

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Fabiano Tomazoni

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM PESSOAS À PRÁTICA
E PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM CORRIDAS DE RUA**

PORTO ALEGRE

2012

Fabiano Tomazoni

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM PESSOAS À PRÁTICA
E PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM CORRIDAS DE RUA**

Trabalho de conclusão de curso em
Educação Física da Universidade
Federal do Rio Grande do Sul como
requisito parcial para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cardoso

PORTO ALEGRE

2012

Fabiano Tomazoni

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM PESSOAS À PRÁTICA
E PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM CORRIDAS DE RUA**

Conceito final:

Aprovado em.....de.....de.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Rogério da Cunha Voser – UFRGS

Orientador – Prof. Dr. Marcelo Cardoso- UFRGS

RESUMO

Uma das modalidades esportivas que vem apresentando um crescimento em sua dimensão prática é a corrida de rua, que exige dos seus praticantes uma motivação elevada. O estudo tem por objetivo geral descrever os fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua de Porto Alegre. Foram selecionados sessenta e seis praticantes de corrida de rua. Foi aplicado o “Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física” (IMPRAF-132) (BALBINOTTI, 2009). Nas comparações entre os grupos utilizamos a estatística inferencial, adotando o teste T Student para amostras independentes. Os resultados evidenciaram que a dimensão motivacional Saúde predominou como a maior média geral, tanto para as mulheres quanto para os homens. Na variável “Vinculados e “Não vinculados a grupos de corrida” constatou-se que as dimensões que mais motivaram os participantes de competição de corrida do sexo masculino são as mesmas hierarquicamente. Verificamos, também que mulheres Vinculadas a grupos de corrida são mais motivadas nas dimensões Estética e Sociabilidade, enquanto que aquelas Não vinculadas a grupos de corrida são mais motivadas nas dimensões Controle de estresse e Competitividade. Conclusão: dentre as dimensões valorizadas, a saúde foi a que mais se destacou, tanto para os homens quanto para as mulheres. As mulheres diferenciam-se dos homens por atribuírem maior valor para as dimensões Estética, Saúde e Prazer.

Palavras-chave: Atletas; Motivação; Esportes; Corrida; Treinamento.

ABSTRACT

One of those sports that comes an increase in its practical dimension is a street running, which requires of its practitioners a motivation high. The study aims to describe the general motivational factors that lead people to practice and participation in competitive street running in Porto Alegre. We selected sixty-six practitioners of street running. We applied the "Motivation Inventory Practice Regular Physical Activity" (IMPRAF-132) (Balbinotti, 2009). Comparisons between groups used the inferential statistics, adopting the Student t-test for independent samples. The results showed that the motivational dimension Health prevailed as the highest average overall, both for women and for men. In the variable "Bound and" not bound by running groups "found that the dimensions that most motivated participants racing competition males are the same hierarchically. We also verified that the Bound women running groups are more motivated in the Aesthetics dimensions and sociability, while those not linked to running groups are more motivated to size control stress and Competitiveness. Conclusion: Among the dimensions valued, health was the that most stood out, both for men and for women. Women differ from men attach greater value to the dimensions Aesthetics, Health and Pleasure.

Keywords: Athletes; Motivation; Sports; Running; Training.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Número anual de corredores associados e inscritos nas Corridas de Rua promovidos pela CORPORE.....	13
Figura 2 - Perfil das dimensões motivacionais em relação aos sexos.....	26
Figura 3 - Perfil das dimensões motivacionais em relação às idades para o sexo masculino.....	27
Figura 4 - Perfil das dimensões motivacionais em relação às idades para o sexo feminino.....	28
Figura 5 - Perfil das dimensões motivacionais em relação à participação e não participação a um grupo de corrida para o sexo masculino.....	29
Figura 6 - Perfil das dimensões motivacionais em relação à participação e não participação a um grupo de corrida para o sexo feminino.....	30
Figura 7 - Perfil das dimensões motivacionais em relação ao tempo de prática para o sexo masculino.....	31
Figura 8 - Perfil das dimensões motivacionais em relação ao tempo de prática para o sexo feminino.....	32

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Teste de normalidade dos dados.....	25
Tabela 2 - Comparação das dimensões motivacionais entre os sexos.....	33
Tabela 3 - Comparação das dimensões motivacionais entre participantes e não participantes de grupo de corrida para o sexo masculino.....	34
Tabela 4 - Comparação das dimensões motivacionais entre participantes e não participantes de grupo de corrida para o sexo feminino.....	35
Tabela 5 - Comparação das dimensões motivacionais entre o tempo de prática para o sexo masculino.....	35
Tabela 6 - Comparação das dimensões motivacionais entre o tempo de prática para o sexo feminino.....	36

SUMÁRIO

RESUMO	4
ABSTRACT	5
1. INTRODUÇÃO	9
1.1 OBJETIVOS	10
1.1.1 Objetivo geral	10
1.1.2 Objetivos específicos	10
1.2 JUSTIFICATIVA.....	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 AS CORRIDAS DE RUA.....	12
2.2 GRUPOS DE CORRIDA.....	14
2.3 MOTIVAÇÃO	14
2.4 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA.....	16
2.5 MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA	16
2.6 DIMENSÕES RELACIONADAS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS.....	17
2.6.1 Sociabilidade	17
2.6.2 Saúde	18
2.6.3 Controle de Estresse	18
2.6.4 Competitividade	19
2.6.5 Estética	19
2.6.6 Prazer	20
3. METODOLOGIA	21
3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO	21
3.2 AMOSTRA	21
3.2.1 Calculo amostral	21
3.3 INSTRUMENTO	22
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA.....	23
3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS	23
3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	24
3.6.1 Termo de consentimento livre e esclarecido	24
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	25
4.1. Descrição do perfil	25
4.2. Análise inferencial.....	33
5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	38
5.1. variável “sexo”	38
5.2. Variável Vinculados e não vinculados de grupo de corrida.....	39
5.2. Variável Tempo de prática	40
6. CONCLUSÃO	42
7. REFERENCIAS	44
8. ANEXOS	49

1. INTRODUÇÃO

O exercício físico como algo cotidiano de vida está sendo muito difundido na sociedade como um todo. Há incentivos aos exercícios por diversas formas, por exemplo, através de professores de Educação Física, indicação médica, de reportagens e propagandas na mídia, de amigos, entre outras formas.

Segundo BARBOSA (2006 apud MORGAN e GOLDSTON, 1987) a prática regular de atividade física traz aos seus adeptos um grande número de benefícios em um amplo espectro de domínios que, em um bom número de vezes, resulta em uma consequente melhora na qualidade de vida de seus praticantes.

Entre os exercícios físicos mais praticados em todo o mundo está a corrida de rua, uma modalidade do atletismo. No Brasil, esta modalidade esportiva é organizada pela CBAt – Confederação Brasileira de Atletismo. Na última década este tipo de prova teve um grande crescimento de participantes e provas (SALGADO, 2006), sendo que observamos este aumento através de diversas formas: aumento do número de participantes em competições de rua, criação de novas competições específicas a cada ano, pelo aumento de novas assessorias esportivas entre outras. Porém, observamos diversos discursos diferentes justificando sua prática e, às vezes, alguns semelhantes.

Ao longo dos últimos 20 anos, numerosos estudos têm procurado descobrir os motivos que levam os indivíduos à prática desportiva, constituindo esta área um dos grandes temas da Psicologia que maior produção científica tem originado (FRIAS E SERPA, 1991 apud CID, 2002).

Segundo Woolfolk e Nicolich (1984, apud Costa et al, 1998), a motivação debruça-se sobre 3 questões fundamentais: saber o que leva um sujeito a iniciar determinada atividade, a razão porque se focaliza em determinado objetivo e a causa pela qual persiste em realizar esse objetivo.

Há aproximadamente 5 anos participo de provas de corridas de rua e há um ano trabalho em um grupo de corrida. Vivendo este “mundo da corrida”, observei que para participar deste esporte, essencialmente individual, o indivíduo necessita estar motivado, necessita ter, por vezes, uma vontade muito grande para treinar e, em consequência, participar de provas. A partir desta experiência, do estudo sobre motivação e da observação daqueles que correm, nos questionamos: a motivação

de participar de provas de corrida são as mesmas em indivíduos vinculados e indivíduos não vinculados a grupos de corrida? Qual a característica motivacional destes indivíduos, ou seja, predominantemente, o que lhes motiva é algo mais intrínseco ou extrínseco?

Partindo destas ideias e da premissa de que provas de corrida de rua é o objetivo do indivíduo que participa de treinamento de corrida, e que participar destes eventos é um fator que contribui para a consolidação e motivação do indivíduo na prática da modalidade, e, como consequência, no grupo de corrida, este trabalho visa oferecer subsídio ao profissional de Educação Física na hora da elaboração de um planejamento de treino, utilizando a ferramenta motivação como auxiliar para a permanência do indivíduo na prática da corrida.

Este estudo procurou descrever os fatores motivacionais que levam corredores de rua de Porto Alegre, vinculados e não vinculados a grupo de corrida, a participarem em provas de corridas de rua. Também procuramos comparar, entre estes dois grupos, a atribuição de importância aos motivos intrínsecos e extrínsecos que os levam a participarem destes eventos de corrida de rua. Para isso utilizou-se o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132) (BALBINOT, 2009), um questionário composto de 132 itens agrupados em 22 blocos e procura avaliar o nível de motivação em seis dimensões: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Descrever os fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua de Porto Alegre.

1.1.2 Objetivos específicos

1) Verificar se há diferenças no perfil motivacional entre corredores vinculados e não vinculados a grupo de corrida, estratificado por sexo.

2) Verificar se há diferenças no perfil motivacional em relação ao tempo de prática, estratificado por sexo.

1.2 JUSTIFICATIVA

A prática de corrida orientada vem apresentando um aumento significativo no número de adeptos a essa modalidade. Os motivos dessa aderência são diversificados, assim como, das propostas dos profissionais que trabalham na orientação desses corredores. Entretanto, a relevância em conhecer os motivos que levam a prática e a permanência na atividade assume uma dimensão elevada. Essas informações podem ser úteis na adequação do planejamento das atividades e no desenvolvimento de estratégias para alcançar os objetivos e metas. Observamos em nossa escola, Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a existência de um grande número de grupos de corrida de rua que utilizam a pista para treinamento. Com isso, os resultados de nosso estudo podem contribuir no ajuste e adequação dos programas de treino, oferecendo subsídios aos profissionais de Educação Física na estruturação e planejamento do treino, utilizando a ferramenta motivação como auxiliar para a permanência do indivíduo na prática da corrida e, como consequência, em seu grupo de corrida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 AS CORRIDAS DE RUA

Data de muito antiga a corrida de rua como uma competição esportiva. Há registros que a primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos Jogos de 776 A.C., na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas. Foi uma prova, chamada pelos gregos de "stadium", que tinha cerca de 200 metros.

As corridas de rua são um segmento do atletismo, e mundialmente organizada pela IAAF (Associação Internacional das Federações de Atletismo), criada em 1912, durante os Jogos Olímpicos de Estocolmo, na Suécia.

Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF (2005) define as Corridas de Rua, as chamadas provas de pedestrianismo, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 Km.

A princípio, a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, que envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO, 2006).

Como prática esportiva sistematizada, a corrida foi muito difundida nos anos 60, quando foram "descobertos" os seus benefícios para a saúde (FRIZZO, 2006).

Por volta de 1970, aconteceu o "jogging boom" baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do "Teste de Cooper", que prega a prática de corridas. A prática da modalidade então cresceu de forma extraordinária. Também na década de 70 surgiram provas onde foi permitida a participação popular junto aos corredores de elite, porém com largadas separadas para os respectivos pelotões.

No Brasil, nos anos 70 e 80 também começou a haver um crescimento das competições de corridas de rua, culminado com a criação dos primeiros clubes de corrida e organização das maratonas. Esse "boom" aconteceu nas principais capitais brasileiras, em específico São Paulo e Rio de Janeiro. Um exemplo disto são as criações das maratonas do Rio de Janeiro e Porto Alegre nos anos 80. Neste período ocorreu a criação da CBAAt (Confederação Brasileira de Atletismo), a

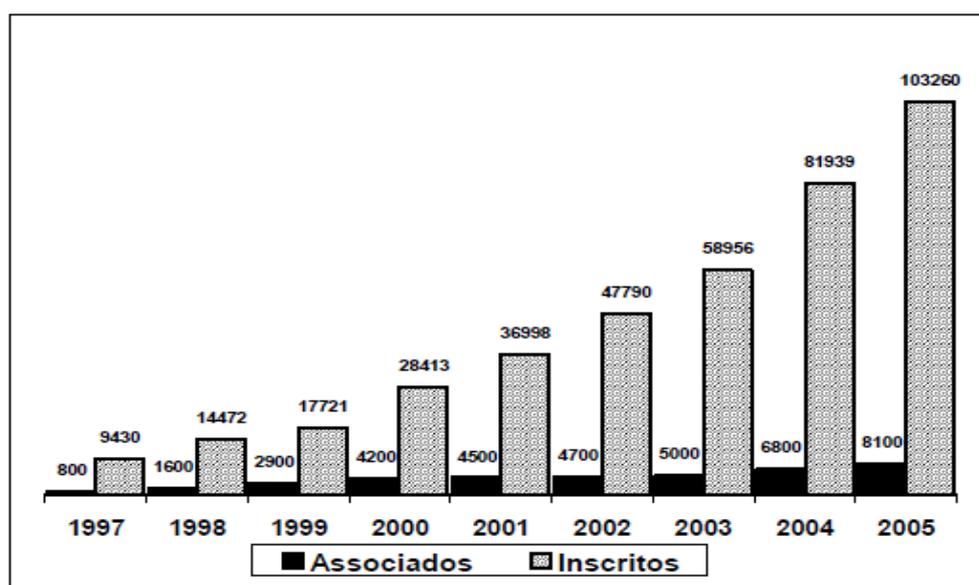
associação que regulamenta esse tipo de competição. Criada em 1977 no Rio de Janeiro, a CBAAt, tem como objetivo representar as federações estaduais, os clubes, atletas, árbitros e técnicos federados.

Seguindo essa linha de expansão da corrida como esporte, nos anos 80 houve a criação do CORPA – Clube dos Corredores de Porto Alegre. Entidade que tem como cunho reunir os corredores de rua, difundir o esporte assim como organizar competições deste tipo na cidade.

Segundo 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.

Um estudo que mostra o crescimento dos eventos de corrida é o de Salgado e Chacon-Mikahil (2006), que constam informações sobre o número de provas e inscritos nessas competições na cidade de São Paulo. Segundo os dados obtidos pelos autores o número de corridas passou de 11 em 2001 para 174 provas em 2007. Enquanto que o número de inscritos nas Corridas de Rua promovidos pela CORPORE (entidade que regula as provas na cidade de São Paulo) passou de 9.430 em 1997 para 103.260 em 2005.

FIGURA 1 – Número anual de corredores associados e inscritos nas Corridas de Rua promovidos pela CORPORE



Fonte: (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006)

Podemos entender que este aumento do número de participantes em provas de Corrida de Rua pode ter uma ligação com o número de praticantes desta prática esportiva, principalmente nesta cidade. Segundo os autores, esse crescimento advém da busca pela qualidade de vida, o convívio com outros praticantes que contagiados pelo prazer das provas, das medalhas e camisetas recebidas, que de certa forma passam a representar conquistas nos ambientes de trabalho, familiares e esportivo.

Nesse universo que são os eventos esportivos, segundo salgado (2006), pode-se identificar basicamente três tipos de público para esse tipo de corrida:

- 1) os que correm e procuram apenas seu próprio tempo e posição;
- 2) os que conferem os resultados para ver como foi o seu desempenho, de seus amigos ou apenas para descobrir o vencedor; e
- 3) os diretores de provas, que veem os resultados como dados estatísticos e de investimentos

2.2 GRUPOS DE CORRIDA

As corridas de rua precisam de uma boa estrutura para oferecer um suporte adequado aos atletas. Por serem competições de elevada exigência física, requerem uma estrutura impecável, com, entre outros itens, postos de água a cada dois quilômetros e ambulâncias preparadas para atender os praticantes de forma rápida e eficiente. Em alguns eventos são ainda oferecidos isotônicos e gel com carboidratos, produtos adequados para atividades aeróbicas de baixa intensidade e longa duração, como ocorre com esse tipo de prova.

Todo esse suporte é oferecido pelas assessorias esportivas, mais conhecidas por grupos de corridas.

2.3 MOTIVAÇÃO

Etimologicamente, o termo motivação, significa “ação de pôr em movimento” e parece ter origem nas palavras latinas motu (movimento) e movere (mover), o que lhe confere uma ideia de movimento para ir que um local para outro (Alves et al, 1996 apud CID, 2002).

Para Magill (1984 apud Pereira e Paim, 2005), a motivação está associada à palavra motivo, que pode ser definido como alguma força interior, impulso, intenção, que leva a pessoa a fazer algo ou agir de uma certa forma e que afeta o início, a manutenção e a intensidade do comportamento.

Alves et al (1996), entendem que a motivação pode ser compreendida pelo conjunto de variáveis que determinam a “razão pela qual os sujeitos escolheram aquele desporto como prática desportiva, porque se mantém nesta atividade ao longo do tempo e porque desenvolvem um determinado nível de empenhamento”.

Para Rodrigues (1991 apud Marzinek, 2004), um dos principais fatores que interferem no comportamento de uma pessoa é a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com a aprendizagem, o desempenho, a atenção.

O grande papel do estudo da motivação deriva da necessidade em explicar e analisar os motivos que conduzem a determinadas ações, porque é que variam e porque é que se perpetuam ou não (BRITO, 1994 apud CID, 2002).

Estudos realizados nesta área (CARRON, 1980 E CRATTY, 1984, APUD SERPA, 1991), realçam o fato de a motivação ser determinada por fatores pessoais e situacionais, quer a nível consciente, quer a nível inconsciente, estando dependentes das necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais de cada sujeito, bem como das suas experiências passadas ou recentes.

De acordo com Davidoff (2001 apud Pereira e Paim, 2005), “[...] motivo ou motivação refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade e que ativa ou desperta um comportamento usualmente dirigido ao cumprimento da necessidade ativante”.

Segundo Weinberg e Gould (2001 apud Lopes, 2007), a motivação para a prática esportiva depende da interação de fatores pessoais (necessidades, interesses, metas, personalidade) e situacionais (estilo de liderança do técnico, facilidades, tarefas atrativas, desafios, influencias sociais).

Ao estudarmos sobre o tema motivação, observamos que, em geral, a literatura a classifica de acordo com as suas “fontes”. A motivação é dividida em intrínseca, quando sua “fonte” é interna ao ser (ex.: prazer). A outra divisão é chamada de extrínseca, quando a “fonte” é inerente ao ser, ou seja externa (ex.: prêmios). Outra divisão que também é utilizada, porém não nos detalharemos, é a

amotivação, que é quando um indivíduo se encontra desmotivado, ausente de qualquer motivação (VALLERAND, 2001, MASSARELLA, 2008). No decorrer do nosso trabalho procuraremos descrever mais detalhadamente sobre essa classificação.

2.4 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

Quando a satisfação do sujeito é inerente ao objeto de aprendizagem, não dependendo de elementos externos, nomeia-se motivação intrínseca (INTERDONATO, 2008).

A intensidade com que se dedica a permanência e os resultados que o sujeito alcança é influenciada por sua motivação, embora outros fatores possam também interferir no desempenho, como nível de ansiedade, estresse, condicionamento físico, etc.

São os motivos internos ao sujeito (o prazer, a alegria da realização, satisfação da aprendizagem, etc.), que promovem o desenvolvimento de outros tipos de necessidades, tais como a competência e a autonomia humana (ALVES ET AL, 1996 apud CID, 2002).

A motivação intrínseca é o fenômeno que configura-se como uma tendência natural para buscar novidade, desafio, para obter e exercitar as próprias capacidades. Refere-se ao envolvimento em determinada atividade por sua própria causa, por esta ser interessante, envolvente ou, de alguma forma, geradora de satisfação. Tal envolvimento é considerado ao mesmo tempo espontâneo, parte do interesse individual, isto é, a atividade é um fim em si mesma. Por outro lado, pode-se dizer que um indivíduo é extrinsecamente motivado quando o seu objetivo em realizar uma dada tarefa é o de obter recompensas externas, materiais ou sociais.

2.5 MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

Segundo Puente (1982 apud Marzinek, 2004), a motivação extrínseca é caracterizada como aquela que é controlada por reforços administrados por um agente externo. Podemos constatar também que a motivação extrínseca “está

relacionada com as recompensas que a prática pode proporcionar (prêmios, prestígio, classificações, etc.)” (CRUZ, 1996 apud CID, 2002).

2.6 DIMENSÕES RELACIONADAS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS

Em detalhes explicaremos cada uma das seis dimensões motivacionais que fazem parte do instrumento utilizado para a coleta dos dados.

Verificamos que estas dimensões motivacionais foram utilizadas em outros estudos (BALBINOTTI, 2004, 2010; BALBINOTTI; BARBOSA, 2006, 2008; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009; BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; ZAMBONATO, 2008; SALDANHA, 2008, FONTANA, 2009), revelando que esta é uma importante ferramenta utilizada para demonstrar o perfil motivacional de praticantes de atividades físicas e esportivas.

2.6.1 Sociabilidade

Segundo Rocha (2012), esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de buscar uma melhor relação interpessoal.

A sociabilidade pode ser buscada por intermédio da atividade física ou esportiva através de clubes, academias e agremiações. Alguns autores (GALLAHUE; OZMUN, 2005; TUBINO, 2005) entendem que a atividade física, e principalmente a esportiva, são importantes agentes de socialização, já que elas representam os melhores meios de convivência humana. Dessa forma, a sociabilidade torna-se um dos fatores motivacionais mais importantes à prática da atividade física para crianças, jovens (WEINBERG; GOLD, 2001; ALLEN, 2003) e para adultos a partir da meia idade, proporcionando maior integração com a comunidade e preservação das funções sociais (NAHAS, 2001).

2.6.2 Saúde

A dimensão saúde mostra de que maneira o exercício físico e o desporto regulares podem ser associados à melhora e manutenção da saúde e da qualidade de vida das pessoas (ROCHA, 2012). De acordo com Fontana (2010) a preocupação em se ter uma boa saúde física e mental pode ser considerada como um motivo para se realizar atividades esportivas regulares, procurando adquirir uma melhor qualidade de vida e aptidão física.

Entretanto, existe uma relação que associa a pouca atividade física ou a inatividade com a queda na saúde e na qualidade de vida, possibilitando o surgimento de uma serie de doenças. De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1996) as mais importantes são: Doença aterosclerótica coronariana, Hipertensão arterial sistêmica, Acidente vascular encefálico, Doença vascular periférica, Obesidade, Diabetes melito tipo II, Osteoporose e osteoartrose, Câncer de cólon, mama, próstata e pulmão.

Porem, estas situações são passíveis de modificações com ações que muitas vezes são acessíveis, práticas e de baixo custo, estando ao alcance de muitas pessoas. Dentre estas mudanças, a criação do hábito do exercício físico realizado de forma moderada, sistemática e frequente, pode trazer benefícios para a saúde e qualidade de vida.

2.6.3 Controle de Estresse

Esta dimensão motivacional avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física esportiva como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOO, 1991).

De acordo com Couto (1995), o estresse é caracterizado por varias reações orgânicas que são desencadeadas simultaneamente, o estresse nada mais é do que a resposta do organismo a uma situação de ameaça, tensão, ansiedade ou mudança, seja ela boa ou má. É o corpo se preparando para enfrentar o desafio. Situação esta eu poderá estar presente em casa, no trabalho ou na vida social e que poderá ir além da capacidade do organismo de tolerar estas exigências.

Várias são as estratégias utilizadas no controle dos níveis de estresse, dentre elas os exercícios físicos ganham destaques em varias culturas (ROCHA, 2012). Diversos autores (GOLDBERG, 2001; WEINBERG; GOULD, 2001; BERGER; MACINMAN, 1993; LONG, 1985) concordam com a ideia sobre os benefícios trazidos pelo exercício físico regular na redução dos níveis do estresse. Além dos benefícios fisiológicos as atividades trazem benefícios psicossociais melhorando a autoimagem e autoestima, o bem estar, reduzindo o isolamento social.

2.6.4 Competitividade

A competitividade avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de manifestação de aspectos relacionados ao vencer. A competição faz parte da vida de todas as pessoas, pois reflete valores e objetivos sociais. Desde o nascimento até a morte as pessoas competem pela sobrevivência em todos os setores em que atuam: família, escola e trabalho (ROCHA, 2012).

É no esporte que a competitividade se evidencia devido à importância que tem no contexto social, sendo cada vez mais impulsionado pela mídia. Ela ocorre quando indivíduos ou equipes se confrontam para buscar a vitória ou a superação dos seus próprios limites.

Em geral, a competitividade poderá ter um enfoque construtivo, desde que se mantenha o equilíbrio entre a competição e a cooperação. Quando realizada desta forma moderada, dando mais valor a ludicidade, a rivalidade se torna recreativa, tornando a atividade em si mais importante que a própria vitória.

2.6.5 Estética

A dimensão motivacional estética avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e esportiva como forma de conquistar ou manter um corpo que esteja dentro dos padrões de beleza aceitos pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. A imagem corporal imposta pela sociedade e pela mídia é

aquela que estimula a pessoa a manter-se jovem o maior tempo possível, onde o ser é subjugado pelo parecer (GARCIA. LEMOS, 2003).

Muitas vezes para serem aceitas pela sociedade ou por um grupo de amigos as pessoas se obrigam a permanecer dentro de rígidos padrões de beleza (ROCHA, 2012). Em qualquer grupo sempre existe uma imagem social do corpo que reflete um símbolo, no qual provoca sentimentos de identificação ou rejeição dos sujeito em relação a determinada imagem (RUSSO, 2005).

A corrida é uma forma importante na prevenção de problemas relacionados a saúde e qualidade de vida. Ela tem em sua sistemática, volume e intensidade de treinamento capacidade de proporcionar ganhos estéticos. Também, poderá trazer uma importante melhora da consciência corporal e proporcionar o gosto pelo exercício físico.

2.6.6 Prazer

A dimensão motivacional prazer avalia em que nível as pessoas praticam regularmente atividades físicas ou esportivas como forma de obtenção de prazer. De modo geral o prazer pode ser entendido como uma sensação complexa, subjetiva e que varia em função de cada conjuntura. Vai da busca da sensação de conforto até a esperança de vivenciar uma sensação intensa e arrebatadora que privilegia exclusivamente a sua realização pessoal (GUTIERREZ, 2010).

A dimensão prazer reflete as motivações intrínsecas dos indivíduos de acordo com a Teoria da Autodeterminação. Segundo esta teoria, quando intrinsecamente motivado a pessoa é movida a agir por divertimento, pelo desafio, pelo prazer, pela satisfação e por sua própria vontade, resultando em um comportamento caracterizado pela autodeterminação (DECI; RYAN, 1985; VALLERAND, 2007).

A dimensão prazer pode ser importante para a aderência e manutenção das pessoas ao esporte e ao exercício físico. Cabe ressaltar que o professor exerce um importante papel, onde deve procurar sair da rotina e diversificando a metodologia de treinamento, em especial o da corrida.

3. METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Este é um estudo descritivo com uma abordagem comparativa. Está baseado na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio de descrição objetiva dos fenômenos (THOMAS;NELSON, 2002).

3.2 AMOSTRA

A amostra do estudo é do tipo não probabilístico, intencional e como processo de seleção adotamos os seguintes critérios:

- Devem ser praticantes de corrida de rua;
- Não ser atleta de carreira (amador);
- Devem ter participado no mínimo de uma prova de corrida de rua;
- Faixa etária compreendida entre 18 e 50 anos de idade;
- Tempo de prática de no mínimo de 2 meses;

Os indivíduos que compõem a amostra são de ambos os sexos, 45 homens e 21 mulheres todos amadores - não recebem para praticarem o esporte, a faixa etária compreende de 18 a 54 anos, com tempo de prática que compreende entre menos de um e mais de um ano; Foram divididos em dois grupos, atletas vinculados e não vinculados a algum grupo de corrida; Para identificarmos se um atleta está ou não vinculado a algum grupo de corrida formal, estabelecemos o seguinte critério para o preenchimento deste item (ver questionário – anexo 2): o atleta deve treinar, receber orientações de treinos e ter um compromisso de pagamento de mensalidade com um grupo de corrida que possui um profissional de Educação Física responsável.

Foi aplicado um questionário, o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAF-132) (BALBINOTTI, 2009). É um inventário composto de 132 itens agrupados em 22 blocos e procura avaliar o nível de motivação em seis dimensões: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

3.2.1 CALCULO AMOSTRAL

Para determinar o tamanho da amostra a ser estudada em nossa investigação adotamos os seguintes critérios estatísticos assumimos um valor de efeito médio para relação entre as variáveis de 0,50 (*Effect size w=0.5*), uma probabilidade de erro 5%, adotando um alfa de 0,05, erro tipo I ($\alpha \text{ err prob}=0.05$); um poder estatístico do teste de 90% (*Power (1- β err prob)=0.90*). Adotando um teste *T Student* independente (*Difference between two independent means (two groups)*). O software utilizado foi o G*Power 3.1.3. Dessa forma o tamanho da amostra ficou definido em 66 sujeitos (*Total sample size=66*)

3.3 INSTRUMENTO

Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132) tem sido utilizado no Brasil, por psicólogos e pedagogos do esporte, há cerca de 10 anos. (BALBINOTTI, 2011) Segundo as teorias que constituem o suporte teórico deste instrumento, o termo motivação deve ser compreendido como um “[...] construto psicossocial hipotético, utilizado para descrever as forças internas e/ou externas, o qual produz estopins, direções, intensidades, e persistências em um comportamento.” (BALBINOTTI, 2011) Este Instrumento contém 132 itens agrupados em 22 blocos e procura avaliar o nível de motivação em seis dimensões: Controle de Estresse – fator que mede o construto que expressa o desejo das pessoas de obter na atividade física alívio de suas angústias, ansiedade irritações e estresse (ex.: relaxar), Saúde – diz respeito ao interesse das pessoas nos possíveis benefícios decorrentes das atividades físicas a saúde (ex.: manter a saúde), Sociabilidade – mede a motivação das pessoas que veem na atividade física uma oportunidade para encontrar, estar ou se reunir com os amigos (ex.: encontrar amigos), Competitividade – este construto expressa a motivação das pessoas que querem competir, concorrer e ganhar dos outros (ex.: ganhar prêmios), Estética – fator que mede a motivação à pratica de atividade física das pessoas que querem ter ou ficar com um corpo bonito e definido (ex.: ter bom aspecto) e Prazer – mede a motivação das pessoas interessadas no prazer que elas experimentam quando atingem seus objetivos e ideais (ex.: sentir-me mais alegre). Este instrumento utiliza uma escala bidirecional do tipo Likert graduada em 7 ponto, indo de (1) “Este item não representa um motivo que me levaria a realizar uma

atividade física regular ou esporte” à (7) “É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte”.

A validade e fidedignidade deste instrumento foram testadas e demonstradas no estudo de Barbosa (2006).

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA

O questionário foi aplicado em corredores amadores vinculados e não vinculados a algum grupo de corrida.

Podemos subdividir a aplicação dos questionários em dois grupos: o primeiro grupo (a maioria) ocorreu no primeiro contato. O local de coleta, sendo quase que sua totalidade, foi em provas de corrida. Foram respondidos na hora. A aplicação ocorreu individualmente e levou aproximadamente oito minutos para cada participante.

O segundo grupo foi caracterizado por levarem o questionário, responderem e entregarem em um segundo momento. Este grupo se caracteriza por serem amigos, treinadores e conhecidos do autor. entregue o questionário, explicado o estudo.

Em todos os questionários foram explicitados os objetivos, instrumentos e metodologia do estudo e informado sobre o termo de consentimento livre e esclarecido. Após ter concordado em participar do estudo, foi explicado sobre como preencher o questionário e repassado ao sujeito, que poderia ser respondido no ato ou ser entregue após seu preenchimento.

Os corredores convidados a responderem o questionário, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e esclarecido, ficaram livres de terem a opção por participar e podendo desistir a qualquer momento se assim desejassem. Todos os participantes ficaram com uma cópia do Termo, onde constavam os contatos do pesquisador, caso desejassem esclarecer uma futura dúvida ou desistência.

3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Para a descrição do perfil dos corredores de rua em relação as dimensões motivacionais recorreremos a estatística descritiva, apresentando valores médios e desvios padrão. Nas comparações entre os grupos corredores vinculados e não vinculados à grupo de corrida utilizamos a estatística inferencial, adotando o teste *T Student* para amostras independentes. Realizamos uma análise exploratória para verificar a aderência a normalidade da distribuição dos resultados, utilizando o teste de *Kolmogorov-Smirnov*, a análise da *Skeness* e *Kurtosses*. O software adotado foi o SPSS v.18 e o nível de significância mantido em 5%.

3.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

3.6.1 Termo de consentimento livre e esclarecido

Todos os indivíduos da amostra foram informados do presente estudo, seus objetivos e procedimentos, e sua participação foi de forma voluntária. Os sujeitos que aceitaram em participar assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foi informado aos participantes do estudo que as informações coletadas não tem fins lucrativos e são voltados apenas para a pesquisa científica. Os dados pessoais dos sujeitos foram mantidos em sigilo, os nomes das pessoas não aparecem no estudo. O termo de consentimento livre e esclarecido consta em anexo (anexo 1).

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Na apresentação dos resultados obtidos em nosso estudo seguiremos uma ordenação. Descrição do perfil motivacional por sexo, após descrição por participação vinculada à grupo de corrida estratificada por sexo e por fim, a descrição das dimensões por tempo de prática, também em cada sexo.

Em relação à aderência a normalidade da distribuição dos dados encontramos os seguintes resultados com a aplicação do teste de Kolmogorov-Smirnov:

Tabela 1 - Teste de normalidade dos dados

sexo		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Controle.Estresse	masculino	,111	45	,200 [*]
	feminino	,110	21	,200 [*]
Saúde	masculino	,093	45	,200 [*]
	feminino	,129	21	,200 [*]
Sociabilidade	masculino	,092	45	,200 [*]
	feminino	,079	21	,200 [*]
Competitividade	masculino	,115	45	,160
	feminino	,246	21	,052
Estética	masculino	,118	45	,124
	feminino	,142	21	,200 [*]
Prazer	masculino	,111	45	,200 [*]
	feminino	,099	21	,200 [*]

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Podemos verificar no quadro acima que nas dimensões motivacionais apresentaram distribuições normais, tanto para o sexo masculino, quanto para o sexo feminino.

4.1.Descrição do perfil

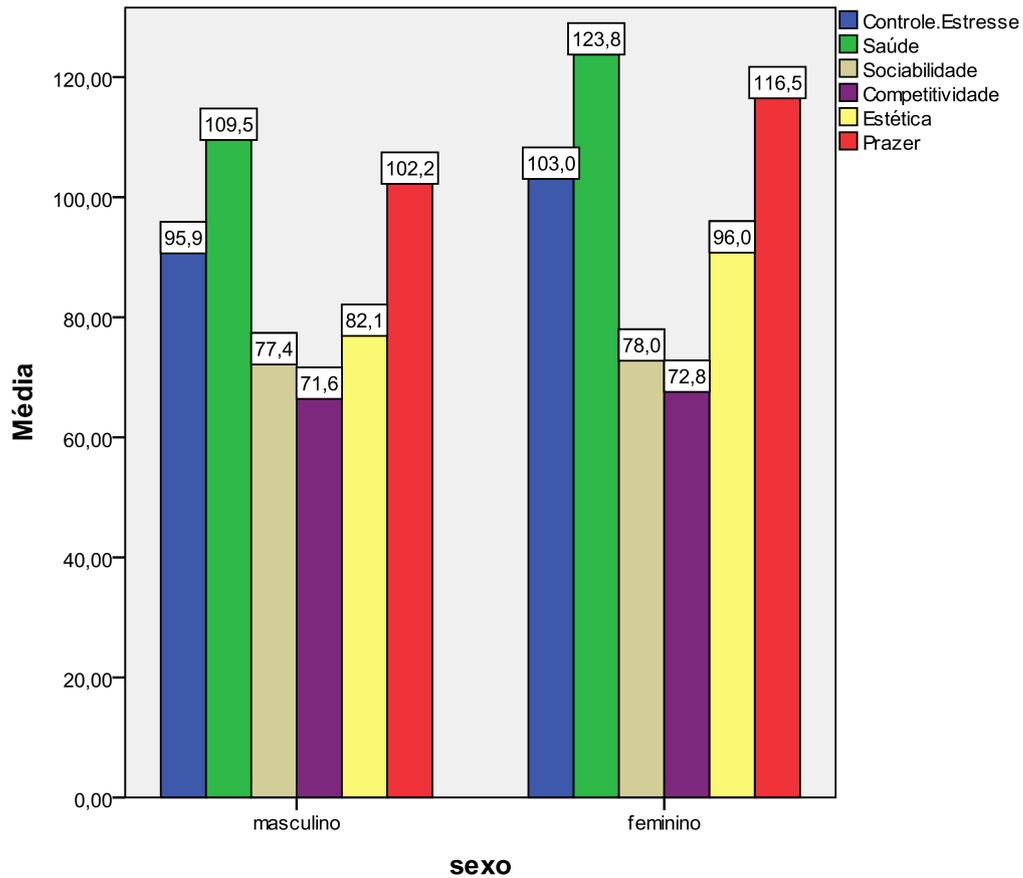


Figura 2 - Perfil das dimensões motivacionais em relação aos sexos

Analisando os resultados do gráfico da figura, observa-se que a dimensão saúde apresentou a maior média geral (109,5 e 123,8), sendo no sexo feminino a média de maior resultado. Também se observa que a dimensão competitividade foi a que apresentou a menor média (71,6 e 72,8). No comparativo, todas as médias das dimensões motivacionais para o sexo feminino apresentaram maior resultado. Podemos identificar que a motivação do sexo feminino, na média, para a corrida é maior do que a do sexo masculino.

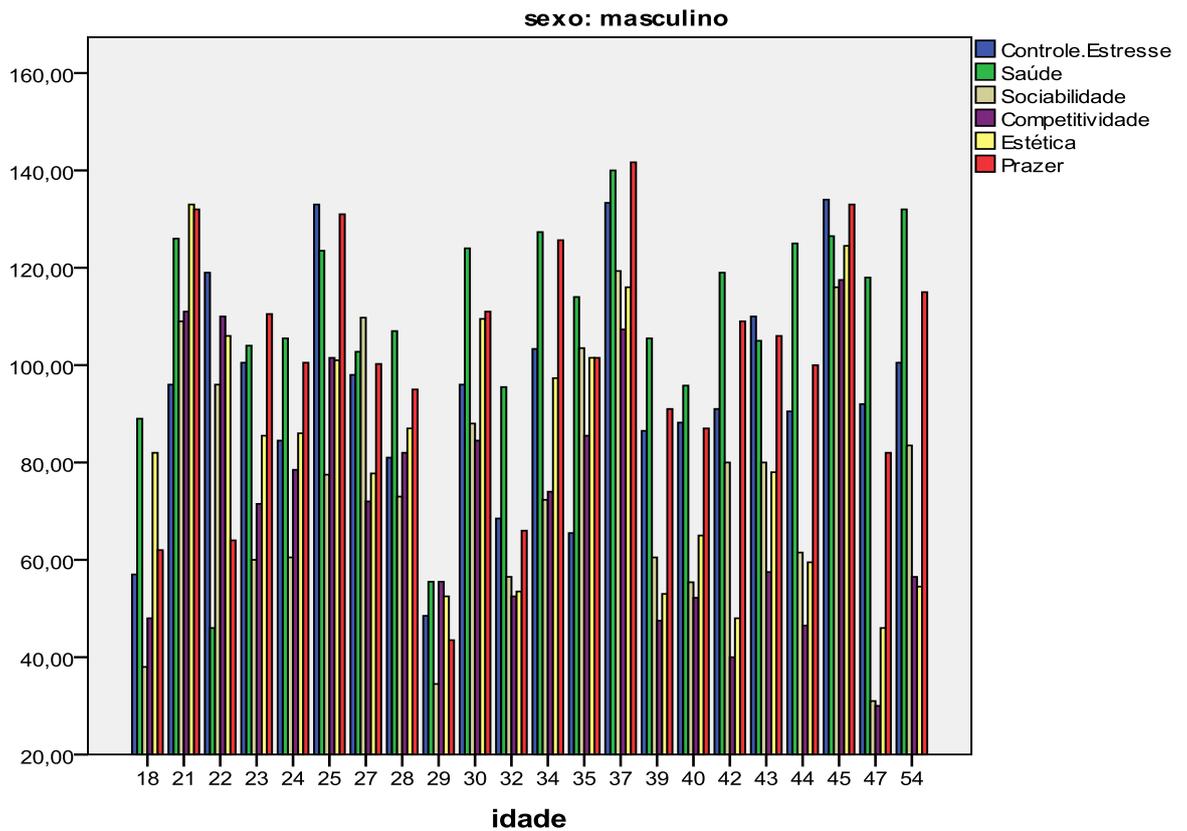


Figura 3 - Perfil das dimensões motivacionais em relação às idades para o sexo masculino

No comparativo de idade para o sexo masculino, observa-se que a dimensão motivacional Saúde apresentou a maior média geral em praticamente todas as faixas-etárias. Também se observa um equilíbrio nas médias gerais das outras dimensões de motivação, com exceção da dimensão motivacional Competitividade que possui a menor média geral em praticamente todas as faixa-etárias.

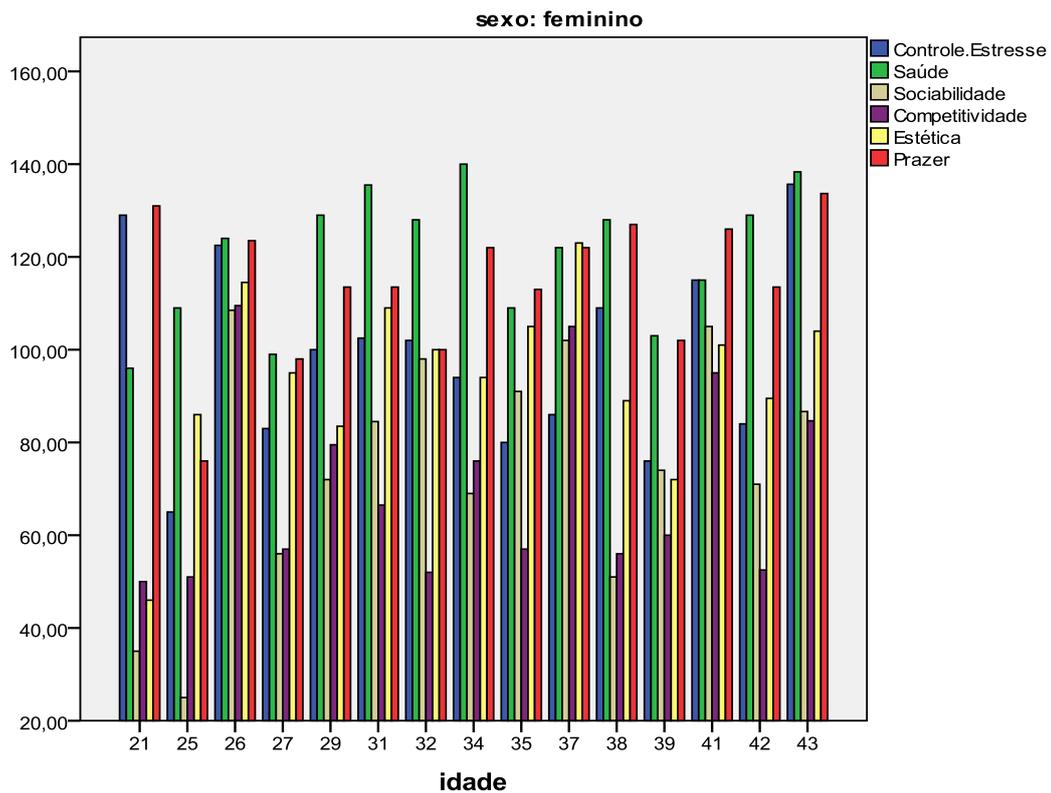


Figura 4 - Perfil das dimensões motivacionais em relação às idades para o sexo feminino

No comparativo de idade para o sexo feminino, observa-se que a dimensão motivacional Saúde apresentou a maior média geral em praticamente todas as faixas-etárias, tendo a dimensão motivacional Prazer a segunda maior média geral.

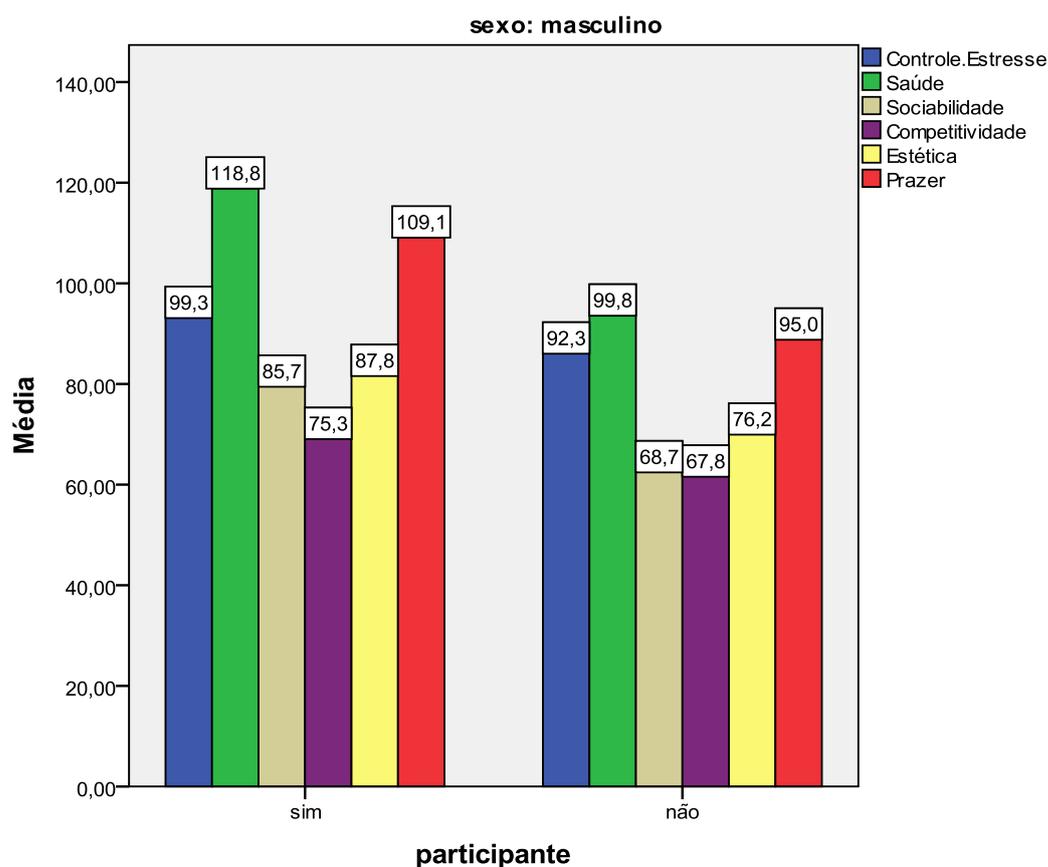


Figura 5 - Perfil das dimensões motivacionais em relação à participação e não participação a um grupo de corrida para o sexo masculino

Verificando os resultados do gráfico da figura, ressalta-se que a dimensão Saúde apresentou a maior média geral (118,8 e 99,8), sendo que o grupo participante de grupo de corrida obteve a média de maior resultado. Também se observa que a dimensão competitividade foi a que apresentou a menor média (75,3 e 67,8). No comparativo, todas as médias das dimensões motivacionais para o grupo participante de grupo de corrida obteve a média de maior resultado. Podemos identificar que aqueles que estão vinculados a um grupo de corrida, na média, apresentam maior motivação.

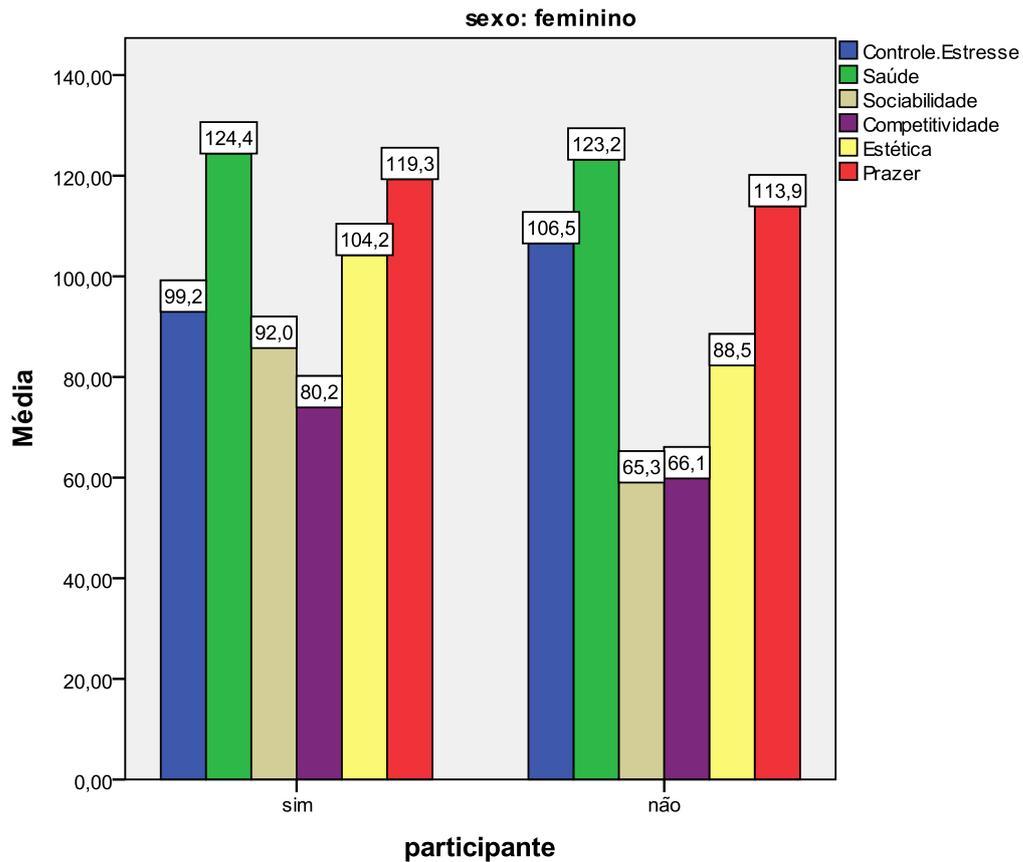


Figura 6 - Perfil das dimensões motivacionais em relação à participação e não participação a um grupo de corrida para o sexo feminino

Os resultados obtidos do gráfico nos mostra que a dimensão Saúde é a que obteve maior média geral (124,4 e 123,2). Porém, cabe observar que a diferença da média dessa dimensão entre os dois grupos, participantes e não participantes é muito pequena. Verificamos também que a hierarquia das dimensões mudam entre os dois grupos, sendo que a segunda maior média para quem participa de grupo de corrida é o Prazer (119,3) enquanto que para quem não participa de grupo de corrida é o Controle de Estresse (106,5).

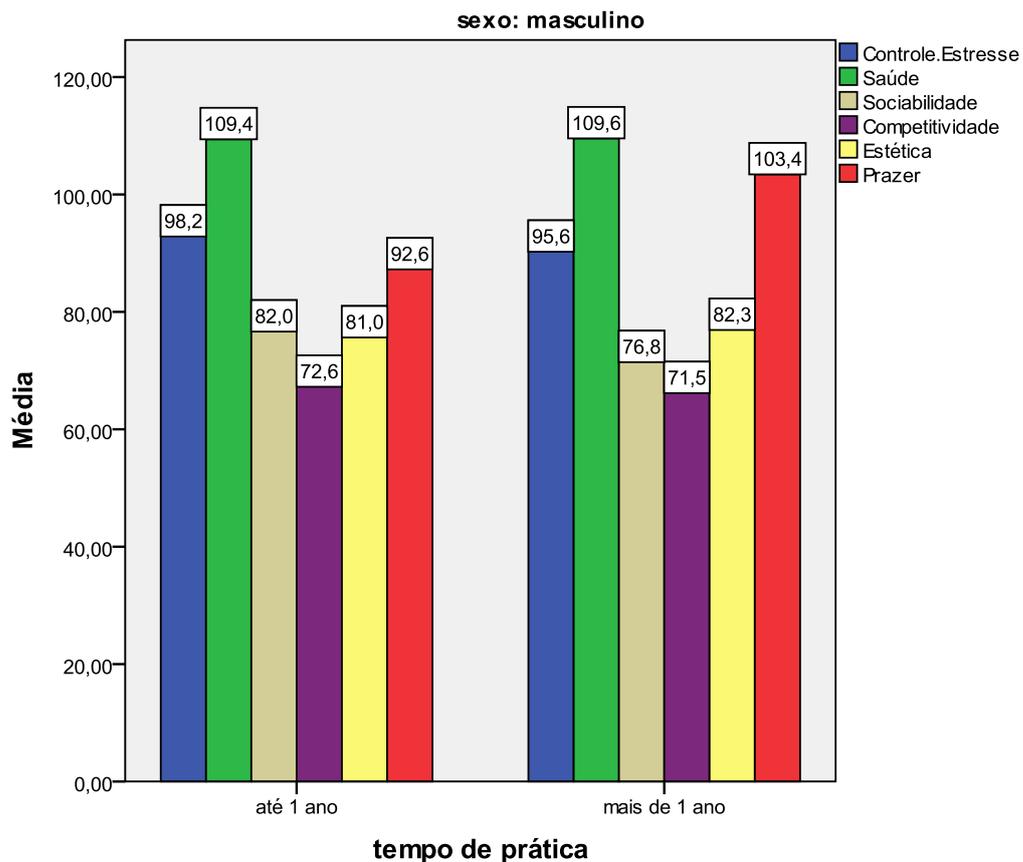


Figura 7 - Perfil das dimensões motivacionais em relação ao tempo de prática para o sexo masculino

No comparativo de tempo de prática para o sexo masculino, observa-se que a dimensão motivacional Saúde apresentou a maior média geral (109,4 e 109,6), sendo praticamente idêntica essa média entre aqueles que possuem um ano de prática com aqueles que possuem mais de um ano de prática.

Porém há uma diferença de hierarquia das dimensões entre os dois grupos, sendo que a segunda dimensão com maior média para quem possui até um ano de prática é o Controle do Estresse (98,02) enquanto que para quem possui mais de um ano de prática é o Prazer (103,4).

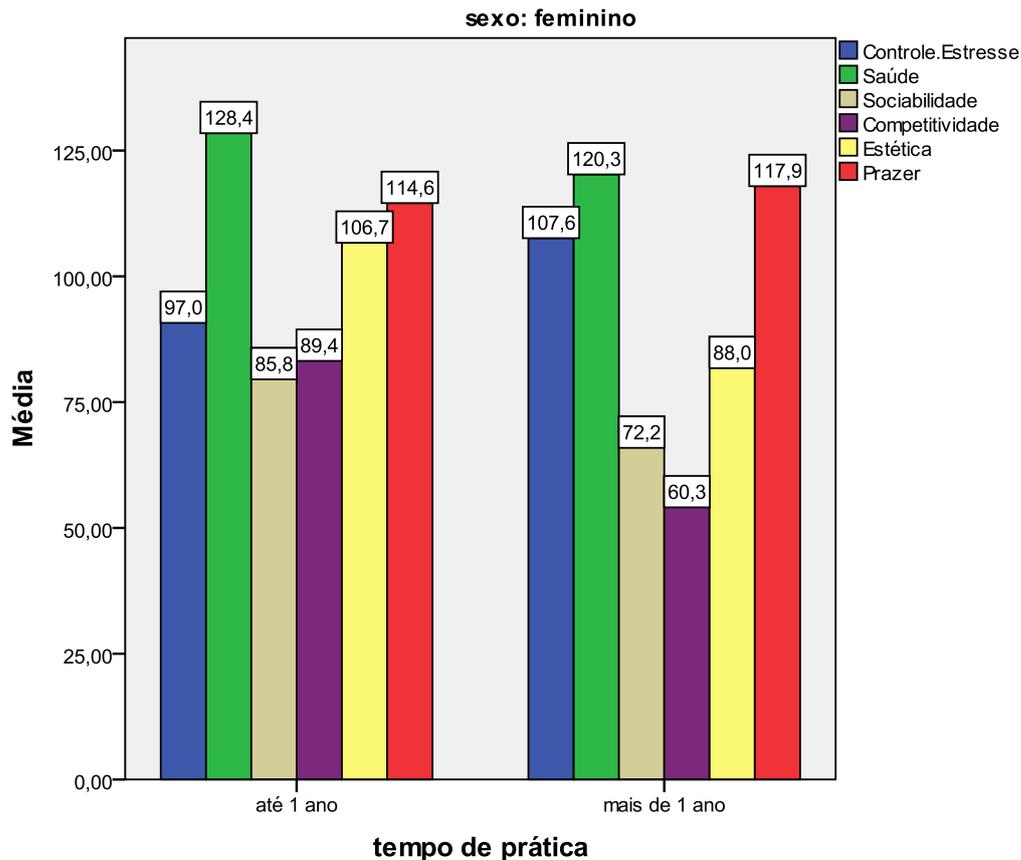


Figura 8 - Perfil das dimensões motivacionais em relação ao tempo de prática para o sexo feminino

Os resultados verificados no gráfico comparativo de tempo de prática para o sexo feminino observa-se que a dimensão motivacional Saúde apresentou a maior média geral (128,4 e 120,3), sendo que, aqueles que possuem até um ano de prática, a média é maior comparada com aqueles que possuem mais de um ano de prática.

Um dado interessante que se observa, a partir da análise dos gráficos, é que, aparentemente, aqueles que possuem até um ano de prática, em termos de média geral, possuem mais motivação para participarem de provas de corrida do que aqueles que possuem mais de um ano de prática.

4.2. Análise inferencial

Tabela 2- Comparação das dimensões motivacionais entre os sexos

Dimensões	sexo	N	Média	Desvio padrão	p
Controle do Estresse	masculino	45	95,8	29,80	0,354
	feminino	21	103,0	27,22	
Saúde	masculino	45	109,5	24,51	0,018
	feminino	21	123,8	15,92	
Sociabilidade	masculino	45	77,3	30,75	0,938
	feminino	21	78,0	28,84	
Competitividade	masculino	45	71,6	27,93	0,873
	feminino	21	72,8	26,14	
Estética	masculino	45	82,1	27,43	0,023
	feminino	21	96,0	19,59	
Prazer	masculino	45	102,2	27,97	0,016
	feminino	21	116,4	18,01	

Os resultados da Tabela 2 contendo o comparativo das dimensões motivacionais entre os sexos demonstram diferenças significativas em três dimensões motivacionais, Saúde ($p=0,018$), Estética ($p=0,023$) e Prazer ($p=0,016$). Em todas estas dimensões motivacionais os indivíduos do Grupo Sexo Feminino obtiveram maior média geral. Com estas informações podemos concluir, estatisticamente, que estas dimensões são mais importante significativamente para os indivíduos do Grupo Sexo Feminino quando comparadas aos do Sexo Masculino. As demais dimensões (Controle do Estresse, Sociabilidade e Competitividade) não diferem estatisticamente entre os sexos.

Tabela 3 - Comparação das dimensões motivacionais entre participantes e não participantes de grupo de corrida para o sexo masculino

Dimensões	Participante	N	Média	Desvio padrão	p
Controle.Estresse	sim	23	99,3	29,31	0,432
	não	22	92,2	30,56	
Saúde	sim	23	118,8	18,14	0,008
	não	22	99,8	26,85	
Sociabilidade	sim	23	85,6	26,64	0,063
	não	22	68,6	32,91	
Competitividade	sim	23	75,3	27,25	0,375
	não	22	67,8	28,75	
Estética	sim	23	87,8	27,30	0,157
	não	22	76,1	26,90	
Prazer	sim	23	109,0	23,92	0,093
	não	22	95,0	30,56	

sexo = masculino

Observamos, a partir das informações da Tabela 3, que os resultados do comparativo das dimensões motivacionais entre os Participantes e Não Participantes de Grupos de Corrida do sexo masculino demonstram diferenças significativas em apenas uma dimensão motivacional, Saúde ($p=0,008$). Nesta dimensão o Grupo Participante de Grupo de Corrida do sexo masculino obteve maior média geral. Estas informações indicam que a dimensão Saúde é mais importante significativamente para os indivíduos do sexo masculino que participam de grupos de corrida quando comparadas aos indivíduos do sexo masculino que não participam de algum grupo de corrida. As demais dimensões (Controle do Estresse, Sociabilidade, Competitividade Estética e Prazer) não diferem estatisticamente entre os grupos.

Tabela 4 - Comparação das dimensões motivacionais entre participantes e não participantes de grupo de corrida para o sexo feminino

Dimensões	Participante	N	Média	Desvio padrão	p
Controle.Estresse	sim	10	99,2	33,75	0,551
	não	11	106,5	20,68	
Saúde	sim	10	124,4	18,32	0,866
	não	11	123,1	14,29	
Sociabilidade	sim	10	92,0	27,84	0,030
	não	11	65,2	24,33	
Competitividade	sim	10	80,2	32,87	0,245
	não	11	66,0	17,04	
Estética	sim	10	104,2	19,72	0,066
	não	11	88,5	17,01	
Prazer	sim	10	119,3	18,72	0,508
	não	11	113,9	17,84	

sexo = feminino

Os resultados da Tabela 4 indicam que há diferença significativa na dimensão motivacional, Sociabilidade ($p=0,030$) entre os grupos Participantes e Não Participantes de Grupos de Corrida do sexo feminino. Nesta dimensão o Grupo Participante de Grupo de Corrida do sexo feminino obteve maior média geral. Estas informações indicam que a dimensão Sociabilidade é mais importante significativamente para os indivíduos do sexo feminino que participam de grupos de corrida quando comparadas aos indivíduos do sexo femininos que não participam de algum grupo de corrida. As demais dimensões (Controle do Estresse, Saúde, Competitividade, Estética e Prazer) não diferem estatisticamente entre os grupos.

Tabela 5 - Comparação das dimensões motivacionais entre o tempo de prática para o sexo masculino (continua)

Dimensões	Tempo de prática	N	Média	Desvio padrão	p
Controle.Estresse	até 1 ano	5	98,2	28,17	0,857
	mais de 1 ano	40	95,6	30,33	
Saúde	até 1 ano	5	109,4	14,97	0,990
	mais de 1 ano	40	109,5	25,59	

Tabela 5 - Comparação das dimensões motivacionais entre o tempo de prática para o sexo masculino (conclusão)

Sociabilidade	até 1 ano	5	82,0	37,51	0,726
	mais de 1 ano	40	76,8	30,33	
Competitividade	até 1 ano	5	72,6	24,83	0,936
	mais de 1 ano	40	71,5	28,58	
Estética	até 1 ano	5	81,0	9,56	0,841
	mais de 1 ano	40	82,2	28,97	
Prazer	até 1 ano	5	92,6	23,28	0,421
	mais de 1 ano	40	103,4	28,53	

sexo = masculino

As informações da Tabela 5 nos indicam que os resultados do comparativo das dimensões motivacionais entre os Grupos Tempo de Prática de até um Ano e Tempo de Prática com mais de um Ano do sexo masculino não demonstram diferenças significativas.

Tabela 6 - Comparação das dimensões motivacionais entre o tempo de prática para o sexo feminino

Dimensões	Tempo de prática	N	Média	Desvio padrão	p
Controle.Estresse	até 1 ano	9	97,0	34,54	0,392
	mais de 1 ano	12	107,5	20,66	
Saúde	até 1 ano	9	128,4	16,80	0,253
	mais de 1 ano	12	120,2	14,97	
Sociabilidade	até 1 ano	9	85,7	36,08	0,296
	mais de 1 ano	12	72,1	21,89	
Competitividade	até 1 ano	9	89,4	30,85	0,023
	mais de 1 ano	12	60,3	12,44	
Estética	até 1 ano	9	106,6	18,73	0,027
	mais de 1 ano	12	88,0	16,73	
Prazer	até 1 ano	9	114,5	23,94	0,683
	mais de 1 ano	12	117,9	12,95	

sexo = feminino

Os resultados da Tabela 6 indicam que há diferença significativa na dimensão motivacional, Competitividade ($p=0,023$) e Estética ($p=0,027$) entre os Grupos Tempo de Prática de Corrida de até um Ano e Tempo de Prática de Corrida com

mais de um Ano do sexo feminino. Nestas dimensões motivacionais os indivíduos do Grupo Tempo de Prática de até um Ano obtiveram maior média geral. Podemos interpretar, a partir dessas informações, que as dimensões Competitividade e Estética são as mais importante significativamente para os indivíduos do sexo feminino que possuem até um ano de prática quando comparadas aos indivíduos do sexo femininos que possuem mais de um ano de prática de corrida. As demais dimensões (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade e Prazer) não diferem estatisticamente entre os dois grupos.

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Faremos a discussão dos resultados analisando os resultados obtidos através da divisão das variáveis controladas.

5.1. variável “sexo”

A partir da análise dos resultados, verificamos que as dimensões que apresentaram diferenças estatisticamente significantes foram Estética ($p=0,023$), Saúde ($p=0,018$), e Prazer ($p=0,016$), quando foram comparadas entre os Sexos Masculino e Feminino. A hierarquia das dimensões que mais motivam as mulheres e homens participantes de provas corrida de rua são as mesmas, porém com médias gerais diferentes: Saúde (123,8 e 109,5), seguida pelo Prazer (116,5 e 102,2), Controle do estresse (103,0 e 95,9), Estética (96,0 e 82,1), Sociabilidade (78,0 e 77,4) e Competitividade (72,08 e 71,6).

Podemos notar que a dimensão Saúde, para estes dois grupos, é a dimensão que representa os seus motivos para a prática da corrida. Entendemos que isso ocorre porque estes praticantes buscam uma qualidade de vida, através da melhora de diversos fatores como, por exemplo, cardiorrespiratórios, evitando doenças e proporcionando bem-estar físico, mental e social (Pitanga, 2009).

Também podemos constatar que a saúde trás uma consequente melhora na qualidade de vida, Segundo BARBOSA (2006 apud MORGAN e GOLDSTON, 1987) a prática regular de atividade física traz aos seus adeptos um grande número de benefícios em um amplo espectro de domínios, principalmente a saúde.

Há outros estudos que observaram a dimensão motivacional Saúde como fator importante e predominante (JUCHEM et al., 2007; FREITAS et al., 2007; SALCEDO, 2010). Outros estudos também tiveram resultados parecidos, podemos citar os trabalhos de Maduro, Trucollo e Feijó (2008), que encontraram, quando comparando os sexos, percentuais de comparação de 64,5% (homens) e 85,3% (mulheres), que consideraram a Saúde como uma dimensão importante na adesão à corrida em grupos de corrida.

5.2. Variável Vinculados e não vinculados de grupo de corrida

Os resultados nos mostram que a dimensão que apresenta diferença estatisticamente significativa foi a Saúde ($p=0,008$), quando foram comparados homens vinculados e não vinculados a grupos de corrida. As demais dimensões (Controle do Estresse, Sociabilidade, Competitividade Estética e Prazer) não diferem estatisticamente entre os grupos.

A ordem das dimensões que mais os motivam são as mesmas, porém com médias gerais diferentes: Saúde (118,8 e 99,8), seguida pelo Prazer (109,1 e 95,0), Controle do estresse (99,3 e 92,3), Estética (87,8 e 76,2), Sociabilidade (85,7 e 68,7) e Competitividade (75,3 e 67,8).

Estas informações indicam que a dimensão Saúde é mais importante significativamente para os indivíduos do sexo masculino que são vinculados a grupos de corrida quando comparadas aos indivíduos do sexo masculino que não são vinculados a algum grupo de corrida.

Podemos identificar que aqueles que estão vinculados a um grupo de corrida, na média, apresentam maior motivação.

Para o sexo feminino ocorre diferença nas conclusões. Quando verificamos os resultados obtidos no comparativo entre mulheres vinculadas e não vinculadas a grupos de corrida, identificamos diferença estatisticamente significativa na dimensão motivacional Sociabilidade ($p=0,030$).

A hierarquia das dimensões que mais as motivam diferenciam-se. Para as “vinculadas” a ordem é: Saúde (124,4), seguida pelo Prazer (119,3), Estética (104,2), Controle do estresse (99,2), Sociabilidade (92,0) e Competitividade (80,2), enquanto para as “não vinculadas” a ordem de suas dimensões motivacionais é: Saúde (123,2), Prazer (113,9), Controle do estresse (106,5), Estética (88,5), Competitividade (66,1) e Sociabilidade (65,3).

Constatamos que para as mulheres “participantes” de grupos de corrida, consideram a dimensão Estética mais importante do que as “não participantes”, enquanto as “não participantes” consideram mais importante o Controle do estresse, seguindo a ordem hierárquica de importância das dimensões motivacionais.

Segundo Balbinotti (2009), sociabilidade é o nível que se utiliza a atividade física como forma de fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo este mesmo autor, isso desperta sensações de bem estar, uma

vez que os indivíduos, ao se relacionarem, acabam criando vínculos positivos entre si, o que proporciona uma maior adesão à atividade. Segundo Amorim (2010), o sujeito se torna cada vez mais motivado para a prática quando sociabilizado, e a atividade deixa de ser, o que para muitos é uma obrigação. A atividade física, e principalmente a esportiva, são importantes agentes de socialização, já que elas representam os melhores meios de convivência humana (GALLAHUE; OZMUN, 2005; TUBINO, 2005).

5.2. Variável Tempo de prática

Verificamos que as dimensões motivacionais do sexo masculino da variável Tempo de prática não apresentaram diferenças estatisticamente significantes. Porém a hierarquia das dimensões entre praticantes de até um ano e praticantes com mais de um ano diferenciam-se na dimensão controle do estresse. A ordem dos homens que tem até um ano de prática é: Saúde (109,4), seguida pelo Controle do estresse (98,2), Prazer (92,6), Sociabilidade (82,0), Estética (81,0) e Competitividade (72,6). Enquanto que para aqueles que possuem mais de um ano de prática a ordem é: Saúde (109,6), Prazer (103,4), Controle do estresse (95,6), Estética (82,3), Sociabilidade (76,8) e Competitividade (71,5).

Verificamos que nos dois grupos o que mais os motiva é Saúde, porém o Controle do estresse parece ser mais importante para aqueles que têm menos de um ano de prática. Em contrapartida, aqueles que possuem mais de um ano de prática na corrida consideram, depois da dimensão Saúde, a dimensão Prazer como a segunda dimensão mais importante.

Para o sexo feminino, os resultados indicam que há diferença significativa nas dimensões motivacionais, Competitividade ($p=0,023$) e Estética ($p=0,027$). As demais dimensões (Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade e Prazer) não diferem estatisticamente entre os dois grupos.

A hierarquia das dimensões entre as praticantes de até um ano e as praticantes com mais de um ano diferenciam-se no Controle de estresse e Estética. A ordem das mulheres que tem até um ano de prática é: Saúde (128,4), seguida pelo Prazer (114,6), Estética (106,7), Controle do estresse (97,0), Competitividade (89,4) e Sociabilidade (85,8). Enquanto que para aquelas que possuem mais de um

ano de prática a ordem é: Saúde (120,3), Prazer (117,9), Controle do estresse (107,6), Estética (88,0), Sociabilidade (72,2) e Competitividade (60,3).

Em termos de média geral, aquelas que possuem até um ano de prática possuem mais motivação para participarem de provas de corrida do que aqueles que possuem mais de um ano de prática.

Podemos interpretar, a partir dessas informações, que as dimensões Competitividade e Estética são as mais importante significativamente para os indivíduos do sexo feminino que possuem até um ano de prática quando comparadas aos indivíduos do sexo femininos que possuem mais de um ano de prática de corrida.

Sabemos que os benefícios da corrida são vários, esta prática é uma forma importante na prevenção de problemas relacionados a saúde e qualidade de vida. Ela tem em sua sistemática, volume e intensidade de treinamento capacidade de proporcionar ganhos estéticos. Também, poderá trazer uma importante melhora da consciência corporal e proporcionar o gosto pelo exercício físico.

Além do mais, vivemos em uma sociedade na qual a mídia possui grande influencia e a busca das pessoas por um corpo magro passa a ser, para muitos, uma obsessão (AMORIM 2004).

6. CONCLUSÃO

Tomando por base os resultados do estudo podemos concluir que:

1) As dimensões que mais motivam os participantes de provas de corrida são: Saúde (1º), Prazer (2º), Controle do estresse (3º), Estética (4º), Sociabilidade (5º) e Competitividade (6º). Esse resultado responde o objetivo geral do estudo.

2) Na variável “Vinculados e não vinculados a grupos de corrida” constatou-se que as dimensões que mais motivaram os participantes de competição de corrida do sexo masculino são as mesmas, hierarquicamente.

A ordem é: Saúde (1º), Prazer (2º), Controle do estresse (3º), Estética (4º), Sociabilidade (5º) e Competitividade (6º).

Para o sexo feminino houve diferenças na ordem de importância das dimensões motivacionais. Para as mulheres Vinculadas a grupos de corrida a ordem é: Saúde (1º), Prazer (2º), Estética (3º), Controle do estresse (4º), Sociabilidade (5º) e Competitividade (6º). Para as mulheres Não vinculadas a grupos de corrida a ordem é: Saúde (1º), Prazer (2º), Controle do estresse (3º), Estética (4º), Competitividade (5º) e Sociabilidade (6º).

Na comparação Vinculadas e não vinculadas constatamos que mulheres Vinculadas a grupos de corrida são mais motivadas nas dimensões Estética e Sociabilidade, enquanto que aquelas que não são vinculadas a grupos de corrida são mais motivadas nas dimensões Controle de estresse e Competitividade.

3) Na variável “Tempo de prática” constatou-se que as dimensões que mais motivaram os corredores do sexo masculino com até um ano de prática foram: Saúde (1º), Controle do estresse (2º), Prazer (3º), Sociabilidade (4º), Estética (5º) e Competitividade (6º). Enquanto que para aqueles que possuem mais de um ano de prática a ordem é: Saúde (1º), Prazer (2º), Controle do estresse (3º), Estética (4º), Sociabilidade (5º) e Competitividade (6º).

Na comparação Tempo de prática constatamos que aqueles que possuem até um ano de prática são mais motivados nas dimensões Controle de estresse e Sociabilidade, enquanto aqueles que possuem mais de um ano de prática são mais motivados nas dimensões Prazer e Estética.

As dimensões que mais motivaram as corredoras do sexo feminino com até um ano de prática foram: Saúde (1º), Prazer (2º), Estética (3º), Controle do estresse (4º), Competitividade (5º) e Sociabilidade (6º). Enquanto que para aquelas que possuem mais de um ano de prática a ordem é: Saúde (1º), Prazer (2º), Controle do estresse (3º), Estética (4º), Sociabilidade (5º) e Competitividade (6º).

Na comparação Tempo de prática constatamos que aquelas que possuem até um ano de prática são mais motivadas nas dimensões Estética e Competitividade, enquanto aquelas que possuem mais de um ano de prática são mais motivadas nas dimensões Controle de estresse e Sociabilidade.

O perfil motivacional dos entrevistados foi semelhante. As dimensões motivacionais Saúde e Prazer foram as que mais motivaram os participantes de corridas de rua.

A orientação na prática de corrida de rua interfere no grau de motivação tanto nos homens, na dimensão saúde, quanto nas mulheres, na dimensão sociabilidade.

O tempo de prática influencia na valorização dos motivos referente à competitividade e a estética apenas para as mulheres.

7. REFERENCIAS

ALVES, J.; BRITO, A.; SERPA, S. **Psicologia do desporto: Manual do treinador**. Lisboa: Edições Psicosport, 1996.

AMORIM, 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 apresentado à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2004.

ALLEN, J. B. **Social Motivation in youth Sports**. *Journal of Sports e Exercise Psychology*, v.25, p.551-567, 2003.

BARBOSA, M.L.L. **Propriedades métricas do inventário de motivação à pratica regular de atividade física (IMPRAF-126)**. Projeto de dissertação apresentado ao Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e/ou Esportivas (IMPRAFE-132)**, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-126)**. Porto Alegre: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Pedagogia e Psicologia do Esporte, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. *Revista Brasileira em Educação Física e Esporte*. v. 2, n. 1, p. 63-80, jan./mar., 2008.

BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. **Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE- 126 com praticantes gaúchos de atividades físicas**. *Psico-USF*, Itatiba, v.13, n.1, p.75-84, 2008.

BALBINOTTI, M. A. A. **Inventário de Motivos para a Prática regular de Atividade Físicas e Esportivas**. Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica – 5ª edição, maio/junho 2011 Resumo para o congresso. Site oficial. Disponível em: <http://www.ibapnet.org.br/congresso2011/trabalhos/Resumo%20IMPRAFE-132%20Marcos%20Alencar%20Abaide%20Balbinotti.pdf>. Acesso em 28 de outubro de 2012.

BERGER, B. G; MACINMAN, A. D. **Exercise and quality of life**. In: SINGER, R. et al. *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmilian. Cap. 34, p. 729-760, 1993.

CAPDEVILA, L.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. **Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF)**. *Revista de Psicología del Deporte*, Palma de Mallorca, v.13, n.1, p.55-74, 2004.

CID, L. F. **Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens.** Revista EFDEPORTES. Versão digital. Buenos Aires, ano 8, n. 55, dez. 2002.

Clube dos Corredores de Porto Alegre. Site oficial. Disponível em: <http://www.corpa.esp.br>. Acesso em 19 de outubro de 2011.

Confederação Brasileira de Atletismo. Site oficial. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/corridasderua>. Acesso em 15 de setembro de 2011.

Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica. - 5ª edição, maio/junho 2011. **Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas: Novas análises psicométricas.** Marcos Alencar Abaide Balbinotti. Site oficial. Disponível em: <http://www.ibapnet.org.br/congresso2011/trabalhos/Resumo%20IMPRAFE-132%20Marcos%20Alencar%20Abaide%20Balbinotti.pdf>. Acesso em 28 de outubro de 2012.

COSTA, C.; DINIZ, J.; PEREIRA, P. **A motivação dos alunos para a Educação Física: A sua influência no comportamento nas aulas.** Revista Horizonte, vol. XV, nº 86, pp. 7-15, 1998.

COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho** – o Manual da Máquina Humana. Belo Horizonte: Ergo, 1995.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.** New York: Plenum Press, 1985.

ELY, V.H. **Motivos que levam jovens adultos, de ambos os sexos, a frequentarem e permanecerem em grupos de danças folclóricas de projeção não remunerada em Porto Alegre.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física da Universidade federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de corrida de rua.** São Paulo, ED Phorte, 2009.

FONTANA, P. S. **A motivação na ginástica Rítmica: um estudo descritivo correlacional entre as dimensões motivacionais e a autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos.** Dissertação de Mestrado apresentado ao Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

FREITAS, et al. **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, v. 9, n 1, p. 92-100, 2007.

FRIZZO, G. **A criação da maratona de Porto Alegre.** Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 100 – Setembro, 2006.

FONSECA, T. Z. **Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas** - Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, Nº 164, Fevereiro, 2012.

GOLDBERG, L. **O poder da cura dos exercícios: guia para prevenir e tratar diabetes, depressão, artrite, pressão alta.** Tradução de Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: ed. Campus, 2001.

GARCIA, R. P; LEMOS, K. M. **A estética como um valor na educação física.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 17, n. 1, pág. 32-40. Jan/jun, 2003.

GALLAHUE, D. L; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3. Ed. São Paulo: Phorthe, 2005.

GUTIERREZ, G. L. **Lazer e Prazer – Questões metodológicas e alternativas políticas.** Campinas: autores associados, 2001.

INTERDONATO, G.C; MIARKA, B; OLIVEIRA, A. R; GORGATTI. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Revista Motriz. Rio Claro, V.14, n. 1, p. 63-66, jan./fev. 2008.

JUCHEM, L. **Motivação à pratica regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiro infanto-juvenis.** Projeto de dissertação apresentado ao Programa de pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.

JUCHEM, L. **Motivação à pratica regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos.** Coleção Pesquisa Em Educação Física, v. 6, n 2, p. 19-24, 2007.

LONG. B. C. **Sttress-management interventions: a 15 month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training.** Cognitive Therapy Research, v. 9, p. 471-478, 1985.

MASSARELLA, F.L. **Motivação intrínseca e o estado mental Flow em corredores de rua.** Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física, UNICAMP. Campinas, 2008.

MARZINEK, A. **A motivação de adolescentes nas aulas de educação física.** Dissertação de mestrado. Programa de pós-graduação stricto sensu em educação física, Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2004.

McDONALD, D; HODGOON, J. **Psychological effects of aerobic fitness training.** New York: Springer-Verlag, 1991.

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

PAIM, M.C; PEREIRA, É.F. **Fatores motivacionais em adolescentes para a prática de Jazz.** Revista da Educação Física/UEM. Maringá, V. 16, n. 1, p. 59-66, 1. Sem. 2005.

PAZIN, J. **Corredores de rua: Características demográficas, treinamento e prevalência de lesões.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Santa Catarina, v. 10, n. 3, 2008.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** Salvador: Editora do autor; 2008.

ROSA, A. D. **Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 9, n. 1, 2003.

ROCHA, A. A. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de ginástica laboral.** Dissertação de Mestrado apresentado ao Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo.** Movimento e percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 5, n. 6, pág. 80-90, 2005.

SALDANHA, R. P. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos).** Dissertação de Mestrado apresentado ao Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

SALCEDO, J.F. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SERPA, S.; **Motivação para a prática desportiva.** In F. Sobral, A. Marques (Coordenadores) FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar portuguesa, Vol. 1, pp. 101-108, 1991.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v.4, n.1, 2006.

THOMAZ, J.; NELSON, J. **Métodos de Pesquisa em Atividades Físicas.** 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.

TRUCCOLO, A.B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. – **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida.** Motriz, v. 14, n 2, p. 108-114, 2008.

TUBINO, M. **Educação Física e o Esporte do Ocidente no Séc. XX.** Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, Vol. 1, n. 2, p. 99-100, Jul./Dez. 2005.

VALLERAND, R. J. **A hierarchial modelo f intrinsic and extrinsic motivation for saportand pysical activity.** In: HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D. (eds.). Intrinsic Motivation and self-determination in exercise and sport. Champaing. Human Kinetics, Vol. 6, n. 7, pág. 1-19, 2007.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WINTERSTEIN, P. J. **A motivação para a atividade física e para o esporte.** In: DE ROSE JR. (Org.). **Esporte e atividade física na infância e adolescência.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

8. ANEXOS

ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre objetivos, procedimentos e informações descritas a seguir, no caso de concordar em fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado (a) de forma alguma. Em caso de dúvida, você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo telefone 3308-3629.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do projeto: “FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM PESSOAS À PRÁTICA E PARTICIPAÇÃO COMPETITIVA EM CORRIDAS DE RUA”

Pesquisador responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso.

Instituição a que pertence o pesquisador responsável: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Telefones para contato: (51)33085887; (51)98280206

Participante: Fabiano Tomazoni – (51) 9828.4519

Instituição que pertence o aluno: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Esta pesquisa tem por objetivo descrever os fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua de Porto Alegre.

Instrumento de pesquisa: será utilizado é o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física - IMPRAF-132 (BALBINOTTI, 2009). É um inventário composto de 132 itens agrupados em 22 blocos e procura avaliar o nível de motivação em seis dimensões: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Procedimentos de coleta:

Todos os sujeitos do estudo receberão instruções para responder o questionário. A aplicação do questionário só será realizada após aprovação do

projeto no Comitê de Ética, no segundo semestre de 2012. A aplicação do questionário será realizada por um único avaliador, treinado e esclarecido sobre os procedimentos nesse estudo. O benefício dessa pesquisa é contribuir, através da análise das motivações predominantes em corredores de rua, quais aspectos motivacionais que auxiliam na consolidação de alunos em assessorias esportivas.

Cabe ressaltar que não haverá constrangimentos ou prejuízos morais aos participantes da pesquisa, de acordo com os procedimentos adotados na aplicação do questionário e também, a identidade dos participantes não serão reveladas, assim como, as informações que forem prestadas serão utilizadas apenas para fins científicos. Será garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento.

Os responsáveis pelo estudo estarão à disposição para sanar qualquer dúvida relativa aos procedimentos do estudo através dos e-mails marcelo.cardoso.esef@gmail.com, tomazoni85@hotmail.com e pelos telefones (51)9828-0206, 51-9828-4519 ou pessoalmente durante as avaliações.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG _____, CPF _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo que descreve os “Fatores motivacionais de corredores de rua”. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

LOCAL E DATA

ASSINATURA DO SUJEITO

ANEXO 2 - INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E/OU ESPORTES (IMPRAFE – 132)

Nome: _____ idade: _____ sexo: () M () F

Participa de algum grupo de corrida: () Sim () Não. Há quanto tempo já pratica corrida? _____. Já participou de alguma prova de corrida? () Sim () Não Quantas? _____. Você é remunerado neste esporte? () Sim () Não

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivação que o faz realizar (ou mantém realizando) a praticar corrida. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar a corrida. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- (1) – Este item não representa um motivo que me levaria à praticar a atividade física
- (2) – Isto me motiva pouquíssimo à praticar a atividade física
- (3) – Isto me motiva pouco a praticar à atividade física
- (4) – Isto me motiva “mais ou menos” à praticar a atividade física
- (5) – Isto me motiva muito a praticar à atividade física
- (6) – Isto me motiva muitíssimo a praticar à atividade física
- (7) – É por esse motivo que eu pratico à atividade física

1	001. () liberar tensões mentais 002. () manter a forma física 003. () estar com os amigos 004. () vencer competições 005. () manter bom aspecto 006. () me sentir melhor	6	031. () aliviar pressões da família 032. () crescer com saúde 033. () conversar com outras pessoas 034. () superar meus limites 035. () ficar forte 036. () me sentir à vontade
2	007. () relaxar 008. () manter o corpo em forma 009. () fazer novos amigos 010. () melhorar minhas habilidades 011. () emagrecer 012. () obter satisfação	7	037. () gastar energia 038. () aumentar minha força 039. () estar com outras pessoas 040. () melhorar meus índices físicos 041. () ser admirado pelos outros 042. () descontraír
3	013. () sair do cotidiano 014. () manter a saúde 015. () encontrar amigos 016. () atingir meus objetivos 017. () manter o corpo em forma 018. () meu próprio prazer	8	043. () realizar atividades do dia a dia, sem stress 044. () ter índices saudáveis de aptidão física 045. () ter a oportunidade de rir 046. () ter a possibilidade de ganhar dinheiro 047. () ficar com o corpo bonito 048. () adquirir gosto pelo exercício
4	019. () acalmar-me 020. () evitar a obesidade 021. () ter respeito pelos outros 022. () ser reconhecido 023. () ter bom aspecto 024. () sentir-me mais satisfeito comigo mesmo	9	049. () esquecer dos problemas 050. () realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades 051. () reunir meus amigos 052. () ter mais status social 053. () ficar com o corpo definido 054. () ter a sensação de bem estar
5	025. () ter uma válvula de escape 026. () diminuir o peso 027. () não ficar em casa 028. () receber homenagens 029. () desenvolver a musculatura 030. () contentar-me	10	055. () descontraír 056. () levar a vida com mais alegria 057. () participar de novos grupos de amizades 058. () ganhar dos adversários 059. () chamar a atenção das pessoas 060. () livrar-me de preocupações

(1) – Este item não representa um motivo que me levaria à praticar a atividade física

(2) – Isto me motiva pouquíssimo à praticar a atividade física

(3) – Isto me motiva pouco a praticar à atividade física

(4) – Isto me motiva “mais ou menos” à praticar a atividade física

(5) – Isto me motiva muito a praticar à atividade física

(6) – Isto me motiva muitíssimo a praticar à atividade física

(7) – É por esse motivo que eu pratico à atividade física

11	061. () tirar o stress mental 062. () não ficar doente 063. () divertir-me 064. () desenvolver habilidades 065. () ter um corpo definido 066. () sentir-me mais alegre	17	097. () ter sensação de repouso 098. () ficar mais forte 099. () participar nas aulas de educação física 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () ocupar meu tempo livre
12	067. () sair da agitação do dia-a-dia 068. () adquirir saúde 069. () brincar com meus amigos 070. () aprender novas habilidades 071. () sentir-me bonito 072. () divertir-me	18	103. () ficar mais tranquilo 104. () ter a sensação de auto-realização 105. () ser respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () desenvolver o meu corpo 108. () entreter-me
13	073. () descansar 074. () melhorar a saúde 075. () fazer parte de um grupo de amigos 076. () ser campeão no esporte 077. () ser admirado 078. () distrair-me	19	109. () ficar sossegado 110. () viver mais 111. () ir a escolinhas de esporte 112. () competir com os outros 113. () tornar-me atraente 114. () alcançar meus objetivos
14	079. () diminuir a irritação 080. () manter um bom aspecto físico 081. () ser reconhecido entre meus amigos 082. () ser o melhor no esporte 083. () atrair a atenção 084. () me sentir bem	20	115. () diminuir a angústia pessoal 116. () ficar livre de doenças 117. () ir para a igreja ou culto religioso 118. () ganhar prêmios 119. () ter um corpo em boa forma física 120. () atingir meus ideais
15	085. () diminuir a ansiedade 086. () estar bem comigo mesmo 087. () sentir-me integrado com meus amigos 088. () ter prestígio 089. () ser considerado mais bonito 090. () realizar-me	21	121. () acalmar-me 122. () manter o corpo em forma 123. () encontrar amigos 124. () melhorar minhas habilidades 125. () ser admirado pelos outros 126. () meu próprio prazer
16	091. () sair do stress da família 092. () evitar o cansaço 093. () ir para escola 094. () ter retorno financeiro 095. () não engordar 096. () poder viajar com meus companheiros	22	127. () satisfazer uma necessidade pessoal 128. () melhorar minha condição cardiovascular 129. () mostrar aos meus amigos o que é importante para mim 130. () enfrentar novos desafios 131. () motivar outras pessoas fazerem o mesmo 132. () me sentir competente