



FATORES MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM GRUPO

CANCIAN, Queli Ghilardi .¹

BOGO, Ariane Patricia.²

ALDERETE , Jorge Luiz de Mendonça Ortellado.³

RESUMO

A corrida de rua pode ser capaz de unir em uma única prática esportiva vários benefícios relacionados aos aspectos social ou físico. Nos últimos anos observou-se uma explosão do esporte como prática de exercício físico, atraindo inúmeros indivíduos que buscam a prática por diversas razões, seja para controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer. Entender o que estimula o ser humano a buscar uma prática de exercício físico a qual lhe trará satisfação e o ajudará se manter ativo por longos períodos é o que desperta o interesse em identificar quais são esses fatores. O objetivo do presente estudo foi identificar os fatores motivacionais que levam os indivíduos a praticarem a corrida de rua. Para a coleta de dados utilizou-se o Inventário de Motivação a Prática de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54), construído por Balbinotti e Barbosa (2006) o qual trata-se de um questionário, que avalia as seis possíveis dimensões associadas a prática regular das atividades físicas e esportivas. A amostra foi composta por 44 indivíduos de ambos os sexos com idades compreendidas entre 21 e 54 anos. Observou-se que no grupo estudado a Saúde é o fator que mais motiva os grupos, independentemente de sexo ou tempo de prática, com o seguinte ordenamento: Saúde, Prazer, Controle de Estresse, Estética, Sociabilidade, Competitividade.

PALAVRAS-CHAVE: Corrida de rua, Prática Esportiva, Fatores Motivacionais.

1. INTRODUÇÃO

A corrida é um exercício físico bem completo que envolve praticamente todos os músculos do corpo, proporcionando ganho de massa muscular e queima de calorias, sendo também um dos exercícios mais recomendados nos consultórios médicos seja para perda de peso ou promoção de saúde, além do bem-estar físico e mental (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008; RIBEIRO, 2014).

Em uma vida corrida um cotidiano turbulento, nos deparamos com pessoas pelos parques, avenidas e rua, que se dedicam a prática de um exercício físico, em especial a corrida de rua, sendo assim observamos um grande aumento de indivíduos aderindo a corrida de rua como prática de

¹Professora Licenciada em Educação Física, pelo Centro Universitário FAG, Formanda do Curso de Educação Física – Bacharel, Centro Universitário FAG. E-mail:quelicancian@gmail.com

²Formanda do Curso de Educação Física – Bacharel, Centro Universitário FAG.
E-mail:Ariane_bgo@hotmail.com

³Professor Mestre e Orientador do estudo, Docente do curso de Educação Física, Centro Universitário FAG.
E-mail:jorgealderete@fag.edu.br



exercício físico, por diversas razões, que as levam a uma regularidade, sejam para controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer (RIBEIRO, 2014).

Sendo a corrida de rua um esporte de baixo custo e sem a necessidade de materiais estruturais, torna-se muito acessível não sendo o único fator pelo qual as pessoas buscam a sua prática. Podemos citar também os benefícios para a saúde, nas prevenções de doenças cardíacas, prevenção da osteoporose, além da perceptível melhora na aptidão física (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ 2008; RIBEIRO, 2014, FURLAN, 2014, BALBINOTTI, 2015).

Existem dois motivos que influenciam à prática do exercício físico, é a motivação intrínseca a qual esta ligada intimamente a fatores pessoais de cada indivíduo e dos fatores extrínsecos os quais são relacionados com os fatores ambientais (SAMULSKI, 2002; MASSARELLA e WINTERSTEIN, 2009).

Os indivíduos podem ser motivados por diferentes razões, sendo o controle de estresse uma ferramenta capaz de ajudar a controlar a ansiedade e o estresse presentes no cotidiano; a motivação para a saúde é constituída pela necessidade de se recuperar ou de prevenir doenças, dores e lesões físicas; sociabilidade é uma dimensão a qual engloba os fatores sociais do indivíduo, ao qual se refere o contato interpessoal que permite a aceitação, a autoestima e o interesse da permanência no exercício físico; a dimensão da competitividade engloba os aspectos individuais do ser humano, que é a competição por interesse ou por circunstância; define-se a estética como uma dimensão vaidosa pois é a busca pelo corpo perfeito; o prazer está relacionado a sensação de bem estar, e realização própria, sendo o fator chave determinante para que as pessoas se mantenham por mais tempo praticando o exercício físico (SALGADO, 2006; STAPASSOLI, 2012; RIBEIRO, 2014; BALBINOTTI et al., 2015).

O conhecimento a respeito dos fatores que motivam os praticantes de corrida de rua ainda é limitado, apesar de haver um grande número de grupos de prática de corrida de rua pelo país, poucos estudos foram realizados com o intuito de identificar o perfil dos praticantes. Embora existam alguns artigos sobre fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua, as informações ainda não suprem a necessidade da demanda. Após busca na base de dados Lilacs, Medlaine, Google Acadêmico utilizando-se os termos perfil motivacional, fatores de motivação, relacionados a corrida de rua encontrou-se apenas 15 trabalhos que ressaltam o quanto explorada necessita ser esta área.

Neste contexto de compreender o indivíduo e os fatores que o motivam, possibilitará ao profissional de Educação Física, um suporte para que possa adaptar seus treinos de acordo com o



perfil de cada um dos seus alunos, estimulando o mesmo a atingir seus objetivos e a se manter dentro de uma prática de exercício físico regular por longos períodos (GONÇALVES, 2011).

Sendo assim o estudo teve como objetivo identificar quais fatores motivacionais são determinantes para a escolha da corrida de rua como prática de exercício físico em grupos, na cidade de Cascavel - PR.

2 MÉTODOS

O presente estudo é uma pesquisa descritiva e quantitativa de corte transversal. Participaram do estudo indivíduos de um grupo praticantes de corrida de rua da cidade de Cascavel - Paraná, que se caracteriza, por ser um grupo de corrida particular, orientado e desenvolvido por um Profissional de Educação Física, com finalidade de prática esportiva. A amostra foi composta de 44 indivíduos, com idades compreendidas entre 21 e 54 anos de ambos os sexos, praticantes deste grupo. Sendo que todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A presente investigação foi conduzida no ano de 2017 com corredores de rua integrantes de um grupo de corrida. O estudo foi conduzido dentro dos padrões éticos, exigidos pelas “Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos” (466/12) editadas pela Comissão Nacional de Saúde, foi também submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário FAG. Número do parecer: 2.130.396

Para a realização do estudo foi utilizado Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54), construído por Balbinotti e Barbosa (2006) o qual trata-se de um questionário, que avalia as seis possíveis dimensões associadas a prática regular da atividades físicas e esportivas, este instrumento de pesquisa e composto por 54 itens, agrupados de seis em seis. Cada bloco respeita a sequência de ordem dos itens associadas a uma dimensão motivacional, como mostrado na tabela a seguir.

Tabela 1- Dimensões motivacional associada aos itens de cada bloco (IMPRAF-54)

Ordem do item de cada bloco	Dimensão motivacional associada	Exemplo de item do 1º bloco
1º	Controle de estresse	Aliviar minhas tensões mentais
2º	Saúde	Manter minha forma física
3º	Sociabilidade	Estar com meus amigos
4º	Competitividade	Vencer competições que participo
5º	Estética	Manter uma boa aparência física
6º	Prazer	Me sentir melhor

Fonte: Balbinotti e Barbosa (2006).

Para cada um dos itens do questionário, o sujeito respondeu pontuando conforme uma escala bidirecional, de tipo likert, graduada em 5 pontos, que inicia do menor grau de motivação que responde (1) Isto me motiva POUQUÍSSIMO; (2) Isto me motiva pouco; (3) mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida; (4) Isto me motiva muito; para a praticar atividades físicas ou esportivas, indo até o maior grau de motivação (5) isto me motiva MUITÍSSIMO para a praticar atividades físicas ou esportivas. Com 9 blocos, todos contendo seis itens, há no inventário o mesmo número de itens para cada dimensão motivacional, tornando possível analisar cada dimensão de modo individual ou de modo comparativo com outras dimensões presentes no instrumento, a confiabilidade (fidedignidade) e validade de construto deste inventário foram testadas e demonstradas nos estudos de Barbosa (2006), Balbinotti & Barbosa (2006). Além disso, coletou-se informações sócio demográficas.

Para analisar os dados, as questões do inventário foram organizadas nas seis categorias de análise, separando-se as pontuações das respostas por dimensão. Os dados foram coletados e digitados em uma planilha e analisados em software análise estatística, SPSS, versão 22.0 para Windows.

A análise do resultado de cada dimensão foi efetuada na amostra geral e controlando a variável sexo. Para verificação da confiabilidade dos dados foi utilizado a escala de verificação que permitiu a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação, a medida da validade da

aplicação foi obtida através da análise das diferenças entre as respostas. Para a obtenção dos resultados em relação a motivação dos indivíduos, participantes da pesquisa foi utilizada as tabelas de cortes de acordo com o sexo.

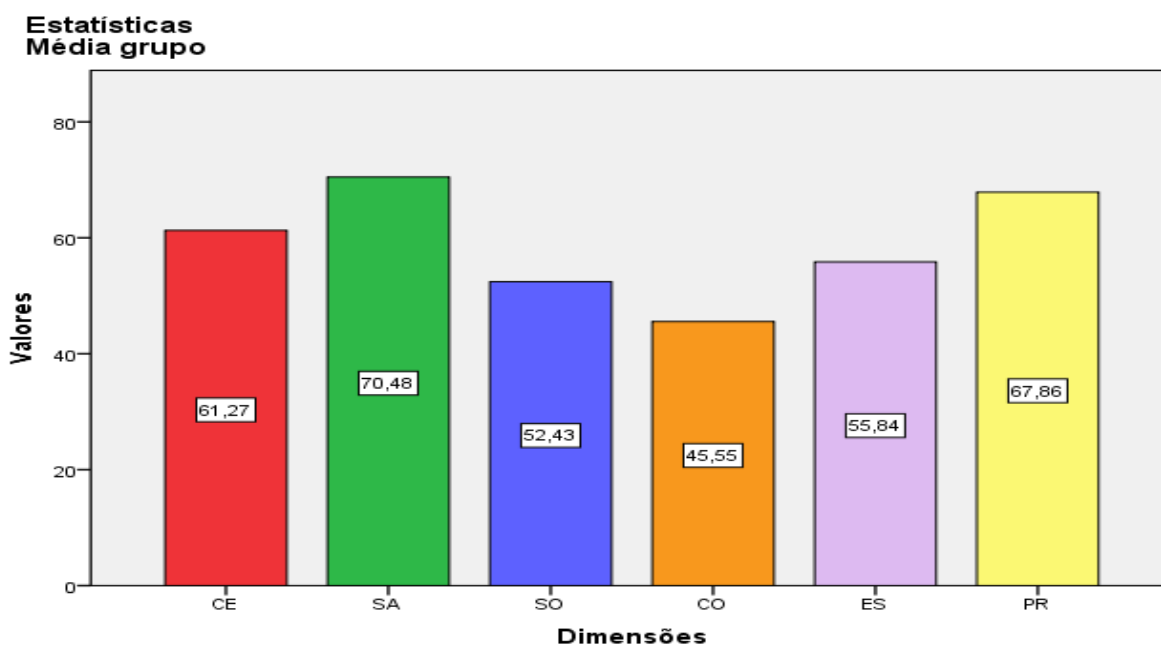
RESULTADOS

Inicialmente o projeto de pesquisa tinha como objetivo coletar dados de 32 praticantes oficialmente inscritos em um referido grupo de corrida, e surpreendentemente na data da coleta nos deparávamos com um aumento de 37,5% no números de inscritos oficiais praticantes do esporte neste grupo. O que pode demonstrar o crescente aumento da preferência desta prática esportiva como exercício físico. A amostra então fora composta por 44 indivíduos praticantes de corrida sendo 20 do sexo masculino e 24 do sexo feminino com idades compreendidas entre 21 e 54 anos.

No intuito de responder de forma adequada e minuciosa à questão central da pesquisa, realizou-se a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAF-54 segundo princípios comumente aceitos na literatura especializada (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006).

Ao analisar os dados coletados obtivemos os seguintes resultados relacionados ao grupo, expostos no Gráfico 01.

Gráfico 01: Análise descritiva das médias do grupo.



Fonte: Elaborado pela autora (2017).



Os resultados encontrados referentes as médias dos fatores de motivação do grupo apontaram que, a Saúde tem maior importância quando relacionado a prática esportiva de corrida de rua, obtendo média de 70,48%, seguido da motivação pelo Prazer médias 67,86% deixando em último lugar o fator de Competividade com apenas 45,55% de escore.

A motivação pode ser caracterizada por ser um processo ativo, intencional e direcionado a um objetivo, de modo que se torna fundamental para a adesão ou permanência dentro de uma prática esportiva (SAMULSKI, 2009; WEINBERG e GOULD, 2001).

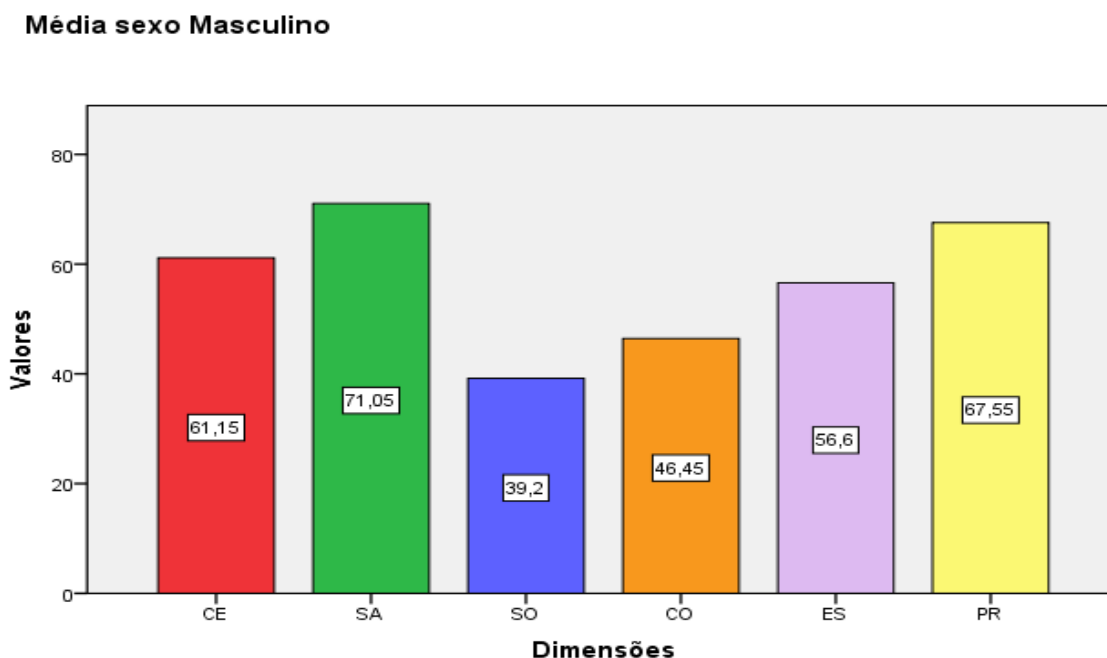
A aptidão física, ligada a saúde agrupa características que, em níveis apropriados, permitem maior energia tanto no trabalho quanto na vida diária seja nas atividades habituais ou no lazer, proporcionando de forma paralela o menor risco de desenvolver enfermidades ou condições crônico-degenerativas, geradas pela inatividade física (NAHAS, 2003).

Segundo Ribeiro (2014), pode-se afirmar que o prazer nada mais é do que o fator chave determinante para que as pessoas se mantenham por mais tempo praticando o exercício físico.

Quando citado os benefícios do exercício físico Saba (2001) destaca que os aspectos psicológicos se originam do prazer obtido através de uma atividade realizada e posteriormente o bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio.

Quando avaliado apenas o sexo masculino, que corresponde à 45,5% do grupo, totalizando 20 indivíduos, observamos que a Saúde permanece sendo o fator de maior influência no grupo do sexo masculino atingindo uma média de 71,05% seguido do prazer com 67,55%, diferente da análise do grupo, o sexo masculino aponta a sociabilidade como fator de menor importância com score de apenas 39,2%, como se observa no gráfico 02.

Gráfico 02: Análise descritiva das médias do sexo Masculino.



Fonte: Elaborado pela autora (2017).

A organização mundial da saúde definiu saúde em sua constituição com “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas em ausência de doença ou enfermidade (DALLARI, 2009, p.84). A saúde é um estado de vitalidade e energia ao qual dá condições ao indivíduo de suportar situações de emergência sem demonstrar cansaço em excesso (STAPASSOLI, 2012).

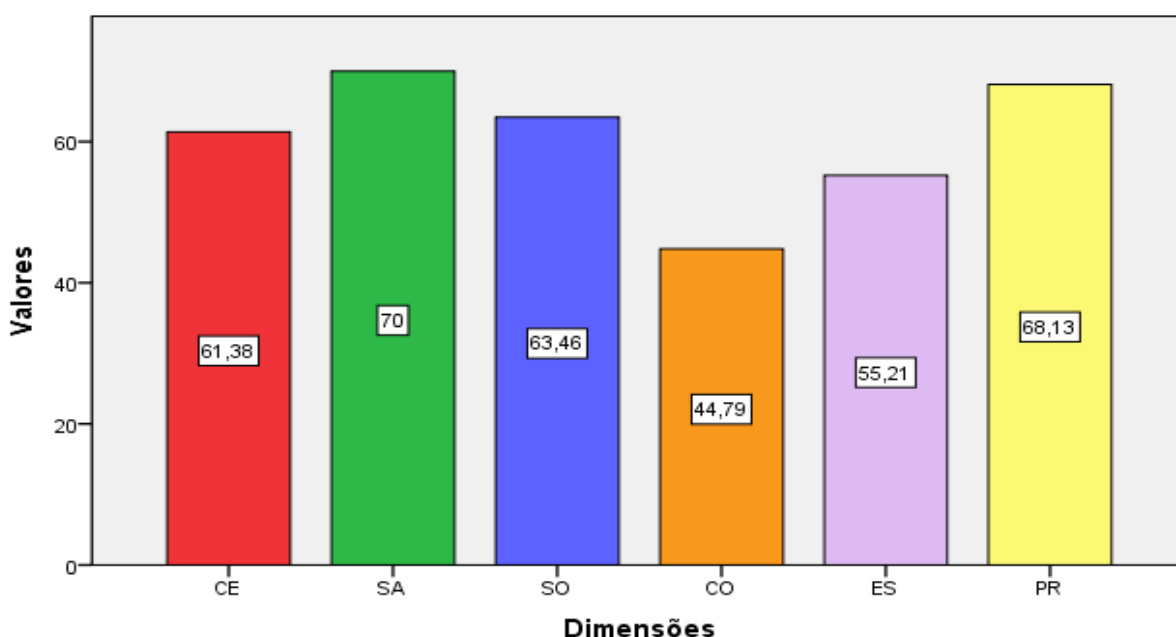
A saúde está constituída da necessidade do indivíduo em buscar a manutenção do seu estado físico, mental e social, de modo que possa correr atrás dos referidos prejuízos, ocasionados por uma vida desregrada e descuidada, sem pratica de atividades física e alimentação inadequada, esses fatores geram nos indivíduos uma necessidade de se recuperar ou de prevenir de doenças, dores, lesões físicas em busca de uma vida com mais qualidade e longevidade.

O grupo representado pelo sexo masculino aponta que a saúde e o fator que mais motiva o grupo para que os, mesmos se envolvam em uma prática de esporte, seguido pelo prazer que complementa o desejo em buscar atingir o desejo pessoal que cada um alimenta, pois, toda motivação é dirigida em função de conquistar um objetivo intimo proposto por cada um.

O grupo do sexo feminino representa 54,5% da amostra, perfazendo um total de 24 pessoas. A análise aponta que o fator motivacional que mais estimula esse grupo continua sendo a Saúde com escore de 70% seguido pelo Prazer com 68,13 %, trazendo em último lugar o fator competitividade com apenas 44,79% de motivação, dados que se assemelham com os resultados obtidos pela amostra geral, como observa-se no gráfico 3.

Gráfico 03: Análise descritiva das médias do sexo Feminino

Média do sexo Feminino



Fonte: Elaborado pela Autora (2017)

A prática de exercício físico relaciona-se positivamente com os benefícios associados à saúde de cada indivíduo em diferentes períodos etários, de modo que são reconhecidas por inúmeros estudos disponibilizados na literatura (BAUMAN, 2004; GONÇALVES, 2011; GUEDES; LEGMANI; LEGMANI, 2012,)

A motivação relacionada ao “prazer pelo exercício” segundo diversos autores está ligada aos benefícios psicológicos proporcionados pela prática regular de exercícios físicos, de modo que o

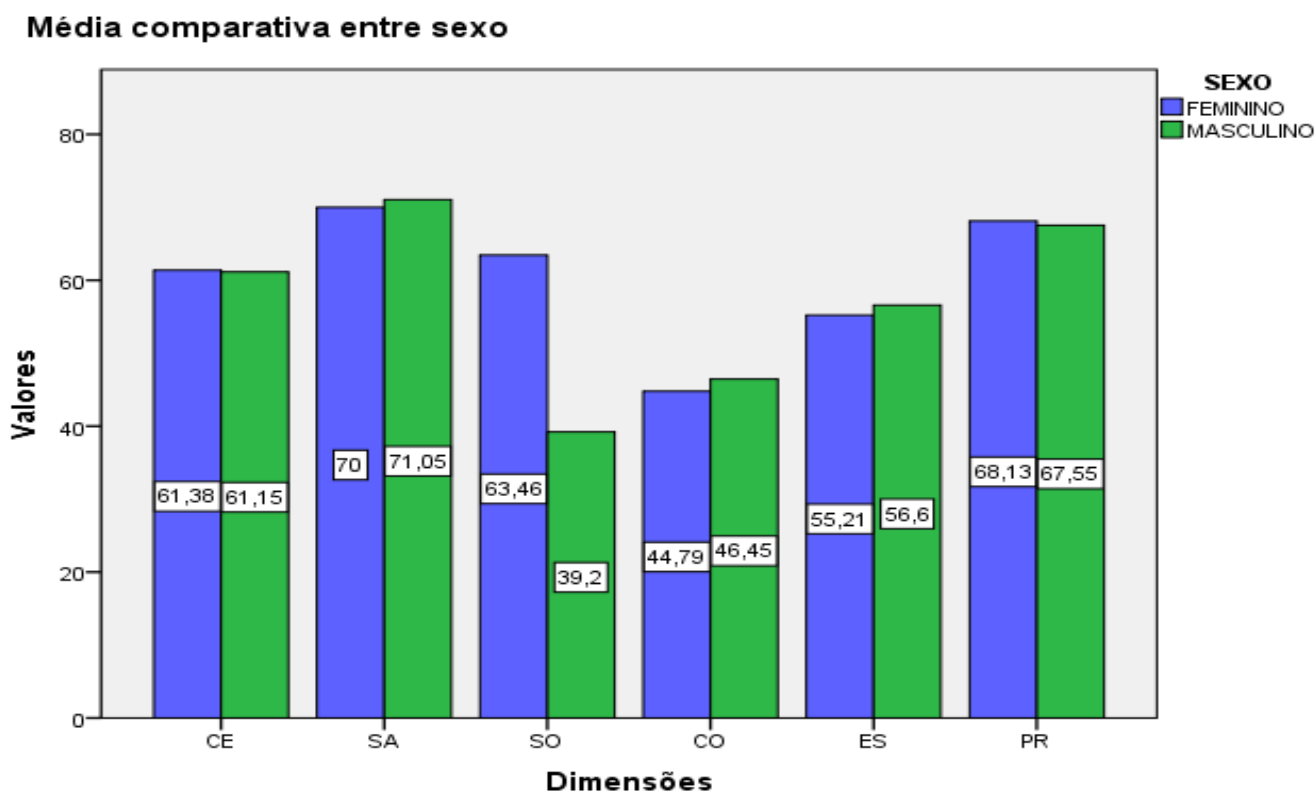
prazer se destaca quando o indivíduo é testado em relação a sua motivação pelo esporte praticado (BAPTISTA, 2001; ZANETTE, 2003; PEREIRA e BERNARDES, 2005; ZANETTI et al., 2007).

A aptidão física relacionada a Saúde, está em oferecer alguma proteção para os distúrbios orgânicos ocasionado gerados por distúrbios alimentares e uma vida sedentária sem qualquer prática de exercício físico (LIZ et al. 2010).

De acordo com a definição de Saúde e Prazer citado acima por diversos autores cria-se uma compreensão a nível da motivação do grupo feminino, lembrando sempre que cada indivíduo indiferente do sexo, classe social, raça ou cor possui uma motivação própria, nesta análise os dados apontaram que a motivação do sexo feminino pela pratica do esporte em questão, e a Saúde seguido pelo Prazer, fatores que se complementam enquanto estímulo a prática do esporte.

O gráfico 04, traz os dados comparativos das médias do grupo divididos por sexo, de modo que se possa ter uma melhor visualização das diferenças obtidas entre os grupos.

Gráfico 04: Análise descritiva da médias comparativa entre sexo.



Fonte: Elaborado pela Autora (2017).

Através do teste Unidirecional Anova Bonferoni, obtivemos que os dados analisados apresentam similaridades entre si, exceto a motivação a sociabilidade que apresenta um grau de significância de 0,014, que comprova diferença significativa entre os grupos. Apresenta-se os seguintes resultados CE 0,978; SA 0,898; CO 0,831; ES 0,856; PR 0,944 a análise demonstra que existe similaridades entre os dados dimensões citadas, quando comparadas entre os sexos. Níveis de significância abaixo de 0,05 aponta que as médias são diferentes, significância maior que 0,05 demonstra que as médias são similares (GOMES, 2000; OLIVEIRA, 2008).

Aos observamos o grupo em sua totalidade, observamos que o mesmo apresentava indivíduos com diferentes tempo de prática esportiva, deste modo analisamos a motivação do grupo dividido em grupos de tempo de prática que inicia-se de 1 a 6 meses, de 6 a 12 meses, 12 a 24 meses, e por fim praticante com tempo de atividade superior a 25 meses as quais se enquadram as pessoas que tem o esporte como parte de sua rotina. Observa-se a comparação com o percentil entre os indivíduos, conforme tabela 1.

Tabela 01. Análise descritiva das dimensões quanto ao tempo de prática esportiva.

TEMPO_PRÁTICA		CE	SA	SO	CO	ES	PR
1 a 6 meses	Média	57,00	68,08	43,33	34,17	53,25	79,58
	N	12	12	12	12	12	12
6 a 12 meses	Média	57,86	62,86	44,29	37,86	47,14	56,43
	N	7	7	7	7	7	7
12 a 24 meses	Média	63,80	82,60	91,20	64,80	74,60	76,60
	N	5	5	5	5	5	5
A cima de 25 meses	Média	64,40	71,55	51,05	50,25	55,75	62,65
	N	20	20	20	20	20	20
Total	Média	61,27	70,48	52,43	45,55	55,84	67,86
	N	44	44	44	44	44	44

Fonte: Elaborado pela autora (2017).



A análise descritiva das médias apontam que o nível de iniciante tem o prazer como principal dimensão de motivação com 79,58%, seguido pela saúde com 68,08%, dados opostos dos grupo de níveis intermediários que apresenta a Saúde como fator de dominância com 62,86%, em segundo lugar o Prazer com 56,43%, dados que se consolidam nos níveis maduros e veteranos apontando a Saúde seguidos pelo Prazer, como fatores que mais estimulam o desenvolvimento da corrida de rua enquanto prática de exercício físico.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A constante procura pela qualidade de vida talvez seja o maior atrativo que a corrida de rua possa oferecer, isto porque o ato de correr na rua não é apenas um exercício físico, mas uma forma de compreender o corpo e o movimento em um contexto sociocultural (AUGUSTI, 2011; QUEIRO, 2014). A partir do momento em que o indivíduo desenvolve um desejo de praticar um esporte os benefícios correlacionados a saúde, não são mais a única razão pela qual se procura praticar o exercício físico, sendo as recompensas inerentes aos sentimentos positivos vivenciados (FERREIRA, 2009; RODRIGUES, 2012; FONSECA, 2012).

A prática da corrida de rua pode ser motivada por diversas razões, as pessoas podem correr simplesmente para melhorar algum aspecto da sua vida, seja ele para promoção de saúde, estética, qualidade de vida ou bem-estar. Os motivos são variados e cada praticante tem sua motivação específica, e para tentar compreender o que motiva as pessoas a buscar a corrida de rua como prática esportiva, temporária ou permanente estimulou alguns estudos em torno da questão expostos seus resultados abaixo por alguns autores em comparação com a atual pesquisa.

Em estudos realizados por Ribeiro (2014) o qual tinha por objetivos descrever o perfil motivacional pela prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre, utilizando como parâmetro para a coleta dos dados o Inventário de motivação a prática esportiva, obtendo uma amostra estabelecida por 34 indivíduos praticante de corrida de rua, com idades entre 19 e 57 anos de ambos os sexos. Os resultados encontrados pela pesquisa apontaram a seguinte ordem de significância 1º) Prazer; 2º) Saúde; 3º) Controle de stress; 4º) Estética; 5º) Sociabilidade e 6º) Competitividade. Quando a análise da pesquisa foi feita por divisão de sexo o perfil motivacional se manteve.

Em estudos realizados por Tomazini e Silva (2014), os quais tinham por objetivo analisar o perfil motivos que levam a prática regular de corrida de rua, assim como identificar os níveis de

conhecimentos de corredores não profissional sobre seus benefícios. Na pesquisa conduzida com 60 corredores (40 homens e 20 mulheres) com idade média de 38,6 anos. Dentro da análise dos resultados observou-se que a amostra apresentou alto grau de escolaridade, frequência semanal de treinamento entre 3 e 7 vezes por semana. Os principais motivos que fizeram com que estas pessoas começassem a correr foram: buscar bem-estar psicológico, perde peso/emagrecer e aliviar o estresse.

Segundo estudos realizados por Balbinotti (2015), tiveram por objetivos testar se existem diferenças no perfil motivacional de dois grupos de corredores de rua. Com diferentes tempos de pratica: Grupo adesão (até um ano de prática) e grupo permanência (mais de um ano de pratica). A amostra contou com 62, praticantes de ambos os sexos e com idades entre 18 e 68 anos, que responderam o inventario de motivação a pratica de atividade física, aonde as dimensões que se destacaram foram (saúde, prazer e controle de estresse), independente do tempo de pratica, respeitando a mesma ordem, a conclusão principal é que essas são as dimensões que melhor representam os motivos de adesão e permanência a corrida de rua. Porém as dimensões sociabilidade e competitividade são significante mais importante para o grupo permanência.

Em estudos realizados por Furlan (2014), tiveram por objetivos analisar os fatores motivacionais que levam a prática de corrida de rua por mulheres com idade entre 20 e 40 anos na cidade de Curitiba/Pr. Utilizado como metodologia o questionário (IMPRAF-54), obtendo como resultado os seguintes dados: Saúde; Estética; Controle do estresse; Prazer; Sociabilidade e por fim Competitividade, nesta ordem na importância.

Quando comparados os estudos realizados pelos autores citados acima encontramos maior proximidade dos dados encontrados pela pesquisa conduzida por Balbinotti (2015) aonde a atual pesquisa aponta o seguinte ordenamento dos fatores motivacionais relacionados ao grupo: Saúde; Prazer Controle de Estresse; Estética; Sociabilidade; Competitividade. Os resultados obtidos dentro deste estudo apontam que a Saúde e a dimensão de maior importância para o grupo quando avaliado em sua totalidade, deixando em segundo lugar a motivação pelo Prazer, sendo a Competitividade o fator de menor influência dentro do grupo, nas divisões por sexo a análise demonstram similaridades entre a dimensão de maior motivação mantendo a Saúde e o Prazer como fatores de maior significância, o sexo masculino aponta que a Sociabilidade como sendo o fator que menos influencia na motivação da prática do esporte, enquanto o sexo feminino aponta baixos nível motivação para a Competitividade.



Observamos também que existe diferença na motivação dos praticantes do esporte de acordo com o tempo de prática, os quais nos grupos de prática de 1 a 6 meses o “Prazer” se sobressai as demais dimensões, já nós demais grupos de tempo de prática existe uma dominância na motivação pela “Saúde”. Balbinotti (2015), ao estudar o tempo de prática dos corredores de rua cita que não existe diferença entre os grupos por tempo de prática, mas que ao classificar o grupo de permanência que se refere aquele grupo que tem a prática do esporte como rotina, sendo praticantes da atividade acima de 25 meses, os fatores de motivação mudam tornando-se a “Sociabilidade” o fator de dominância seguido da “Competição”, o atual estudo constata que no grupo de permanência, que são aqueles praticantes com tempo superior a 25 meses, a “Saúde” continua predominante, seguida pelo “Prazer”.

CONCLUSÃO

O atual estudo oferece uma condição de ampliar os conhecimentos a partir dos resultados apontados nesta produção científica elegida no campo da Educação Física, identificando através de uma pesquisa de campo dados que comprovem os motivos pelos quais as pessoas buscam a prática de exercícios físicos. Sob esta ótica, estudos deste caráter constituem-se em um instrumento a ser adotado, levando em conta a possibilidade de aprendizado e construção crítica.

A importância deste estudo está no conhecimento adquirido a respeito da percepção do indivíduo quanto as suas necessidades, sendo de fundamental importância, identificar os principais motivos de aderência seja pela busca pela saúde, aparência idealizada, socialização, melhoria da condição física, bem-estar e prazer proporcionado pela prática. De modo que a corrida de rua por sua vez tenta favorecer a toda população, sejam jovens, adultos ou idosos, uma contribuição significativa nas alterações do humor, ansiedade, agressividade, na depressão, contribuindo de forma positiva na autoestima e na sua autoimagem de si próprio.

Respondendo o propósito deste estudo temos que a “Saúde” é o fator que mais motiva os grupos desta amostra, independentemente de sexo ou tempo de prática, seguindo o seguinte ordenamento: saúde, prazer, controle de estresse, estética, sociabilidade e competitividade.

São vários os autores que apontam que a motivação para a prática de esportiva está relacionada diretamente com a saúde, isto porque Saúde não significa apenas estar livre de enfermidades, mas sim de possuir uma condição emocional, social estável, sendo o lazer e a qualidade de vida parte integrante para a promoção deste conceito de saúde (NAHAS, 2003;



BAUMAN, 2004; DALLARI, 2009, p.84; SALCEDO, 2010; GONÇALVES, 2011; GUEDES; LEGMANI; LEGMANI, 2012, STAPASSOLI, 2012; RIBEIRO, 2014; BALBINOTTI, 2015).

Na constante busca pela de um estilo de vida ativo e saudável, o profissional de Educação Física deve estimular a prática de exercícios físicos, e para tal é necessário conhecer profundamente os alunos, o que deve ser uma prioridade em sua atuação.

Afim de compreender melhor os fatores que influenciam de forma positiva os indivíduos a praticar uma exercício físico de forma constate e evolutiva, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas em torno dos fatores motivacionais do praticantes de corrida de rua em grupo ou praticantes individuais, de modo que a análise seja realizada por classificação de idade e sexo, diferentemente da atual pesquisa que se utilizou apenas de classificação por sexo.

REFERÊNCIAS

AUGUSTI M.; AGUIAR C. M., Corrida de rua e sociabilidade. **EFDesportes.com**, Revista Digital Buenos Aires, ano 16 nº159, agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/corrida-de-rua-e-sociabilidade.htm> acesso 03 de maio de 2016 as 12:56h.

BALBINOTTI M. A. A.; et al., Perfis motivacionais de corredores de rua com diferente tempo de prática. Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, publicado por **Elsevier Editora Ltda.** 0101-3289/ 2015. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892015000100065 acesso 03maio de 2016 as 12:53h.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BAPTISTA, T. J. R. Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia. 2001. 200 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia.

BAUMAN, A.E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Sydney, v.7, p.6-19, ano?. Supplement1.



DALLARI, M. M., **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. Dissertação (Doutorado. Área de concentração: cultura, Organização e Educação) Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. USP, São Paulo, 2009. www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde.../MarthaDallari.pdf Acesso 03 maio de 2016 às 12:19h

FONSECA, T. Z., Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. **EFDesportes**. Com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16 n.164, janeiro, 2012. <http://www.efdeportes.com/efd164/corrida-de-rua-o-aumento-do-numero-de-praticantes.htm> Acesso 03 maio de 2016 as 12:24h.

FERREIRA M. C., Grupos de corrida: estratégia no desenvolvimento de pessoas. Faculdade de Pitágoras. http://www.convibra.org/2009/artigos/59_0.pdf acesso 03 de maio de 2016 12:54h

FURLAN, A. J., Fatores motivacionais relacionados á prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR. Trabalho de conclusão de curso 2014. Universidade Tecnológica do Paraná, Departamento Acadêmico de Educação Física, Bacharelado em educação Física. Disponível no link:repositório.roca.utfpr.edu.gov.jspui/bitstream/1/3914/1/CT_2014_202.pdf. Acesso dia 16/05/2016 as 14:50 h.

GUEDES D. P. LEGMANI R. F. S.; LEGMANI E.; Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.679-89, out./dez. 2012 • 679 Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n4/v26n4a12.pdf> acesso 23/09/2017

GONÇALVES, G. H. T., **Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. Trabalho (Graduação)- Curso de Bacharelado em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011. <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32290/000785234.pdf?sequence=1> Acesso 03 maio de 2016 às 12:27h.

LIZ C. M.; CROSETTA T.B.; VIANA M. S.; BRANDT R.; ANDRADE A.; Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. A., Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação Física da UNICAMP. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n0,p.45-68,abril/junho de 2009. <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2659/5134>. acesso 03 de maio de 2016 as 12:50h

NAHAS, M. V. Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.



OLIVEIRA A. F. G. ; Testes Estatísticos para Comparação de Médias; **Revista Eletrônica Nutritime**, v.5, n° 06, p.777-788 Novembro/Dezembro 2008.

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. In: **CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO**, n. 1, 2005, Campinas. Anais... Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/ccd/cd/trabalhos/temalivre/Edelanni%20Camargo%20de%20Castro%20Pereira.pdf>.

PIMENTEL GOMES, F. Curso de estatística experimental. 14ª ed. Piracicaba – SP: Editora da Universidade de São Paulo, 2000. 477p.

QUEIROZ J. G. M. P.; et al., Perfil dos praticantes de corrida de rua orientados por profissionais de Educação Física da cidade de Criciúma, SC. **EFDesportes.com**, Revista digital, Buenos Aires, ano 18, nº188, de 2014. <http://www.efdesporte.com> <http://www.efdesportes.com/efd188/perfil-dos-praticantes-de-corrída-de-rua.htm> 03 de maio de 2016 as 12:51h

RIBEIRO, D. A., **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, escola de Educação Física Porto Alegre 2014. <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/116104/000964686.pdf?sequence=1> acesso 03 de maio de 2016 as 13:04h.

RODRIGUES, A.N., **Motivação dos praticantes de atividade física em academia de ginastica de Porto Velho**. Fundação universidade Federal de Rondônia Núcleo de saúde, Curso de Educação Física 2012. Disponível www.def.univer.br/dawnloads/1683_motivacao_a_pratica_de_atividade_fisicas_em_academia_de_ginastica_de_porto_velho.pdf. Acesso 18/08/2016 as 13:30

SABA, F. K. F. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo: **Manole**. 2001.

SALCEDO, J. F., **Os motivos à prática regular de atividade física: um estudo com alunos de personal trainer**. Trabalho de conclusão de curso (graduação)- Curso de Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010. <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/27743/000766493.pdf?sequence=1> Acesso 03 maio de 2016 as 12:32h.

SALGADO, J. V. V., Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. Faculdade de Educação Física / UNICAMP. **Conexões, Revista** da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v4, n.1,2006. <http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/57> acesso 03 de maio de 2016 as 13:00h.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

STAPASSOLI, M. B., “A corrida mudou minha vida!”: emoções motivação e hábitos de consumo de corredores amadores. Trabalho de conclusão (graduação)- Curso de Ciências Administrativas, Departamento de Ciências Administrativas, UFRGS, Porto Alegre, 2012. <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/72545/000883970.pdf?sequence=1> acesso 03 maio de 2016 as 12:34h.

TOMAZINI F.; SILVA E. V. M.; Perfil dos praticantes de corrida de uma assessoria esportiva da cidade de São Paulo motivos para adesão. **Coleção pesquisa em Educação Física**- vol.13, n.2,2014- issn:1981-4313. <http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-13/Vol13n2-2014/Vol13n2-2014-pag-135-142/Vol13n2-2014-pag-135-142.pdf> acesso 03 de maio de 2016 as 12:58h.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ E. A.; Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida. Curso de educação física da Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS, Brasil. **Motriz**, Rio Claro, v14 n2. P108-114.abr.2008 <http://www.mlencastre.com.br/artigos/Fatores%20motivacionais%20de%20ades%C3%A3o%20a%20grupos%20de%20corrida.pdf> acesso 03 de maio de 2016 as 13:00.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: **Artmed**, 2001.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; KOCIAN, R. C.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.

ECCI

FAÇA PARTE: O FUTURO É AGORA

15º ENCONTRO CIENTÍFICO CULTURAL INTERINSTITUCIONAL
1º ENCONTRO INTERNACIONAL

