

CORREDORES DE RUA: fatores que motivam mulheres na prática do esporte

OLIVEIRA, Otávio Ricardo Rodrigues de

¹Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

CEZAR, Marcelo Diarcadia Mariano

¹Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

RESUMO

A corrida de rua vem aumentando o número de adeptos a cada dia, sendo comum notarmos pessoas correndo em ruas, praças, avenidas, rodovias. Essa prática cresceu de forma significativa em todo o mundo, tornando os eventos dessa modalidade cada vez mais prestigiados. O presente estudo teve por objetivo verificar os fatores que motivaram mulheres adultas a praticarem corrida de rua. Para a realização do estudo foram 28 mulheres voluntárias que são praticantes da corrida de rua, com idades entre 20 a 52 anos. Utilizou-se dois questionários para realização dessa pesquisa, um para caracterização de amostra e o outro Inventário de motivação a prática regular de exercício físico (IMPRAF-54). Verificou-se que o principal fator motivacional indicado pelo público estudado é a saúde, em relação à influência na adesão à prática de corrida de rua, seguido de prazer, sociabilidade, controle de estresse e estética, sendo o fator menos motivacional foi a dimensão competitividade. Conclui-se que a dimensão relacionada à promoção da saúde e os fatores referentes ao prazer, advindo da melhora do bem-estar é o principal fator motivacional para a adesão e prática regular da corrida de rua.

Palavras chave: Corrida de rua, Mulheres, IMPRAF-54.

ABSTRACT

The street race has been increasing the number of fans every day, and it is common to notice people running on streets, squares, avenues, highways. This practice has grown significantly worldwide, making events of this type increasingly prestigious. The present study aimed to verify the factors that motivated adult women to practice street race. To conduct the study were 28 volunteer women who are street race practitioners, aged 20 to 52 years. Two questionnaires were used to perform this research, one for sample characterization and the other Inventory of motivation to practice regular exercise (IMPRAF-54). It was found that the main motivational factor indicated by the studied population is health, in relation to the influence on adherence to the practice of street racing, followed by pleasure, sociability, stress control and aesthetics, being the least motivational factor was the competitiveness dimension. It is concluded that the dimension related to health promotion and the factors related to pleasure arising from the improvement of well-being is the main motivational factor for the adherence and regular practice of street racing.

Keywords: Street Race, Women, IMPRAF-54.

1. INTRODUÇÃO

A corrida de rua vem aumentando número de adeptos a cada dia, sendo comum notarmos pessoas correndo em ruas, praças, avenidas, rodovias. Essa prática cresceu de forma significativa em todo o mundo, tornando os eventos dessa modalidade cada vez mais prestigiados (MASSARELA, 2008). A corrida de rua destaca-se no Brasil, apresentando crescimento de 25% ao ano no número de participantes (BALBINOTTI *et al.*, 2015).

Os primeiros eventos de corridas pedestres ocorreram na Grã-Bretanha e se firmaram no século XVII, sendo separados entre corredores profissionais e amadores (DALLARI, 2009). Segundo Bastos, Pedro e Palhares (2009) a origem da corrida de rua ocorreu em 1960 nos Estados Unidos com William Bowerman que publicou livro sobre o tema e teve como um de seus atletas o criador da Nike, empresa no mercado americano que promoveu a relação estabelecida entre corrida de rua e estilo de vida saudável.

De acordo com os parâmetros da Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF), a corrida de rua é classificada como provas de pedestrianismo disputadas em circuitos de ruas, avenidas e estradas com distâncias oficiais de 5 a 100 km (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

Entre os benefícios da corrida estão a facilidade ao acesso e as consequências da prática regular, tais como diminuição e controle do estresse, diminuição do percentual de gordura corporal, melhora da qualidade do sono, diminuição do colesterol, eficácia no controle do diabetes, entre outros aspectos relacionados a qualidade de vida (COGO, 2009).

A corrida de rua é conhecida por melhorar a qualidade de vida, por meio da integração social, promover empresas que apoiam estilo de vida saudável, além de apresentar-se como profissão para muitos atletas (HAYEK, 2014; OLIVEIRA *et al.*, 2015).

A competitividade, os prêmios e as classificações em circuitos tornaram-se atrativos, levando-se em consideração o grande número de provas. No entanto, segundo a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua (AIMS), o

número de praticantes que mais cresce é o do público amador, que compete sem objetivos profissionais (GONÇALVES, 2011).

Entender os motivos de aderência e assiduidade à prática de determinada modalidade é importante para os profissionais que trabalham nessa área (GONÇALVES, 2011). Sabe-se que entre os principais motivos que influenciam os indivíduos a praticarem a corrida de rua é a melhora do condicionamento físico e conseqüentemente da qualidade de vida (SANFELICE *et al.*, 2017)

Diversas pessoas, de diferentes gêneros e faixas etárias praticam a corrida regularmente (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008), porém poucos estudos mostram os fatores que levam os corredores a iniciar e permanecer treinando ou competindo.

Desta forma, o presente estudo teve por objetivo verificar os fatores que motivaram indivíduo a praticarem corrida de rua.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este é um estudo de campo, com aspecto descritivo, em que, os dados foram apresentados de forma quanti-qualitativa, utilizando como estrutura, trabalhos científicos que vieram colaborar com o contexto.

Para a realização do estudo foram 28 mulheres voluntárias que são praticantes da corrida de rua, com idades entre 20 a 52 anos. Foram usados os seguintes critérios para seleção das voluntárias: pertencer em um grupo de corrida de rua ou apenas praticar o esporte.

Utilizou-se dois questionários para realização dessa pesquisa, um para caracterização de amostra e o outro Inventário de motivação a prática regular de exercício físico (IMPRAF- 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006).

O IMPRAF-54 é constituído por 54 itens que mede seis dimensões, sendo: controle de estresse (ex.: liberar tensões mentais), saúde (ex.: manter a forma física), sociabilidade (ex.: estar com amigos), competitividade (ex.: vencer competições), estética (ex.: manter o corpo em forma) prazer (ex.: meu próprio prazer), agrupados em oito blocos, que são, de forma individual, avaliados por meio de uma escala

bidirecional do tipo Likert, sendo graduada em cinco pontos, que vão de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5).

O questionário para caracterização da amostra constou de questões que abordam características básicas como idade e tempo de prática.

Para facilitar a aplicação dos instrumentos, foi utilizada uma plataforma do *google docs* para formulação de um questionário *on-line* e obtenção das respostas, e todos os voluntários autorizaram o uso das mesmas para a realização da pesquisa.

Foi disponibilizado um questionário *on-line* contendo três questões que caracterizaram a amostra e 54 questões do questionário IMPRAF-54.

As voluntárias foram asseguradas que as respostas são individuais e ficarão em sigilo, sendo utilizadas apenas para a realização da pesquisa.

As voluntárias foram informadas que só poderiam obter uma resposta por questão, pois as repostas os classificariam de acordo com motivo que fez praticar a corrida de rua: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer do público estudado.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo verificou os motivos de adesão à prática da corrida de rua em mulheres adultas.

Os dados apresentados na Tabela 1 são relativos ao tempo de prática das mulheres participantes do estudo, em que a maioria das avaliadas praticam a modalidade por dois anos ou mais (53,5%), seguida por valores de um a dois anos (22%), três a seis meses (14%), um a três meses (7%) e seis meses a um ano (3,5%). Portanto, verificou-se que a maioria das mulheres tem experiência na modalidade corrida de rua, por apresentarem tempo de prática superior a um ano.

Tabela 1. Tempo de prática entre mulheres

Tempo de Prática	Mulheres Adultas (n=28)
De 1 a 3 meses	7% (2)
3 a 6 meses	14% (4)
6 meses a 1 ano	3,5% (1)

1 a 2 anos	22% (6)
2 anos ou mais	53,5% (15)

Fonte: próprio autor.

Os resultados referentes aos fatores motivacionais das mulheres adultas do presente estudo estão apresentados na Tabela 2. Observamos maiores valores dos fatores motivacionais para a dimensão saúde, sendo o principal motivo para prática da corrida de rua entre as mulheres adultas investigadas. A saúde não é vista apenas pela ausência de doenças, e sim pelas boas condições funcionais do organismo. Contudo, a saúde apresenta inúmeras circunstâncias de comportamento humano, voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social (PITANGA, 2008). Como o estudo apresenta um público feminino, Mendes et al., (2010) aborda as mulheres como indivíduos que contam com maior percepção em relação à saúde e na aderência ao tratamento de doenças.

A dimensão prazer, que está relacionada com a sensação de bem-estar do indivíduo foi o segundo fator mais indicado pelas participantes. Os integrantes entrevistados no estudo de Barbosa (2006) disseram que praticam atividade física regularmente por conta dos benefícios relacionados à sensação de bem-estar, a partir da prática diária dos exercícios físicos.

A dimensão sociabilidade, que é caracterizada pela oportunidade de se encontrar com outras pessoas e fazer parte de um grupo foi a terceira mais indicada nesse estudo. O fator controle de estresse e estética, que está relacionado com os cuidados do corpo, foram os indicados após os fatores saúde, prazer e sociabilidade.

A dimensão competitividade apresentou menores valores para o estudo em questão, portanto o que menos influenciou os voluntários a praticarem corrida de rua.

Tabela 2. Fatores motivacionais de mulheres praticantes de corrida de rua

Dimensões Motivacionais	Mulheres Adultas (n=28)
Controle de Estresse	34,5 ± 5,82
Saúde	38,0 ± 3,54
Sociabilidade	35,7 ± 7,41

Competitividade	22,0 ± 10,1
Estética	32,1 ± 8,24
Prazer	37,6 ± 3,46

Fonte: próprio autor.

As dimensões saúde, prazer e sociabilidade foram os maiores fatores responsáveis pela motivação desses indivíduos ao praticar a corrida de rua.

Segundo os autores Truccolo; Maduro; Feijó (2008), a promoção da saúde e a melhora do bem-estar são os fatores que mais motivaram os indivíduos a praticarem a corrida de rua, e os fatores relacionados com a insatisfação com a autoimagem foi o tema que menos influenciou os indivíduos a procurarem o esporte.

Em uma pesquisa que buscou investigar as motivações de atletas de *Taekwondo*, para a prática do esporte, na qual foi utilizado como Instrumento para coletado dos dados o questionário IMPRAF-54, notou-se a partir das análises dos resultados que os fatores relacionados à saúde e prazer é o que mais motiva os indivíduos a praticarem a modalidade. A razão que menos motivou os atletas entrevistado, foi à competitividade, resultados esses que se assimilam ao da presente pesquisa (ROCHA, 2009).

Os dados encontrados nesse estudo estão de acordo com outros encontrados na literatura que utilizaram a mesma metodologia.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a maioria das mulheres pratica corrida de rua a mais de um ano, e a dimensão saúde foi o principal fator de motivação desse público. As dimensões relacionadas prazer, sociabilidade, controle de estresse e estética foram os outros motivos que mais foram citados pelas corredoras. De forma interessante, o fator competitividade foi o que apresentou menores valores, mesmo sendo uma modalidade em que as competições têm aumentado a cada ano.

5. REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M.A.A.; et.al.; Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 37 (1): 65-73; 2015.

BALBINOTTI, M. A.A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – UFRGS. Porto Alegre, 2006.

BARBOSA, M.L.L.; **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Porto Alegre, 2006.

BASTOS, F.C.da.; PEDRO, M.A.D.; PALHARES, J.M.; Corrida de rua: **análise da produção científica em Universidades Paulistas**. R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v.17, nº 2, p. 76-86, 2009.

COGO, A.C.; Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua: **buscando a intensidade ideal**. Porto Alegre, 2009.

DALLARI, M.M.; Corrida de rua: **um fenômeno sociocultural contemporâneo**. (Tese apresentada à Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo – obtenção o do título de Doutor em Educação). São Paulo, 2009.

GONÇALVES, G.H.T.; Corrida de rua: **um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. Porto Alegre, 2011.

HAKEY, F.B.A; Gestão do trânsito para atividades esportivas na via: **corridas de rua na cidade de São Paulo**. PODIUM Sport, LeisureandTourism Review. Edição Especial, v.3, nº3; dez/2014.

MASSARELLA, F.L.; **Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua**. Campinas, SP: [s.n], 2007.

MENDES, A. M. et al. Fontes de Informação sobre a Importância da atividade física; estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, n. 3, v. 15, p. 163-169, 2010.

OLIVEIRA, A.I.G.de.; et.al.; Corrida de rua, esporte e qualidade de vida: um estudo bibliográfico. EFDportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, ano:20, nº207, ago/2015.

PITANGA, F.J.G.; Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v.10, nº3, p.49-54. Jul/2002.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T.; Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. Conexões, **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.4, nº1, 2006. ISSN: 1983-9030.

SAMPEDRO, L.B.R.; et.al.; Motivação à prática regular de atividades físicas: **um estudo com praticantes de Taekwondo**. Pensar a prática. Goiânia, v.17, nº1, p.01-294, jan/mar; 2014.

SANFELICE, R.; et.al.; Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. ISSN: 1981-9900; São Paulo, v.11, nº64, p.83-88. Jan/fev; 2017. Disponível em:<
<https://www.efdeportes.com/efd207/corrída-de-rua-e-qualidade-de-vida.htm> > Acesso em: 15 Agosto 2019.

TRUCCOLO, A.B.; MADURO, P.A.; FEIJÓ, E.A.; **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Motriz, Rio Claro, v.14, nº2, p.108-114, abr/jun.; 2008.