua supervisionado:**

( ) menos de 6 meses ( ) mais de 6 meses

**Segundo Weinberg e Gould citados por Truccolo et al. (2008), motivação é definida como esforço a fim de solucionar tarefas, adquirir excelência esportiva, superar obstáculos, procurar e demonstrar melhor desempenho que outras pessoas e principalmente sentir-se orgulhoso mostrando seu talento.**

**9 – Como você classifica o nível de importância dos fatores motivacionais abaixo na sua adesão ao grupo de corrida?**

**Melhoria na Saúde** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Redução do Peso** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Aparência/ Estética** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Qualidade do Sono** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Redução da Ansiedade** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Redução da Depressão** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Controle do Estresse** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Melhora do Humor** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Melhora da Autoestima** – ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Apoio Cônjuge/Amigos** – ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Atividade ao Ar Livre** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**Socializar** - ( ) Extremamente Importante ( ) Muito Importante ( ) Importante ( ) Sem Importância

**10 - Se tiver, outros fatores que foram relevantes para adesão do grupo de corrida de rua:**

---