

# ANÁLISE DOS FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM HOMENS E MULHERES À PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA NA CIDADE DE UBÁ-MG

HENRIQUES, Gabriel Siqueira <sup>1</sup>  
CORRÊA, Alexandre Augusto Macêdo <sup>2</sup>  
RODRIGUES, Joel Alves <sup>3</sup>  
SILVA, Davi Correia da <sup>4</sup>

## RESUMO

As corridas de rua estão cada vez mais em evidência no Brasil, e diversos fatores são motivadores para a prática dessa modalidade. Sendo assim, o presente estudo teve o objetivo de analisar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres à prática de corrida de rua na cidade de Ubá Minas Gerais. Foram avaliados 40 praticantes de corridas de rua, sendo 24 homens e 16 mulheres; Idade  $29,90 \pm 8,30$ ; Peso  $67,35 \pm 11,91$ ; Altura  $170,55 \pm 10,33$ . Como instrumento de avaliação, foi utilizada a versão adaptada e validada da Escala de Motivação para a Prática de Atividade Física Revisada (MPAM-R). Tal questionário compreende 30 itens que medem a motivação para praticar atividade física a partir de cinco fatores: diversão, competência, aparência, saúde e social. Após a coleta de dados, foi realizada a análise descritiva, com média e desvio padrão, e cálculo das prevalências dos fatores que motivam em função do sexo. De acordo com os resultados encontrados no estudo, pode-se concluir que, tanto para homens quanto para mulheres, o fator Saúde e Fitness tem maior relevância como fator motivacional para a prática de corrida de rua; e Aparência, para ambos os

1 Graduando em Educação Física - UNIFAGOC. E-mail: gahsiqueira@hotmail.com

2 Graduado em Psicologia

3 Graduado em Educação Física

4 Docente do Curso de Educação Física - UNIFAGOC. E-mail: davi.silva@unifagoc.edu.br



sexos, é o fator menos relevante para a prática de corrida de rua, ficando atrás dos quesitos de competência, social e diversão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação. Corrida de rua. Atividade física.

## INTRODUÇÃO

A motivação no contexto esportivo é preponderante para o bom desempenho (NETTO, 2010). Nesse sentido, a motivação é uma soma de variáveis sociais, ambientais e individuais que estabelecem a escolha de uma modalidade esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que acarretará o rendimento (ESCARTÍ; CERVELLÓ, 1994). As investigações da motivação em torno da prática esportiva tornam-se relevantes, em especial para compreender a influência que a motivação tem sobre o desempenho esportivo dos atletas (REINBOTH; DUDA, 2006).

Segundo Schultz e Schultz (2002), a motivação é de suma importância para que um indivíduo se engaje em alguma modalidade esportiva, mesmo tendo consciência de seus objetivos e necessidades. Diante disso, a motivação é também caracterizada como um seguimento ativo, premeditado e direcionado a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (DECI; RYAN, 2000; SAMULSKI, 2008).

Devido a esses fatores motivacionais, quando o indivíduo mantém uma atividade por si só, sentindo-se autodeterminado, ele tem uma motivação intrínseca (KOBAL, 1996). O autor ainda afirma que, nesse tipo de motivação, o indivíduo percebe que a prática esportiva se deve ao prazer interno que surge espontaneamente. Por outro lado, o indivíduo está extrinsecamente motivado quando realiza uma tarefa visando uma recompensa (DECI; RYAN, 2000); por exemplo, o atleta que condiciona sua motivação a fatores financeiros e não ao prazer da prática esportiva em si.

Segundo Balbinotti (2004), os aspectos motivacionais mais utilizados pela literatura experimentada para compreender os motivos que levam indivíduos à prática regular da atividade esportiva são: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. O estudo de Costa e Pinto (2015) aponta que os fatores relacionados à saúde foram considerados muito importantes, pois proporcionam uma melhor qualidade de vida. Por sua vez, o estudo de Andrade, Salgueiro e Marquez (2006) relaciona a prática esportiva com a necessidade de desenvolver novas habilidades motoras e melhorar a saúde. Adicionalmente, Gonçalves (2011), em seu estudo, reforça o fator saúde como motivo de adesão e permanência na corrida de rua.

Ao que se refere à prática de corrida de rua, o estudo de Balbinotti (2015) indica que saúde, prazer e controle de estresse são as dimensões mais motivadoras, independentemente do tempo de prática, respeitando a mesma ordem. Já o estudo de Nunomura (1998) constatou que alguns aspectos são diferentes entre homens e mulheres para prática de corrida de rua, contudo ambos almejam o condicionamento físico.

As corridas de rua estão cada vez mais em evidência no Brasil, e diversos fatores são motivadores para a prática dessa modalidade (BALBINOTTI, 2015). A participação de indivíduos em eventos de corrida de rua vem crescendo nos últimos anos, comprovadamente desde 2004 (FPA, 2016). Nos últimos anos, exclusivamente no

estado de São Paulo, o número de integrantes em eventos de corrida de rua aumentou de 146 mil corredores para 724 mil, gerando um aumento de 500% entre 2004 e 2015 (FPA, 2016).

Sendo assim, é necessário investigar mais acerca da motivação do indivíduo à prática de corrida de rua. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi analisar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres à prática de corrida de rua na cidade de Ubá-MG.

## METODOLOGIA

O presente estudo utilizou como amostra 40 praticantes de corrida de rua, entre eles 24 homens e 16 mulheres; Idade  $29,90 \pm 8,30$ ; Peso  $67,35 \pm 11,91$ ; Altura  $170,55 \pm 10,33$ . Como critério de inclusão, foram avaliados indivíduos ativos na prática de corrida de rua, com no mínimo um mês de prática; foram excluídos os indivíduos que não responderem ao questionário completamente.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de junho e setembro de 2019, na cidade de Ubá MG. A parte maior da coleta foi aplicada antes da prática da corrida, quando os grupos de corrida se reúnem. Foi solicitado que os participantes assinassem o Termo de Conhecimento Livre e Esclarecido (TCLE), segundo a Resolução 466/12 do Conselho Nacional da Saúde.

Como instrumento de avaliação, foi utilizada a versão adaptada e validada da Escala de Motivação para a Prática de Atividade Física Revisada (MPAM-R), proposta por Gonçalves e Alchieri, (2010) e traduzida da original Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) dos autores Ryan et al.(1997). Esse documento compreende 30 itens que medem a motivação para praticar AF a partir de cinco fatores: 1) Diversão: “Porque acho essa atividade estimulante”; “Porque essa atividade me faz feliz”; 2) Competência: “Porque gosto do desafio”; “Para adquirir novas habilidades físicas”; 3) Aparência: “Para definir meus músculos e ter uma boa aparência”; “Porque quero ser atraente para os outros”; 4) Saúde: “Porque quero ser fisicamente

saudável”; “Para ter mais energia”; e 5) Social: “Para estar com meus amigos”; “Porque quero conhecer novas pessoas”, respondidos em uma escala de sete pontos variando de 1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente.

Para caracterização da amostra, foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) para as variáveis da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada (MPAM-R). Para verificar a distribuição dos dados, foi utilizado o teste Shapiro-Wilk. A fim de verificar possíveis diferenças entre as variáveis, foi utilizado o teste de ANOVA one-way. Para verificar possíveis diferenças entre os sexos, utilizou-se o teste t independente. Para todos os testes, foi adotado o nível de significância de  $p < 0,05$ . Para o tratamento estatístico dos dados, utilizou-se o software SPSS (Statistical Package for Social Science) para Windows®, versão 20.0.

## RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta que o principal motivo para prática de corrida de rua por homens e mulheres é Saúde e Fitness. Ademais, os resultados do post hoc de Tukey indicam que, para homens e mulheres, a dimensão Diversão/Interesse foi mais significativa do que a Aparência. Por sua vez, a dimensão Competência foi mais significativa do que a Aparência apenas para os homens. Por fim, para ambos os sexos, a dimensão Social foi mais significativa do que a dimensão Aparência.

**Tabela 1:** Média e desvio padrão dos motivos para a prática de corrida de rua

	Diversão/Interesse	Saúde e Fitness	Aparência	Competência	Social	F	p
Homens	4,58 ± 0,91	6,31 ± 0,60	3,32 ± 1,19	4,15 ± 0,53	4,87 ± 1,43	29,22	<0,001
Mulheres	4,54 ± 0,58	6,54 ± 0,29	3,51 ± 1,03	4,06 ± 0,88	4,79 ± 1,36	25,27	<0,001

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 2 apresenta que não houve diferença na comparação entre sexos.

**Tabela 2:** Média e desvio padrão dos motivos para a prática de corrida de rua

	Homens	Mulheres	p
Diversão/Interesse	4,58 ± 0,91	4,54 ± 0,58	0,888
Saúde e Fitness	6,31 ± 0,60	6,54 ± 0,29	0,166
Aparência	3,32 ± 1,19	3,51 ± 1,03	0,602
Competência	4,15 ± 0,53	4,06 ± 0,88	0,691
Social	4,87 ± 1,43	4,79 ± 1,36	0,864

Fonte: dados da pesquisa.

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar os fatores motivacionais que levam homens e mulheres à prática de corrida de rua na cidade de Ubá-MG. Verificou-se entre os participantes que o fator saúde é o principal motivador para a prática de corrida de rua. O estudo de Melo (2010) reforça que a motivação para prática esportiva relacionada à saúde recebeu maior valor de importância. Ainda ao que se refere à prática de corrida de rua, o estudo de Balbinotti (2015) indica que saúde, prazer e controle de estresse são as dimensões mais motivadoras, sendo a saúde o fator mais importante para a continuidade e permanência do indivíduo na prática da corrida de rua. É crescente a importância da promoção da saúde nas nossas sociedades (OLIVEIRA et al., 2008).

Os aspectos sociais e diversão se fazem

presentes para ambos os sexos em proporções muito semelhantes, e a sociabilidade parece ser um fator que, com o tempo, se torna cada vez mais relevante para a manutenção da prática da corrida de rua. Segundo Hassandra, Goudas e Chroni (2003), ter envolvimento social é motivo para um aumento da motivação intrínseca. Nesse contexto, a corrida de rua abre espaço para a integração social, pois os indivíduos dividem o mesmo espaço de treinamento e podem correr acompanhados, e essa interação cria vínculos entre eles, colaborando para a manutenção da prática da corrida de rua (OLIVEIRA, 2010).

O estudo de Franco (2010) buscou a comparação das pessoas que correm em grupo e individualmente, a fim de investigar as diferenças motivacionais para a prática da corrida de rua, e mostrou que os indivíduos que correm em grupo valorizam a socialização e a amizade, assim como o auxílio entre uns e outros. De acordo com o estudo de Kuhn (2008), os principais motivos que levam o indivíduo a participar de um grupo de corrida são, em primeiro lugar, o acompanhamento profissional, seguido pela socialização e a companhia nos treinos. O atual estudo indica que, devido à importância encontrada para o quesito “socialização”, pode ser um fator que, em longo prazo, colabore para que eles ingressem em grupos de corridas como forma de se manterem motivados por um maior período de tempo para a prática da corrida de rua.

É interessante salientar, neste estudo, o fato de que homens e mulheres possuem uma menor preocupação com a aparência do que a todos os outros fatores como saúde, diversão, competência e social. Vivemos em uma sociedade que sofre muita influência dos meios de comunicação e que acaba consumindo certos padrões estéticos; conseqüentemente, a busca pela melhora estética do corpo gera uma obsessão em alguns indivíduos (AMORIM, 2010). Nesse aspecto, a mulher tem grande tendência a ser influenciada pela mídia e aderir a certos padrões estéticos (MALDONADO, 2006). Apesar desse fato, a aparência não foi um fator

importante para a prática de corrida de rua entre os indivíduos deste estudo.

Podemos então ordenar os fatores motivacionais obtidos por ambos os sexos em cinco patamares de importância: 1º- saúde e fitness, 2º- social, 3º- diversão, 4º- competência e 5º- estética.

O engajamento na prática de atividade física tem sido alto, todavia o abandono também tem sido comum (LEITE, 2012). Por isso, é necessária uma maior investigação acerca dos fatores motivacionais, e dar continuidade a pesquisas relacionadas ao tema motivação para prática de corrida de rua, pois é de suma importância para os profissionais de educação física compreender esses aspectos e poder difundir essa modalidade esportiva com maior clareza.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados encontrados no estudo, pode-se concluir que, tanto para homens quanto para mulheres, Saúde e Fitness têm maior relevância como fatores motivacionais para a prática de corrida de rua. E a aparência para ambos os sexos é o fator menos relevante para a prática de corrida de rua, ficando atrás dos quesitos “competência”, “social” e “diversão”.

Assim, podemos considerar que o fator saúde é de suma importância para motivar um indivíduo para a prática de corrida de rua. Porém, vale ressaltar a necessidade de mais estudos para reforçar o resultado encontrado.

## REFERÊNCIAS

AAMORIM, D. P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. Trabalho de conclusão de curso. Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ANDRADE, A.; SALGUERO, A.; MÁRQUEZ, S. Motivos

para a participação esportiva em nadadores brasileiros. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 6, p. 363-369, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A. Inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie, 2004.

BALBINOTTI, M. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, Rio Claro, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The what and the why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, p. 227-68, 2000.

ESCARTÍ, A.; CERVELLÓ, E. La motivación en el deporte. In: BALAGUER I (Org.). *Entrenamiento psicológico em el deporte*, Valência: Albatros Educación, 1994.

FPA - Federação Paulista de Atletismo (2016). *Estatísticas Corrida de Rua 2015*. Disponível em: <http://www.atletismofpa.org.br/Corrida-de-Rua/Estat%C3%ADstica-2015>. Acesso em: 04 nov. 2019.

FIGUEIREDO J. P.; SCHUARTZ, G. M. Atividades de aventura e educação ambiental como foco nos periódicos da área de Educação Física. *Motriz*, Rio Claro, v.19, n. 2, p. 467-479, 2013.

FRANCO, K. N. Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Escola de Educação Física, UFRGS. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/27705>. Acesso em: 23 out. 2019.

HASSANDRA, M.; GOUDAS, M.; CHRONI, S. Examining Factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 4, p. 211-233, 2003.

KOBAL, M. C. Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

KÜHN, M.E.W. Motivação e grupo de corrida: um estudo misto com alunos de uma assessoria de corrida. UFRGS Lume Repositório Digital. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/187427>. Acesso em: 04 jun. 2019.

LEITE, Fernando Medeiros. Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos. 2012. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Departamento de Educação Física. Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil, 2012. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/1333>. Acesso em: 23 out. 2019.

MALDONADO, G. R. Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, Barueri, v. 1, p. 59-76, 2006.

MELO, N. B. C.; TICIANELLI, G. Motivação de adolescentes para prática esportiva. Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, Belo Horizonte, 2010.

NETTO, J. E. S. Motivação para a prática de esporte em jovens atletas e fatores associados. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Educação Física e Esporte. Universidade Estadual de Londrina, Paraná, 2010.

NUNOMURA, M. Motivo de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

OLIVEIRA, S. N. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida. 102 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

PINTO, S. A.; COSTA, G. C. T. Motivação dos praticantes

de taekwondo: estudo realizado em academias de Belo Horizonte. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v. 7, n. 27, p. 495-504, 2015.

REINBOTH, M.; DUDA, J. L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. Psychology of Sport and Exercise, Birmingham, v. 7, n. 1, p. 269-286, 2006.

SCHULTZ, D.; SCHULTZ, S. E. Teorias da personalidade. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte. 2. ed. São Paulo: Manole Ltda., 2008.