

## MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA

DAIANA A. DE SOUZA, MAYARA GOMES S. DE AZEVEDO E MARCIA ALBERGARIA  
LAFIEX; Curso de Educação Física; Campus Akxe  
Universidade Estácio de Sá - Rio de Janeiro/RJ - Brasil  
[daiana-azevedo@hotmail.com](mailto:daiana-azevedo@hotmail.com), [mayaragsa@yahoo.com.br](mailto:mayaragsa@yahoo.com.br), [mba2802@gmail.com](mailto:mba2802@gmail.com)

### INTRODUÇÃO

Segundo Salgado e Chacon-Mikahil (2006) existe, atualmente, um grande crescimento na prática da Corrida de Rua, principalmente por sua praticidade. Somente é necessário um par de tênis, um bom estado de saúde e disposição para a prática da Corrida de Rua. Pessoas correm para manter ou melhorar a qualidade de vida, melhorar a estética, diminuir o estresse, ter o prazer de ganhar uma competição e premiações ou apenas competir.

A Corrida de Rua é definida segundo a Confederação Brasileira de Atletismo - órgão responsável pelo atletismo no Brasil - como disputa realizada em circuitos nas ruas (ruas, avenidas ou estradas) com distâncias variando entre 5 e 100 km (DOMINGOS *et al*, 2007), sendo que, para percorrer a distância de 10 km, geralmente é utilizado 30 a 90 minutos dependendo da condição do atleta. Já numa Maratona o recorde é de 2 horas.

Nos tempos atuais constata-se que a corrida como atividade física pode retardar alguns dos problemas com os quais nos deparamos ao envelhecermos, e segundo Faria Junior (2004) *apud* Silva (2009) a atividade física ultrapassa o contexto biológico e funcional da atividade e traz o conhecimento e a comunicação, assim como sentimentos e emoções.

A corrida é considerada uma atividade cíclica, ou seja, há repetição biomecânica do movimento (DOMINGOS *et al*, 2007) e por esta repetição de movimento e impacto, aumenta-se o risco de lesões músculo esqueléticas. Analisando-se de uma forma geral, os idosos são os mais prejudicados pelas modificações teciduais causadas pelo envelhecimento e pelos padrões de movimentos. Apesar disso, prescrita adequadamente, esta prática pode ajudar na prevenção de disfunções que acometem os idosos como: osteoporose, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares (FUKUCHI; DUARTE, 2007).

Existem vários motivos para a aderência de pessoas à prática de Corridas de Rua. Há pessoas que correm apenas pelo prazer de realizar uma atividade e completá-la provando a si mesmo que são capazes, pelo apoio social, entre outros. Alguns correm para desafiar seu tempo e classificação na prova, sempre dependendo da motivação do indivíduo. Tal motivação pode ser extrínseca onde o objetivo é externo como dinheiro ou boa classificação. Esta motivação causa aumento no nível de estresse ao qual o indivíduo é submetido (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Existe, ainda, a motivação intrínseca, que segundo Deci & Ryan (2000) *apud* Guimarães e Bzuneck (2002), é o fator principal para se obter o potencial positivo do homem, sendo sua característica o desafio da própria capacidade gerando satisfação.

O objetivo não é nenhuma recompensa palpável, e sim uma recompensa relacionada ao que a pessoa sente no momento que esta praticando a atividade ou pelo prazer de cumpri-la. Geralmente a motivação intrínseca é mais duradoura e constante e pode levar a um estado sublime do prazer e satisfação durante a prática, este estado é chamado de *Flow*, que acontece quando o indivíduo foca toda sua atenção e sentimento na atividade realizada e gera um grande sentimento de alegria (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Atualmente vemos a crescente procura da população pela prática da Corrida de Rua em eventos oficiais, daí surge uma questão fundamental: O que está levando esta população a uma maior procura deste tipo de serviço especializado?

E seguindo esta linha de raciocínio: O que os motiva?

É importante sabermos a resposta a estas perguntas para estarmos conscientes sobre tal fenômeno e compreendermos quais são as carências desta população, saber o que

caracteriza cada faixa etária e sugerir possíveis mudanças na forma de realização deste tipo de evento.

Assim, pretende-se investigar quais são os fatores motivacionais de adesão às competições oficiais de Corrida de Rua.

## **MATERIAL E MÉTODO**

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa descritiva que consiste em buscar a resolução de problemas melhorando as práticas por meio da observação, análise e descrições objetivas. A pesquisa descritiva tem por finalidade observar, registrar e analisar os fenômenos sem, entretanto, entrar no mérito do seu conteúdo. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). Os sujeitos investigados foram 41 indivíduos do gênero masculino e 29 do gênero feminino sendo o *n* de 70 indivíduos com faixa etária entre 15 e 68 anos que participam de eventos oficiais de Corrida de Rua no município do Rio de Janeiro. Como critério de inclusão foi selecionada a faixa etária permitida para a participação nestes eventos oficiais de Corrida de Rua. A seleção de sujeito foi realizada de forma intencional, não probabilístico. O presente estudo atende às Normas para a Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996. Todos os participantes do estudo concordaram em assinar o Termo de Participação Consentida. Para isto, foi utilizada a Ficha de Dados Psicossociais aplicada e validada no “III Jogos Nacionais da Juventude” em Goiânia, 1997 e questionário de motivação para a prática esportiva de Samulski *et al* (1998) apud Greco (2000). Os dados coletados foram tratados de forma quantitativa por meio de procedimentos da estatística descritiva, média e desvio-padrão e, numa segunda etapa por meio de estatística inferencial, teste T de *Student* pareado para  $p < 0,05$ .

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS**

A maior parte dos entrevistados encontrava-se na faixa etária de 30 a 35 anos (23%), sendo a média de idade geral de 41 anos, seguida da faixa etária de 40 a 45 anos (14%), 20 a 25 anos, 35 a 40 anos e 45 a 50, cada uma com 11% dos participantes, e 10% na faixa etária de 25 a 30 anos. Mas ainda foram voluntários indivíduos com idades que variavam de 15 a 68 anos de idade.

O público masculino representou 59% dos entrevistados e o feminino 41% assim como no estudo de MOURA *et al* (2010), onde a maioria dos maratonistas eram do sexo masculino.

Analisando a quilometragem que os participantes percorreram no dia da aplicação do questionário 46% realizou provas de 8 km e 38% de 5 km, 13% de 4 km e 3% a de 10 km.

Entre os esportes já praticados pelos entrevistados o futebol foi o mais citado (34 vezes), seguido da natação (29 vezes). Houve apenas 18 citações de atletismo ou atividades relacionadas a este. O que mostra que poucos praticaram esportes e/ou atividades com base no atletismo para a prática da Corrida de Rua. De acordo com a análise, tem-se o futebol como atividade esportiva mais praticada pelos entrevistados, isso pode se explicar pelo fato do futebol ser um dos esportes mais populares, sendo praticado por aproximadamente 60.000.000 de pessoas em mais de 150 países do mundo (Fédération Internationale de Football Association – FIFA apud COHEN *et al*, 1997). Entre os esportes/atividades que são praticados atualmente tem-se a musculação, citada 26 vezes, seguida do futebol citado 14 vezes pelos indivíduos questionados. O que mostra que poucos têm a vivência da prática de atividade relacionada ao atletismo para a prática da Corrida de Rua.

Questionou-se com que idade iniciaram a prática da Corrida de Rua e obteve-se o seguinte resultado: 29% começaram a praticar a Corrida de Rua entre 30 e 35 anos, ou seja, já na idade adulta, seguido da faixa etária entre 20 e 25 anos representando 19%, assim como de 15 a 20 anos representando 14% e 40 a 45 anos com 13%. Analisando os extremos, chegou-se ao resultado de que 1% dos participantes iniciou a prática da Corrida de Rua na faixa etária de 10 a 15 anos, e 1% iniciou a prática na faixa etária de 55 a 60 anos (Figura 1).

Investigou-se, também, com que idade iniciaram na competição de Corrida de Rua e surpreendentemente 33% começou a competir nesta modalidade com 30 a 35 anos, ou seja, provavelmente muitas pessoas já iniciam a prática da corrida em competições oficiais. Daí surge a questão, será que estas pessoas procuram auxílio de um profissional de Educação Física para orientá-los? Em seguida, estão os praticantes que começaram a competir com faixa etária entre 20 e 25 anos, representando 16% (Figura 1).

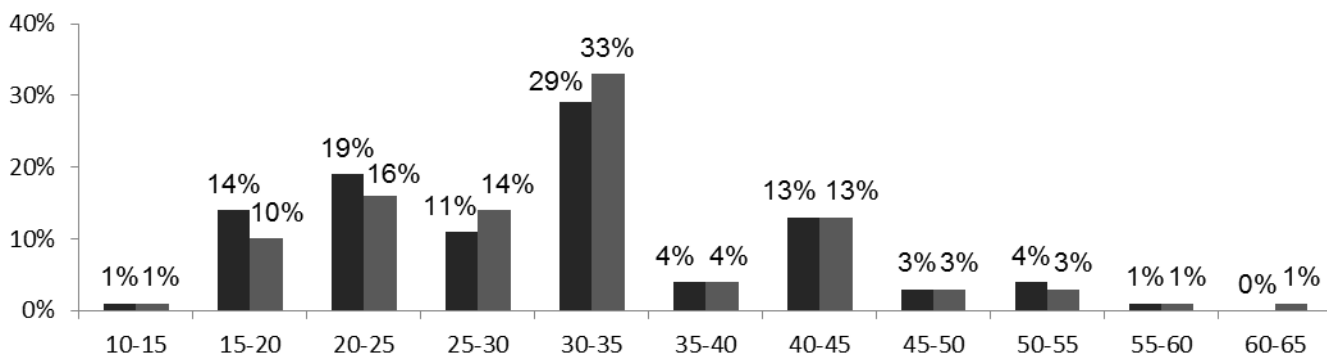


Figura 1: Idades em que iniciaram a prática de corrida de rua e idade que iniciaram competição

Tendo conhecimento de em que fase os indivíduos iniciam a prática da Corrida de Rua é necessário saber como está o treinamento, a preparação destes indivíduos para tal atividade. De acordo com a análise, 37% dos entrevistados realiza treinamento três vezes por semana, uma recomendação mínima do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 1998) para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e força, seguido de 17% que treina duas vezes por semana e 17% que treina cinco vezes por semana. Apenas 1% dos entrevistados treina todos os dias da semana. Com relação à duração de cada sessão de treinamento, 66% afirma treinar entre 0 e 2 horas, 27% entre 2 e 4 horas, e 4% de 6 a 8 horas por sessão.

No questionamento dos fatores motivacionais, para se ter quem seriam os maiores incentivadores (motivadores) para iniciar na Corrida de Rua, onde 47% relatou que os grandes motivadores foram os amigos, 25% citou que quem motivou foram outros que não constavam na lista, inclusive a maioria citando eles próprios como motivadores e 10% por professores.

Sobre o apoio recebido da família, 51% recebe muito apoio nos estudos, assim como, 51% recebe muito apoio em situações de lesão; já o transporte para o treino (54%) foi o item mais citado como falta de apoio da família seguido de falta de apoio financeiro (53%).

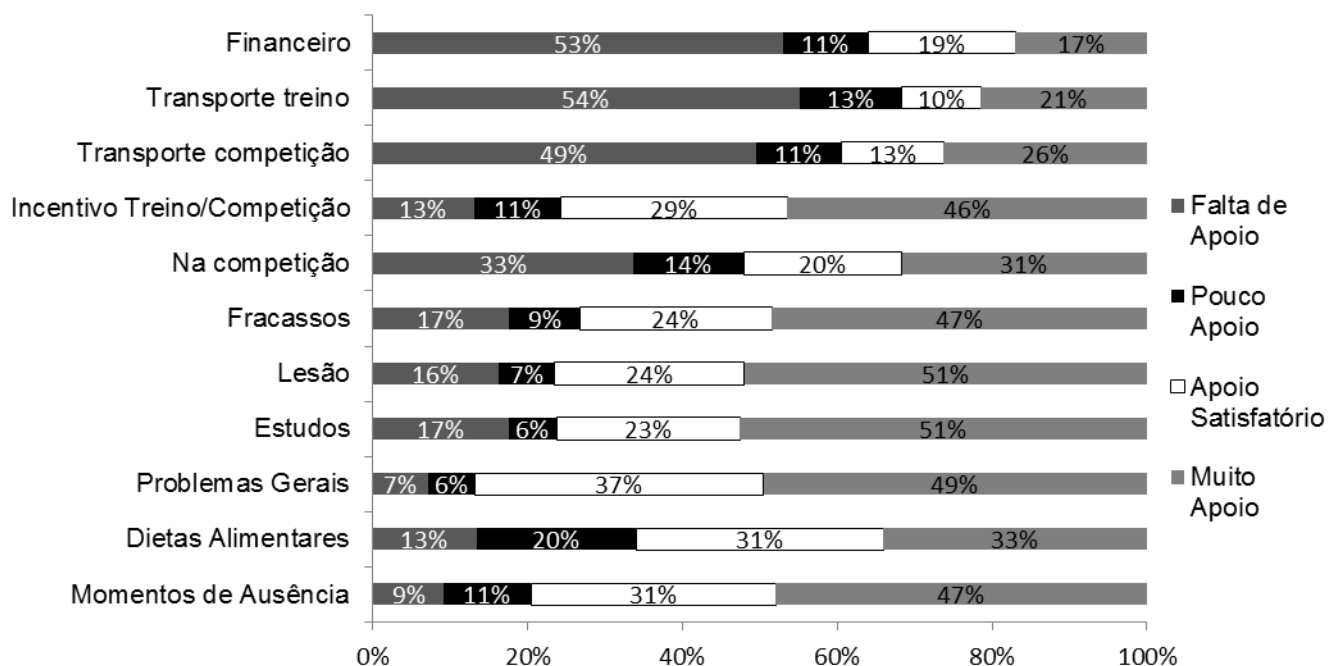


Figura 2: Tipo de apoio que recebe da família.

Para analisar o perfil pessoal dos competidores, uma das questões aplicadas foi sobre o que eles gostam de fazer fora do horário de treinamento onde: 79% respondeu que gosta muito de namorar, seguido de Viajar/Férias/Ir a praia com 69%. Contudo, quando questionados quanto ao que não gostam de fazer, a maioria respondeu que não gosta de Vídeo games/ internet/ computação (20%) seguido de outros esportes com 14%.

Assim, investigou-se os fatores que facilitam a vida do indivíduo como atleta (figura 3), tendo a Motivação (73%) e a Saúde (73%) são fatores que facilitam muito a vida desses indivíduos como atletas. Já como fator que não facilita a vida como atleta está o patrocínio com 70%, seguido da federação com 69%. Na questão sobre o que dificulta a vida como atleta, obtém-se que para 30% as lesões ou doenças são fatores que dificultam muito a vida como atleta, assim como o fator desorganização dos eventos (29%). Segundo Dallari (2009), para que o evento seja empolgante é necessário que a organização esteja impecável. Como fatores que não dificultam a vida como atleta estão os amigos com 87% seguido dos técnicos com 84%. Entre os fatores decisivos para a manutenção na corrida de rua estão: o prazer pela prática esportiva (66%), melhorar o desempenho esportivo (63%), seguido de sentir-se realizado (60%). Já como fator sem importância para manter a prática de Corrida de Rua estão: retorno financeiro (71%), seguido de ser reconhecido (49%). E, por fim, os fatores que levariam o praticante a abandonar a Corrida de Rua, onde 56% dos participantes citaram os problemas de saúde/lesões esportivas como fatores decisivos para o abandono, seguido da falta de prazer- alegria- satisfação (37%). Como fatores sem importância para o abandono estão a pressão de vencer com 69%, seguida da falta de talento com 63% e a falta de contatos sociais citada por 61% dos indivíduos.

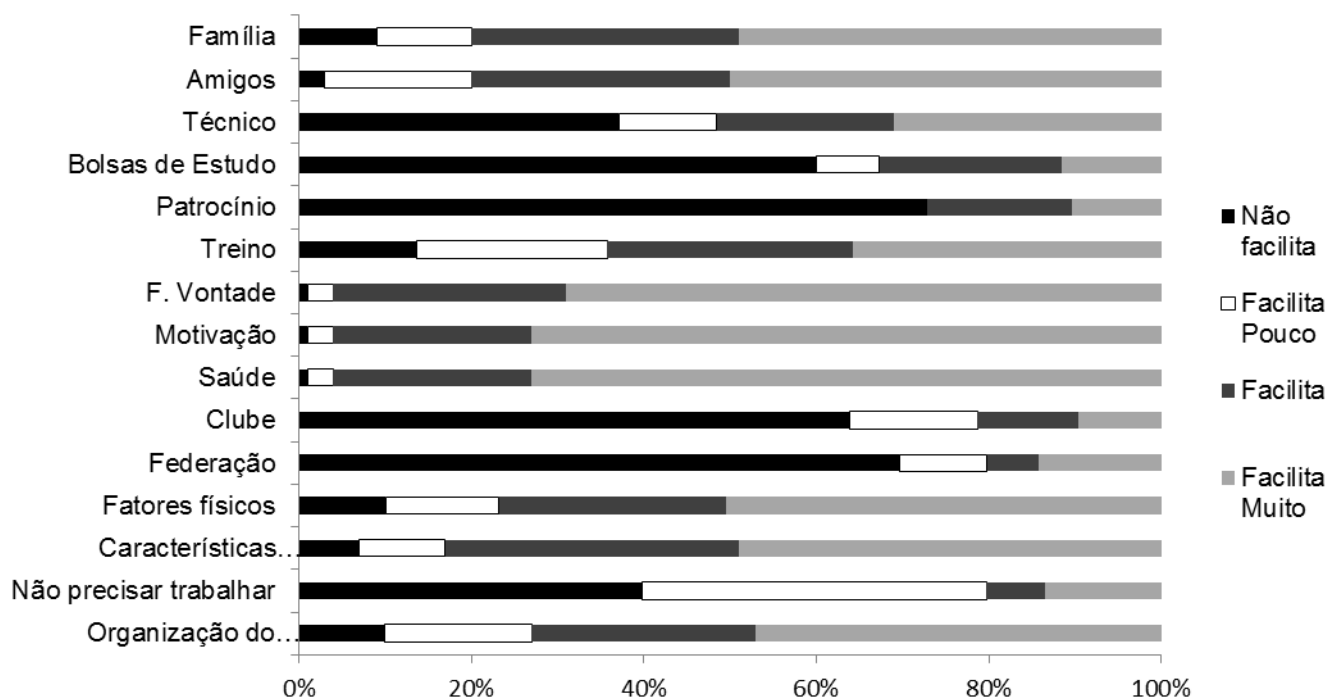


Figura 3: Fatores facilitadores na vida como atleta.

Focando o objetivo do presente estudo, questionou-se os motivos que levaram os participantes a iniciarem na Corrida de Rua, os principais motivos para o início da prática da Corrida de Rua foram: para melhora da saúde, seguido do incentivo dos amigos e da simples diversão. Para finalizar, perguntas abertas foram feitas, com os objetivos e metas principais na Corrida de Rua. Como respostas coletaram-se os seguintes resultados: como 1ª opção de resposta a melhora da saúde foi mais citada como objetivo e meta, seguida de melhora do condicionamento físico, melhora do tempo de prova e qualidade de vida com o mesmo número de citações. De acordo com os resultados coletados, o principal fator que motiva os entrevistados é a melhora da saúde, alguns até citam a estética (emagrecimento), melhoria do condicionamento físico, desafio, superar limites, o lazer, bem estar, a alegria de estar com amigos, se divertir, a satisfação, assim como dito por Rubio (2001; 2002) *apud* Silva (2010), porém, não em quantidade significativa.

## CONCLUSÕES

Ao final do estudo percebeu-se que grande parte dos corredores de rua é do sexo masculino, apesar de haver crescimento na participação do público feminino e incentivo com as corridas só para mulheres. Dentro deste perfil tem-se a faixa etária dos competidores entre 30 e 35 anos. Daí a importância da participação do profissional de Educação Física em manter este público e captar corredores de outras faixas etárias para aderirem à Corrida de Rua. Os principais incentivadores para que tais atletas aderissem a esta prática esportiva foram os amigos, seguido dos professores, demonstrando que os amigos possuem um papel fundamental neste processo e que o incentivo dos profissionais de Educação Física surte efeito, e melhor ainda quando há o acompanhamento deste nas corridas. Este estudo mostrou que grande parte dos corredores iniciou a prática da corrida em competições e que treinam em média 3 vezes por semana, isso pode indicar que estes corredores estejam no nível de iniciantes, em contrapartida, 2% e 7% consecutivamente treinam 7 e 6 vezes por semana, indicando que, provavelmente, estes indivíduos estejam em um nível avançado nesta prática esportiva. Daí tem-se um perfil de corredores incentivados por amigos, que já iniciam a prática na competição e que tem como objetivos e metas nesta prática a saúde em 1º lugar, sendo este também o principal fator que os motivou a iniciar a prática da Corrida de Rua. De uma forma geral, o retorno financeiro não foi considerado como fator motivador para o início na

prática da Corrida de Rua. Enfim, conclui-se que a Corrida de Rua é compreendida como uma prática esportiva saudável e que trás benefícios para a saúde e qualidade de vida, assim como meio para melhorar a estética e uma prática de lazer.

Contudo, seria interessante saber se estes indivíduos procuram auxílio de um profissional de Educação Física para orientá-los antes, durante e após essas competições oficiais de Corrida de Rua para saber se a forma como a prática está sendo realizada é realmente saudável.

## REFERÊNCIAS

ACSM. Posicionamento Oficial. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Rev Bras Med Esporte**, v.4, n.3, mai/jun, 1998.

COHEN, M. *et al.* Lesões Ortopédicas no Futebol. **Rev Bras Ortopedia**, v.32, n.12, Dez, 1997.

DOMINGOS, A.M. *et al.* **Periodização do treinamento para corredores de rua especialistas em provas de dez quilômetros**. 2007. Trabalho (Graduação) – Univ. Gama Filho, Natal, 2007.

FUKUCHI, R.K.; DUARTE, M. Análise cinemática comparativa da fase de apoio da corrida em adultos e idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 15, n.01, jan./mar. 2008.

GRECO, P.J.. **Caderno de Rendimento do Atleta de Handebol**, Belo Horizonte: Philipka Verlag Münster – RFA, 2000.

GUIMARÃES, S.É.R.; BZUNECK, J.A. Propriedades psicométricas de uma medida de avaliação da motivação intrínseca e extrínseca: um estudo exploratório. **Psico-USF**, v. 07, n. 01, jan./jun. 2002.

MASSARELLA, F.L.; WINTERSTEIN, P.J. A motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua. **Rev Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.02, abr/jun 2009.

MOURA, C.A. *et al.* Características associadas aos corredores da Maratona do Rio de Janeiro. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v.09, n. 01, jan./mar. 2010.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões – Rev da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 04, n. 01, 2006.

SILVA, E.R. **Motivação de atletas idosos na Associação de Veteranos de Atletismo do estado do Rio de Janeiro**. 2009. Trabalho (Mestrado) - Univ Salgado de Oliveira, Rio de Janeiro, 2009.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de Pesquisa em Educação Física**. Porto Alegre: Artmed, 2007.