

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

David de Aguiar Ribeiro

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PESSOAS PRATICANTES DE CORRIDA
DE RUA EM PORTO ALEGRE**

Porto Alegre
2014

David de Aguiar Ribeiro

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PESSOAS PRATICANTES DE CORRIDA
DE RUA EM PORTO ALEGRE**

Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dra. Marta Maria Ratenieks Roessler

Porto Alegre
2014

David de Aguiar Ribeiro

**FATORES MOTIVACIONAIS DE PESSOAS PRATICANTES DE CORRIDA
DE RUA EM PORTO ALEGRE**

Conceito final:

Aprovado em dede.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. – UFRGS

Orientador – Prof^ª. Dra. Marta Maria Ratenieks Roessler – UFRGS

AGRADECIMENTOS

- Agradeço à minha orientadora, Martha Roessler, que aceitou em me ajudar de prontidão, além de ser uma ótima professora.
- A Cintia Cibele Fonseca, funcionária da biblioteca, que conheço desde os tempos de Colégio Aplicação, mas foi na graduação da ESEF que tive a oportunidade de ver como ela é uma profissional dedicada com os alunos.
- Aos professores que tive o prazer de conviver por reconhecer que todos eles são exemplos de educação, cultura e competência. São eles: Marta Roessler (mais uma vez); Adriane Vieira (uma dama e é muito inteligente); Leonardo Tartaruga (um querido, e muito culto); Ronei Silveira Pinto (um expoente no conhecimento); Alberto Monteiro (*gentleman* e ótimo professor); Miriam Stock Palma (ótima professora e pessoa, uma dama); Marina Concli Leite (simplesmente um talento como professora, nunca vi nada parecido).
- Ao professor João Vicente Silva Souza, um cara que inspira qualquer um pelo seu empenho, trabalho e dedicação. Professor que eu admiro desde os 7 anos de idade até hoje.
- A professora Janice Mazo, que me deu a maior força diante das dificuldades do meu 1º TCC na ESEF. Reconheço até hoje.
- Ao professor Carlos Balbinotti, sábio, experiente e justo.
- Aos professores Marcelo Cardoso e aqueles que pertencem ao Núcleo de Assessoria Estatística da UFRGS, que me auxiliaram na análise estatística.
- Agradeço principalmente a minha mãe, pessoa que eu mais amo na vida.
- Ao Dudu, ao Edson, aos professores e alunos no grupo de corrida Even Faster, e a todos os que me ajudaram em algum momento.
- A todos que colaboraram de alguma forma nessa pesquisa.

“[...] as coisas findas, muito mais que lindas, essas ficarão”.

Carlos Drummond de Andrade

RESUMO

A motivação impulsiona o indivíduo quando este deseja realizar uma atividade esportiva, como por exemplo, a corrida. Mas há diferentes fatores motivacionais que levam uma pessoa a se exercitar fisicamente. Então, o objetivo do atual estudo foi descrever o perfil motivacional para à prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre, ordenando os índices médios motivacionais das seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) contidas no Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2013). A amostra foi composta por 34 sujeitos que praticavam corrida de rua em Porto Alegre, com idades compreendidas entre 19 e 57 anos de ambos os sexos. Os resultados apresentados demonstram que os fatores que causam motivação para o exercício físico em corredores de rua de Porto Alegre nesse esporte seguem o ordenamento: 1º) Prazer; 2º) Saúde; 3º) Controle de Estresse; 4º) Estética; 5) Sociabilidade e 6º) Competitividade. Quando a análise foi feita considerando apenas os sexos dos indivíduos de modo isolado, o perfil motivacional se manteve. Tal resultado evidencia que a população que respondeu a pesquisa é motivada intrinsecamente e é mais autodeterminada no treinamento.

Palavras-chave: Corrida de Rua; Motivação; Atividade Física.

ABSTRACT

Motivation drives the individual when he (or she) wishes to perform a sports activity, such as running. But there are different motivational factors that lead a person to exercise physically. So, the objective of this study was to describe the motivational profile to sports of street runners in Porto Alegre, ordering the average motivational indices of the six dimensions (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Beauty and Pleasure) contained in the Inventory Motives to Practice Regular Physical Activity and Sports (IMPRAFE-132) (Balbinotti, 2013). The sample consisted of 34 individuals who use to practice street running in Porto Alegre, aged between 19 and 57 years of both gender. The presented results demonstrate the following order in the factors that cause motivation to exercise on street runners in Porto Alegre in that sport: 1) Pleasure; 2) Health; 3) Stress Control; 4) Beauty; 5) Sociability and 6) Competitiveness. When the analysis was done separating the groups by gender, the motivational profile remained the same. This result demonstrates that the people who answered the survey is intrinsically motivated and are more self-determined.

Keywords: Road Running; Motivation; Physical Activity.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Tamanho do Coração em Atletas de Elite	24
Figura 2 - Motivação para a prática esportiva pela interação entre fatores	28
Figura 3 - Estresse como um produto tridimensional	28
Figura 4 - Perfil descritivo das dimensões motivacionais para à prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre.....	44
Figura 5 - Perfil descritivo das Dimensões Motivacionais para à Prática Esportiva por Sexo.....	46

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Dimensão Motivacional Associada aos Itens de cada Bloco (IMPRAFE-132)	42
Quadro 2 - Valores de Médias e Desvios Padrão para cada um das Dimensões Motivacionais para à Prática Esportiva.....	44
Quadro 3 - Comparações entre os Sexos Valores de Médias e Desvios Padrão	45

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO GERAL	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	13
3 REVISÃO DE LITERATURA:	14
3.1 HISTÓRICO DA CORRIDA DE RUA.	14
3.1.1 História da corrida de rua do mundo para o Brasil	16
3.2 BENEFÍCIOS E POPULARIZAÇÃO DAS CORRIDAS DE RUA	19
3.3 MOTIVAÇÃO.....	27
3.3.1 Fatores Motivacionais Relacionados à Prática de Atividade Física	32
3.3.1.1 Controle do Estresse	32
3.3.1.2 Saúde	33
3.3.1.3 Sociabilidade:.....	35
3.3.1.4 Competitividade.....	36
3.3.1.5 Estética	38
3.3.1.6 Prazer	40
4 METODOLOGIA	41
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	41
4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	41
4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	41
4.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS.....	42
4.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	42
4.6 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS.....	43
5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	44
6 CONCLUSÃO	52
REFERÊNCIAS	53
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO	62
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	62
ANEXO B – INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA OU ESPORTIVA	63

1 INTRODUÇÃO

Mesmo com o cotidiano agitado das grandes cidades, nos deparamos com pessoas se dedicando pelos parques e avenidas à atividade física, e em especial a corrida. A corrida tem cativado muitos adeptos em cada canto do mundo, fato comprovado pelo número crescente de inscritos, ano após ano, nas maratonas tradicionais de vários países. As pessoas correm por diversos motivos, seja para manter a forma e ter mais saúde, seja por recomendações médicas, seja para treinar para uma competição (MATTHIESEN, 2007).

Percebe-se que a atividade física é valorizada na sociedade atual como uma prática que proporciona um maior cuidado com a saúde, com o corpo e a estética corporal, despertando interesse nas pessoas para a realização de atividades na forma de exercícios físicos (SOARES, 2004). O valor de um estilo de vida ativo vem de diversas pesquisas que enfocam o desenvolvimento cultural, e a constatação de que estes estudos estão associados à saúde, fazendo com que aparecessem numerosas investigações relacionadas aos fatores que influenciam a prática da atividade física, benefícios resultantes e alterações físicas e fisiológicas (MATSUDO; MATSUDO, 2000; SANCHEZ & GARCIA, 1997), assim como os motivos que impulsionam alguém para praticar um esporte (GONÇALVES, 2011).

Logo, para tentar entender o fenômeno da popularização da prática da corrida de rua, deve-se também ter o entendimento sobre a motivação do praticante desse esporte, pois esse componente é fundamental para o engajamento em qualquer projeto no âmbito desportivo (FRANCO, 2010; SAMULSKI, 1995; WEINBERG; GOULD, 2001).

Este conhecimento também é válido para professores de Educação Física e treinadores esportivos que poderiam realizar suas intervenções de acordo com diferentes contextos, adaptando suas aulas conforme o fator motivacional de cada aluno, porque as variáveis de um treinamento e de uma aula se ajustam de acordo com os objetivos finais de cada um (WEINBERG; GOULD, 2001; GONÇALVES, 2011).

Nessa perspectiva, esse conhecimento se torna importante para a minha profissão também, pois atuo como profissional da área de educador físico no ramo direcionado a assistência esportiva para corredores de rua. Percebo que o entendimento sobre os desejos e anseios dos alunos são fatores determinantes para que este siga o que foi previamente planejado em seu treino. Diante de minha experiência, concluo que conhecer o que motiva um aluno na atividade de corrida é essencial para o alcance dos

objetivos almejados pelo mesmo. Se faz pertinente, que qualquer educador físico, tome conhecimento de pesquisas na área de motivação para a otimização de seu trabalho.

Nessa perspectiva, os fatores motivacionais que impulsionam uma pessoa a praticar atividade física podem ser conhecidos pela aplicação de questionários e inventários que tratam o assunto (BALBINOTTI et al, 2007; CAPOZZOLI; 2010; FONTANA, 2010; JUCHEM, 2006). Nessa perspectiva, o atual estudo aborda os aspectos motivacionais em corredores de rua de Porto Alegre, comparando as dimensões motivacionais: Controle do Estresse; Saúde; Sociabilidade; Competitividade; Estética; e Prazer.

Diante desse intuito, foi utilizado na pesquisa o Inventário de Motivos à Prática de Atividade Física ou Esportivas (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2013), que foi distribuído aos corredores de rua de Porto Alegre. Através desse instrumento, os indivíduos pontuavam diversos fatores associados às dimensões motivacionais avaliadas que geravam interesse pela prática de corrida de rua, conforme uma escala de motivação.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O atual estudo tem como objetivo verificar e descrever o perfil motivacional para à prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Descrever e ordenar os índices médios motivacionais das seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer) contidas no Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas ou Esportivas (IMPRAFE-132);
- Apontar qual das seis dimensões contempladas pelo IMPRAFE-132 apresenta maior influência para a prática de corrida de rua para corredores da capital gaúcha;
- Verificar o perfil motivacional de ambos os sexos com base nos indicadores obtidos da análise estatística dos dados extraídos das dimensões motivacionais presentes no IMPRAFE-132.
- Verificar se há diferenças estatísticas significativas entre os índices médios das seis dimensões motivacionais (IMPRAFE-132) entre os sexos masculino e feminino.

3 REVISÃO DE LITERATURA:

3.1 HISTÓRICO DA CORRIDA DE RUA.

A corrida faz parte dos movimentos naturais do ser humano, uma vez que desde o surgimento do homem, este teve a necessidade intuitiva de correr, saltar e arremessar para assinalar a sua sobrevivência nos tempos primitivos, em que o homem dependia de sua força, resistência e velocidade para permanecer vivo (ZANATTA, 2009; HOFMEISTER, 1987). Bastos, Pedro e Palhares (2009, p. 76-77) destacam que “correr é uma das habilidades naturais do ser humano que se manifesta nos primeiros anos de vida”. Portanto, ao nascer, o homem já se desloca, e, desde cedo, já realiza uma ação que se caracteriza como sendo a forma mais rápida de se locomover (FERNANDES, 2003). Silva (2009) aponta que correr é um ato natural e conseqüentemente é um movimento que faz parte do ser humano, já que o corpo do homem é estruturalmente mais favorável à corrida do que a caminhada.

A corrida de rua, também conhecida como pedestrianismo (FRANCO, 2010) é uma atividade que consiste percorrer a pé grandes distâncias em espaços naturais. Os cretenses merecem realce na história dessa atividade. Na época da Antiguidade Clássica, a ilha de Creta apresentava um solo quebrado, apresentando condições inadequadas para o uso de cavalarias. Portanto, os moradores de Creta necessitavam percorrer longas distâncias a pé, e se tornavam corredores em potencial (VALSERRA, 1946 apud ZANATTA, 2009, p. 11).

Na Grécia, em tempos mais antigos, a maratona dos Jogos Olímpicos da Antiguidade em Atenas, foi realizada em homenagem soldado e mensageiro grego Filipédes, detentor de um vigor excepcional, que morreu esgotado ao cumprir sua missão ao levar a mensagem da vitória dos gregos sobre os persas em 490 a.C (LUNZENFICHTER, 2003 apud DALLARI, 2009, p. 24). O soldado correu o trajeto da planície de Maratona até a cidade de Atenas para anunciar o triunfo dos gregos na batalha. (FERREIRA, 1984). A Maratona de Atenas adquiriu, a partir deste fato, um vínculo de celebração de tempos heroicos (LUNZENFICHTER, 2003 apud DALLARI, 2009, p. 25).

Sobre os primeiro Jogos Olímpicos da Antiguidade, Fernandes (2003) também faz suas considerações. O autor aponta que, nessa Olimpíada, os gregos organizarem as corridas de velocidade com uma distância estipulada a ser percorrida de 192 metros,

correspondente a 600 pés de Hércules. Essa corrida era denominada estádio, nome que também deu origem a unidade de medida provas de corrida da época. Um estádio, equivalentes aos 192 metros, era uma das provas mais apreciadas pelos gregos e a única prova disputada durante as treze primeiras edições dos Jogos Olímpicos (MATTHIESEN, 2007).

Embora, essa prova fosse a mais popular entre os gregos, pouco a pouco foram acrescentadas novas provas nos Jogos Olímpicos subsequentes (MATTHIESEN, 2007). Logo, se existiam corridas de 2 estádios, existiam também as corridas de resistência sobre 8, 10, 12 estádios. Então, já havia, naquela época, provas para velocistas e para corredores de longa distância (FERNANDES, 2003).

O *dolikhos* era a mais longa corrida entre todas as disputadas na época, uma prova que correspondia a distância entre 1.220 e 3850 metros, sendo disputada pela primeira vez na décima quinta olimpíada (720 a.C) (MATTHIESEN, 2007).

Matthiesen (2007) afirma que os gregos também promoviam provas como a *lampadedromia*, a corrida de tochas que deu origem em tempos depois a corrida de revezamento conhecida atualmente.

Já para Noakes (1991 apud DALLARI, 2009, p. 23) as corridas pedestres possuem origem por volta do fim do primeiro milênio d.c nos mensageiros da Grécia, da Roma e da Grã-Bretanha; na Europa e na Turquia no século XV. A partir das melhores condições das estradas no século XVIII, os mensageiros tinham condições de levar as notícias correndo (DALLARI, 2009).

Mandell (1984, apud DALLARI, 2009, p. 23) aponta uma versão diferente para a origem da Corrida de Rua na Inglaterra. Nesse país, na época do século XVI, havia os corredores empregados denominados “*footman*”, mensageiros dos senhores feudais, que se adiantavam às carruagens para evitar os riscos nas estradas pela presença de buracos e troncos caídos, deixando o caminho das carruagens mais seguras (DALLARI, 2009; FERNANDES, 2003). A partir daí, os ingleses começaram a fazer apostas em competições entre os mensageiros (FERNANDES, 2003).

Os turcos também tinham esse tipo de empregado, denominados *puchs*, que também eram corredores com a incumbência de serem mensageiros de recados. Os *puchs* tinham uma tarefa peculiar quando as condições de tempo não eram adequadas, dificultando o transporte com carga pesada, pois os caminhos tornavam o trajeto instável e inseguro. Então, os *puchs* se adiantavam às carruagens e chegavam

anteriormente nas cidades a serem visitadas para avisar a chegada do patrão (ZANATTA, 2009).

Então, os *puchs* e os *footmans* deveriam servir seus senhores como mensageiros. Mais especificamente na Inglaterra, criou-se o costume de classificar os corretores seguindo o critério de velocidade ao percorrer grandes milhas. Os ingleses, diante desse costume, começaram a criar competições entre os mensageiros. (VALSERRA, 1946 apud ZANATTA, 2009, p. 11).

No século XIX, já havia corretores amadores na Grã Bretanha que praticavam corridas nas instituições de ensino secundário. A aristocracia proprietária de terras e a burguesia em ascensão da sociedade inglesa tinham a intenção de usar a cultura esportiva para selar a aliança dessas classes (NOAKES, 1991 apud DALLARI, 2009, p. 24).

Na sociedade inglesa da época, jovens de classes operárias, que já tinham acesso aos estabelecimentos de ensino, e logo criaram o desejo por reformas da sociedade estamental. Diante desse fato, Thomas Arnold levou o esporte às escolas públicas inglesas com o objetivo de dissipar a energia desses jovens, inclusive a corrida. Assim, todas as ideias reformistas foram substituídas pela dedicação dos jovens em conquistar prêmios esportivos (SILVA, CAMARGO, 1978).

Tempos depois, a ideia de exercícios físicos e a prática esportiva moderna se popularizaram na Inglaterra, na França, nos Estados Unidos, na Grécia e depois pela Europa. Então, um congresso realizado por líderes do movimento pró-esporte em 1894, marcaram os primeiros Jogos Olímpicos da era Moderna para 1896 (SILVA; CAMARGO, 1978).

3.1.1 História da corrida de rua do mundo para o Brasil

O movimento de corridas de rua não tem uma data precisa de sua chegada ao Brasil, devido ao fato que esse movimento foi difundido anteriormente na América do Norte e na Europa. Na década de 70, o médico Kenneth Cooper foi o autor de livros que constavam teorias relacionadas a corrida e ao “Teste de Cooper”. Gerou-se, a partir daí, programas de incentivo à atividade física devido aos benefícios dos exercícios aeróbicos. Logo, as pessoas começaram a praticar jogging (correr) e a realizarem exercícios aeróbicos. Assim, nessa época, se consolidou o fenômeno “jogging boom”, e

esse fato facilitou a oportunidade da população em geral participar de provas junto com competidores de elite (FRIZZO, 2006; SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006).

Logo, o fenômeno “*jogging boom*” chegou ao Brasil, acarretando em algumas mudanças na prática da corrida de rua. Antes do “*jogging boom*”, a corrida de rua no país era praticada eminentemente por corredores de alto rendimento no atletismo e ainda tinha um foco militarista (FRIZZO, 2006).

No entanto, Miranda (2007) relata que antes de Cooper, Willian Bowermann, treinador da equipe de Atletismo da Universidade de Oregon, foi co-autor do livro intitulado *Jogging: A Physical Fitness Program for All Ages*. O livro mostra a experiência de Bowerman na Nova Zelândia que havia se surpreendido com a disposição das pessoas daquela nação para a prática de corridas com ritmo de velocidade reduzido. Bowerman ainda foi autor do livro que tratava de “corridas despreocupadas”, auxiliando a divulgar o esporte na cidade. Um dos seus atletas na Universidade de Oregon foi o criador da Nike, empresa que estabeleceu em suas ações de marketing um vínculo entre estilo de vida saudável e corrida de rua.

Outras questões, também de influência norte-americana, contribuíram para a massificação da corrida de rua. Segundo Daudt (2003 apud FRIZZO, 2006, p. 2), uma dessas questões foi a disseminação do sapato de corrida (tênis) com proteção no calcâneo, criado nos Estados Unidos e que contava com o apoio da mídia para seu consumo. Outro fato que ajudou a popularização da corrida de rua foi a conquista da vitória e da medalha de ouro do atleta dos Estados Unidos Frank Shorter na maratona dos Jogos Olímpicos de Munique em 1972. A corrida ganha pelo americano foi acompanhada, em transmissão ao vivo, por milhões de telespectadores que assistiam a ABC-TV. Em entrevista coletiva, o atleta medalhista olímpico ainda manifestou sua admiração pela corrida, o que gerou uma motivação aos norte-americanos a saírem para as ruas com o propósito de imitá-lo (DAUDT, 2003 apud PINHEIRO, 2013, p. 100).

Porém, o movimento aderido inicialmente nos Estados Unidos, quando chegou ao Brasil, gerou um novo comportamento coletivo nacional, o que propagou uma nova cultura para a prática de corrida. Então, as corridas de rua de grande distância se tornaram uma atividade física regular entre os jovens e adultos na década de 70 (ROLIM, 1998; BALBINOTTI et al, 2007). Com um elevado número de praticantes desse esporte, houve um crescimento das provas dessa modalidade em todo o território brasileiro, principalmente após a Maratona Internacional do Rio de Janeiro em 1979, que contou com 94 corredores concluindo o desafio (STAPASSOLI, 2012). As corridas

de ruas se popularizaram, e as pessoas começaram a praticá-la em parques e em locais públicos (PINHEIRO, 2012). Miranda (2007) destaca que “fazer-cooper” naquela época era sinônimo de “grife” de condicionamento físico.

Pinheiro (2012) aponta que o movimento de corrida de rua começou a se consolidar em Porto Alegre, e a Maratona começou a se tornar uma realidade em todo o Brasil na década de 1980 (PINHEIRO, 2013).

Zanatta (2009) relata que a partir dos anos 80 do século XX deu-se o início da organização de associações de corredores de rua no Rio Grande do Sul. Em 20 de setembro de 1981 foi fundado o Clube dos Corredores de Porto Alegre, o CORPA. A nova associação criada tinha como objetivo organizar e realizar as corridas da capital gaúcha (Pinheiro, 2012). O CORPA nasceu a partir de uma conversa entre o Dr. Ênio Paulo Aguzzoli e o senhor Carlos Dario Lopes Daudt na Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A intenção do diálogo entre ambos era criar uma entidade com o objetivo de eventos de corridas de maneira organizada, uma vez que uma corrida testemunhada por Aguzzoli, na capital gaúcha, não havia segurança e nem regras (AGUZZOLI, 2004; PINHEIRO 2012).

A criação do CORPA também veio em convergência com a continuação da organização das corridas de rua advindas do atletismo, que já tinha seu espaço em território gaúcho, sendo sua prática estimulada por sociedades de ginástica com o propósito de disseminar a saúde e a educação moral para os jovens e pela preservação e afirmação da cultura e dos elementos de identidade dos imigrantes alemães no Rio Grande do Sul (MAZO; MADURO; PEREIRA, 2010).

Uma década posterior da criação do CORPA, foi fundada a União dos Corredores de Rua de Santa Maria (UCRSM) e a Associação de Corredores de Rua de Esteio, a ACORES (ZANATTA, 2009). Zanatta (2009) ainda ressalta que, a partir do século XXI, foram criadas inúmeras associações de corrida de rua no Rio Grande do Sul pelas cidades do interior gaúcho. Dentre os exemplos, pode-se citar a fundação da Associação dos Corredores de Rua de Campo Bom (ACORBOM); Maratona Clube Santa Rosa; a ASCORGA, de Gravataí; Associação Gaúcha de Atletismo (AGA) em 2002; Associação dos Corredores de Rua de Gravataí (ACORVE); Associação Pelotense de Atletismo (APAT); dentre outras instituições prática de corrida de rua.

Percebe-se que a criação do CORPA ajudou a consolidar a corrida de rua no Rio Grande do Sul, pois depois de sua fundação, houve a criação de outras associações voltadas para a organização de corridas em diversas partes do estado riograndense. A

influência da corrida se estendeu para outras regiões do Estado também por outras razões, já que o Clube de Corredores de Porto Alegre também criou a Maratona oficial de Porto Alegre em 1983, competição essa que tinha como característica marcante possibilitar as pessoas que eram atletas amadores a participarem de uma disputa de corrida de longa distância com atletas de elite (FRIZZO, 2006).

A Maratona de Porto Alegre foi inspirada na Maratona de Nova Iorque, quando o presidente do CORPA na época, Antônio Ayub, teve contato com o presidente da New York Runner Club e obteve informações sobre a organização das corridas realizadas em Nova Iorque. Ao voltar para Porto Alegre, Antonio Ayub mobilizou a diretoria do CORPA e a mídia gaúcha para a realização primeira edição da Maratona Porto Alegre (PINHEIRO, 2010). A participação do Poder Público Municipal de Porto Alegre teve um papel decisivo para firmar a Maratona na capital gaúcha. Em 1983 foi assinado um decreto que oficializou a Maratona de Porto Alegre como um evento incluso no calendário de festividades oficiais do Município (PINHEIRO, 2012).

Miranda (2007) aponta que o crescimento popularidade das maratonas e das corridas de rua despertou interesse de entidades que regulam o “atletismo de pista”. Em 2004, a Federação Internacional de Associações Atléticas (IAAF) começou a reconhecer recordes mundiais de corridas de rua, colocando critérios técnicos rigorosos para aceitação de resultados, além de definir corrida de rua como aquelas disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas variando entre 5 e 100 km (SALGADO; CHACON-MIKHAIL, 2006). Miranda (2007) ainda destaca que a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) é a entidade máxima do atletismo nacional e, assim, emite normas que regem as corridas de rua, seguindo diretrizes da IAAF, entidade na qual é filiada.

Portanto, observou-se ao longo do tempo, a maratona preservou um fascínio para corredores de fim de semana, pois essa competição ficou sendo vista como “prova máxima” entre corridas de longa distância. Logo, houve um crescimento exponencial da corrida de rua em todo o território nacional dos anos 70 até o momento, permitindo que esse esporte seja tratado como um fenômeno (DALLARI, 2009).

3.2 BENEFÍCIOS E POPULARIZAÇÃO DAS CORRIDAS DE RUA

Nos últimos anos, aumentou o interesse pela prática de corrida de rua, e sua adesão se deve, em grande parte, a facilidade de sua prática, pelos efeitos benéficos do

exercício físico que são divulgados na mídia, pelo baixo custo exigido para a permanência no esporte, e pelo maior número de provas criadas (BRITO; MENDONÇA, 2012). Dallari (2009) evidencia que na corrida de rua não há segregação. Pessoas com diferentes condições físicas, idades, condições socioeconômicas participam juntos nas provas de corrida. Por isso, a corrida de rua pode ser considerada o esporte mais democrático que existe (FRANCO, 2010).

Massarella e Winterstein (2009) também afirmam que há mais pessoas correndo nos dias hoje, bastando ver a maior quantidade de indivíduos que correm nas praças, ruas, parques e avenidas. Diante dessa popularidade, a corrida de rua chegou ao posto de segundo esporte mais popular da nação brasileira, ficando atrás somente do futebol (GLOBO NEWS, 2010 apud GONGALVES, 2011, p. 12). Logo, percebe-se que a corrida vem se tornando uma atividade integrante do cotidiano das pessoas e estima-se que hoje há milhões de corredores no país. Os dados da Federação Paulista de Atletismo (FPA) nos auxiliam a enxergar esse crescimento, pois eles demonstram que houve um aumento de mais de 24% no número de corridas de rua somente no Estado de São Paulo se analisarmos apenas o ano de 2010 em relação ao ano anterior (REVISTA PLANETA, 2011 apud LOPES, 2011, p. 20). Estima-se que já participaram das maratonas paulistas mais de quatrocentas mil pessoas até o ano de 2008 (FPA, 2009 apud Bastos 2009, p. 79).

É possível perceber que as pessoas estão buscando sair do sedentarismo, participar de algum grupo de corrida e se beneficiar da prática de exercícios físicos (FONSECA, 2012). Então, a corrida se tornou uma importante atividade física regular para um elevado número de indivíduos jovens e adultos de ambos os sexos (ROLIM, 1998).

Oliveira (2010) aponta alguns motivos para o crescimento da popularidade das corridas de rua no Brasil. Segundo o autor (2010), um dos motivos para a expansão é a apropriação desse esporte pelo mercado, sendo identificado como um potencial campo lucrativo e possibilitando o acesso às classes com mais condições econômicas.

Um estudo de Costa, Scaletsky e Fischer (2009) descreveu os principais agentes do mercado de corrida. Conforme os resultados do estudo, o mercado de corrida é composto pelos agentes: corredor; marcas de materiais esportivos; organizadores de eventos (grupos de corridas, empresas privadas, setor público); assessorias esportivas; mídia especializada; outros interessados em oportunidades de negócio; espectadores e familiares.

O papel das marcas de material esportivo tem presença expressiva no mercado de corrida. Marcas como Nike, Asics, Misuno e Adidas perceberam esse ramo possui um alto percentual de crescimento anual e que os corredores buscam produtos esportivos que possibilitam maior desempenho. Essas empresas investem em pesquisa e desenvolvimento de tecnologias que propiciam maior conforto, amortecimento, resistência e estabilidade de calçados, além de desenvolverem vestuários específicos do esporte (COSTA, SCALETSKY, FISCHER, 2009).

Outro elemento que caracteriza esse mercado é a presença de grupos de corrida que disponibilizam treinamento para atletas de fins de semana. Esses grupos são prestadores de serviço de apoio aos corredores que fazem parte de seus grupos. Nas provas de corrida, cuidam de seus clientes ofertando lugar para guardar os pertences, disponibilizam frutas, energéticos e hidratação (COSTA, SCALETSKY, FISCHER, 2009). Fora do âmbito das provas, os grupos de corrida oferecem apoio aos praticantes com preparação individualizada para provas; planejamento de treinamento conforme o histórico de desenvolvimento motor, prática acumulada de atividade física, hábitos posturais e equilíbrio durante o movimento da marcha de corrida (NIADA, 2011).

Truccolo, Maduro e Feijó (2008) apontam que as assessorias esportivas especializadas no esporte que surgiram nos últimos anos são as principais responsáveis por atrair pessoas que não estão interessadas na profissionalização do esporte, pois essas pessoas correm para atingir um fim diferente do desempenho esportivo. Seguindo esse contexto, começaram a aparecer no estado de São Paulo e no estado Rio de Janeiro um elevado número de profissionais de Educação Física interessados em investir nesse ramo (OLIVEIRA, 2010).

Na cidade de Porto Alegre também houve o surgimento de grupos de corridas que prestam assistência em eventos desse esporte para pessoas que desejam obter acompanhamento e treinamento (OLIVEIRA, 2010).

Um estudo de Lopes (2011) apresenta os serviços ofertados por grupos de corridas em Porto Alegre. Segundo a autora (2011) os principais serviços oferecidos divulgados nos sites desses grupos eram:

- Avaliações: Avaliação física, avaliação postural, avaliação cardiovascular, avaliação da pisada do indivíduo. As avaliações possuem o propósito de determinar as características morfológicas dos indivíduos, e assim, determinar aspectos significativos no planejamento do treinamento.

- Diversos serviços: serviços disponibilizados para os clientes para acompanhamento de perto de seu desempenho. Os grupos de corrida ofertam treinamentos personalizados na área da corrida; dias, horários e locais de treino.
- Atrativos: Divulgação dos benefícios da corrida; dicas para corredores; artigos científicos; uniformes dos grupos de corrida dados aos seus clientes; fotos dos eventos esportivos.

A ascensão do mercado de corrida no país se deve em grande parte ao lançamento de um número maior de provas e da estruturação de um calendário diversificado nas distâncias, nos percursos e nos temas das provas (SILVA et al, 2009). Então, houve surgimento de novos modelos de corridas, divididas em convencionais (corridas mais populares) e *fashion*, que são as corridas mais elitizadas do ponto de vista econômico (OLIVEIRA, 2010). Outro fator que incrementa a participação de pessoas em provas de corrida também é devido ao aumento de premiações para os primeiros colocados (FRANCO, 2010).

Salgado e Chacon-Mikahil (2006) comprovam o aumento do número de provas de corrida no Brasil. Os autores destacam que no início da década passada houve um aumento de mais de 400% no número de provas na cidade de São Paulo entre os anos de 2003 e 2005.

Portanto, a corrida de rua assumiu ao longo dos anos o posto de um produto de consumo da sociedade ocidental atual. Diante desse cenário, não demorou muito tempo para o surgimento de meios comerciais para atrair cada vez mais os amantes desse esporte. O crescente espaço na mídia dedicado à corrida também é um fator que aumentou a popularidade da prática de corrida de rua (OLIVEIRA, 2010). A televisão percebeu que a corrida se tornou um espetáculo que atrai muitos participantes. As propagandas se multiplicaram, assim como há mais camisetas comemorativas de provas, empresas e de amigos sendo vestidas por corredores (SEGALEN, 1994 apud STAPASSOLI, 2012, p. 35).

Tornaram-se eminentes a oferta de revistas especializadas em corridas, como a reconhecida *Runner's World*; alimentos especiais para corredores; dietas específicas para a corrida, etc (OLIVEIRA, 2010).

No Brasil, o ramo das revistas de corrida teve como destaque a revista *Contra-Relógio*. Com 20 anos de existência, completados em 2013, a revista possui ampla divulgação entre os corredores e um baixo conhecimento entre os não-corredores. A revista também passou por transformações ao longo dos anos. Com o aumento de

participantes e com a mudança do perfil socioeconômico dos adeptos à corrida, a *Contra-Relógio* passou a publicar suas revistas a cores e com um nível técnico de qualidade superior às primeiras edições (OLIVEIRA, 2010).

As revistas de corrida se tornaram também um dos tantos modelos disponíveis de comunicação que publicaram guias de tênis para ajudar corredores a encontrar o modelo mais adequado para a sua necessidade (STAPASSOLI, 2012). Diante disso, as empresas desse mercado foram entendendo as possibilidades para explorar os produtos em torno dessa atividade para atrair os apaixonados pelo esporte. Outro exemplo significativo nesse segmento é o tênis de corrida que está diretamente associada com a saúde do corredor. A atenção no tênis de corrida se faz necessária, pois dependendo do tipo de pisada é possível selecionar um calçado apropriado que forneça apoio correto aos pés. Nos últimos anos várias marcas lançaram modelos direcionados para esse público, interessados no faturamento que esse mercado gera, ocasionando um aumento da concorrência desse setor (NIADA, 2011).

Há ainda disponíveis vários acessórios para o mercado consumidor de corredores: relógios, frequencímetros, softwares de treinamento para turbinar o desempenho, além de outros acessórios que ajudam a quantificar os esforços envolvidos nos treinos. Há também a oferta de outros produtos para esse público: vestuário, suplementos, isotônicos e outros equipamentos, camisetas com tecnologias que melhoram a regulação térmica do corpo (NIADA, 2011; FONSECA, 2012).

Logo, o praticante de corrida pode se beneficiar de sua prática por razões diversas. As pessoas podem correr por motivos que melhoram algum aspecto de sua vida, como por exemplo: parar de fumar, iniciar uma vida mais ativa na terceira idade, sair do sedentarismo, etc. A corrida de rua, por ser um exercício aeróbico pode favorecer a população de jovens, adultos e idosos, contribuindo para a prevenção de alterações de humor, a atenuação da depressão, da ansiedade e da agressividade, assim como repercuti no autoconceito e na autoimagem de modo positivo (FONSECA, 2012).

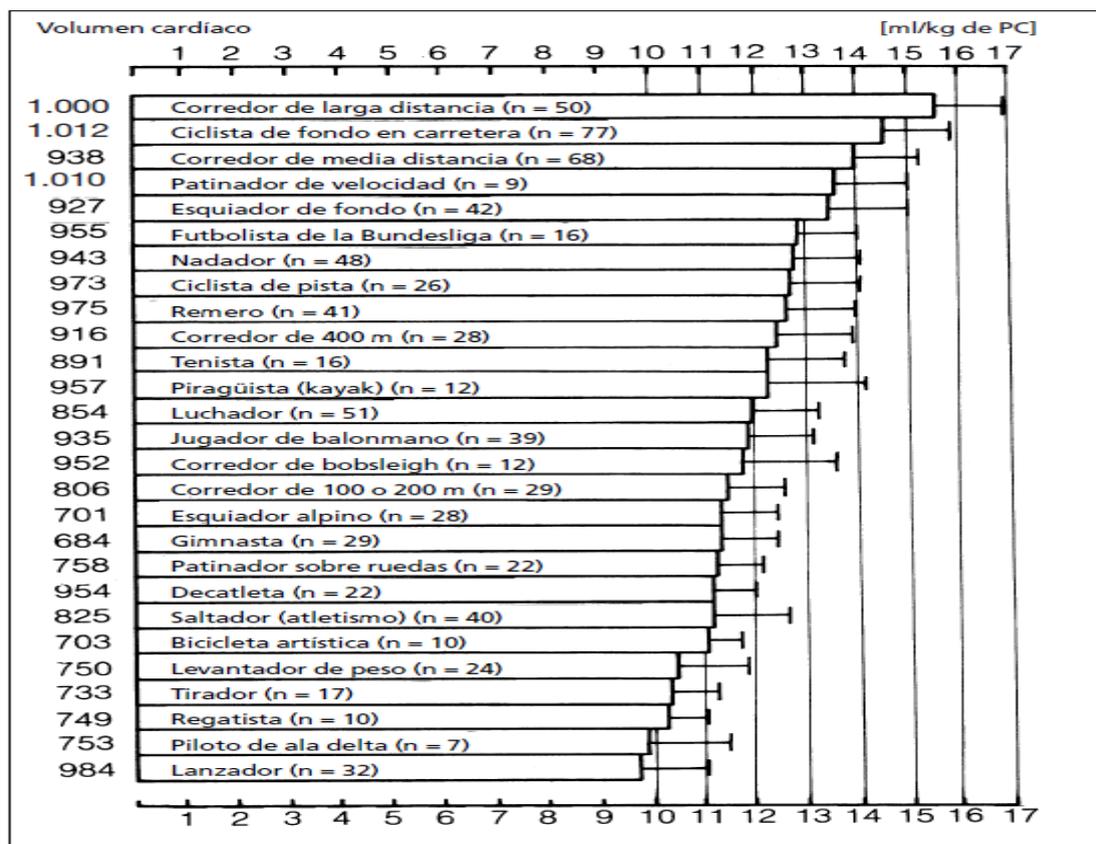
É amplamente difundido pela literatura que a prática de corrida de longa distância produz muitos benefícios aos praticantes, tanto físicos como mentais e quando essa prática é mantida por um longo tempo esses benefícios se fortalecem (PAZIN et al, 2008; TOMÉ e VALENTINI, 2012). As alterações físicas específicas, principalmente, são causadas por adaptações crônicas do organismo que vão se modificando conforme a continuidade do exercício de corrida. O indivíduo que corre ao longo de um

determinado período modifica algumas variáveis fisiológicas que melhoram a sua saúde (WEINECK, 2003).

Para Mcardle (2011), o exercício aeróbico melhora as capacidades de controle da respiração, aumenta a oxidação de gorduras para suprimento da energia, melhora o sistema cardiovascular, fornecendo maior quantidade de oxigênio aos músculos em atividade, aumenta o músculo do coração reduzindo conseqüentemente a frequência cardíaca. Weineck (2003) ressalta que a hipertrofia cardíaca ocasionada por um treinamento de resistência estimula uma maior contração sistólica do coração, aumentando o volume de sangue ejetado por este órgão, havendo, por conseqüência, uma maior distribuição de sangue e oxigênio para os tecidos, levando ao aumento da resistência a fadiga.

A figura a seguir confirma que o treino predominantemente aeróbico causa vantagens na hipertrofia cardíaca. Este fato é mostrado na obra de Weineck (2005), que evidencia que corredores de longa distância possuem maior volume de coração.

Figura 1 - Tamanho do Coração em Atletas de Elite



Fonte: WEINECK, 2005, p. 148.

Também, devido ao maior volume do coração, ocorre uma diminuição da frequência cardíaca em repouso, bem como a diminuição da pressão sistólica. Este fato proporciona aos praticantes de corridas uma maior economia do trabalho cardíaco, economizando, conseqüentemente, maior reserva energética por parte desse coração que trabalha em regime de economia (FERNANDES, 2003).

Brito e Mendonça (2012) destacam que a prática de corridas também provoca redução da gordura corporal, triglicerídeos, colesterol total, e pressão arterial sistêmica após o exercício. Matthiesen (2007) salienta que à medida que se corre mais, as chances de se eliminar as calorias são maiores do que as daquelas pessoas que não fazem atividade física regularmente. Além disso, a corrida queima mais calorias do que quase qualquer outro exercício. Então, a corrida é uma grande maneira de manter a forma no programa de controle de peso corporal. Isso melhorará o humor, o metabolismo e os resultados (SHORTER, 2005).

Essa prática ainda provoca um aumento de massa magra e óssea, maior sensibilidade à insulina, sendo importante também na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (BRITO; MENDONÇA, 2012).

O treinamento de corrida é importante também para adaptações do sistema imunológico. A melhoria geral da resistência implica em maior resistência a infecções e torna o indivíduo menos sujeito a doenças (WEINECK, 2003).

Em relação ao sistema muscular, é possível fazer algumas considerações. A corrida é capaz de aumentar a densidade capilar, densidade mitocondrial, reservas de substratos musculares e a atividade de enzimas oxidativas, além de provocar um incremento na porção de fibras vermelhas (CADORE, 2009). Há uma melhora também no nível de resistência muscular do diafragma, uma vez que esse músculo faz parte dos processos ventilatórios (WEINECK, 2003).

Fernandes (2003) salienta outros benefícios fisiológicos que são visíveis em praticantes de corridas longas:

- Aumento da quantidade de hemoglobina e da quantidade de sangue;
- Há uma prevenção de processos arterioscleróticos;
- Há um aumento da capacidade vital e da capacidade respiratória;
- Há um prolongamento da longevidade;
- Retarda o envelhecimento;
- Provoca sensação de bem estar.

A sensação de bem estar, advindo da atividade de corrida, é atribuída a interação de aspectos fisiológicos e psicológicos. Quanto aos mecanismos fisiológicos, as causas possíveis do bem estar podem ser associadas ao maior fluxo sanguíneo cerebral com a consequência de maior aporte de oxigênio para o cérebro, redução da tensão muscular, além de liberação de neurotransmissores cerebrais. Quanto aos aspectos psicológicos, o bem estar oriundo da atividade física regular aeróbica parece ser vinculado com a oportunidade de a pessoa esquecer os problemas cotidianos por algum tempo; sentir-se em controle da experiência; sentir-se eficaz e competente; aumentar as interações sociais; elevar o autoconceito, a autoestima e o bom humor; diminuir a agressividade; a ansiedade e a hostilidade (TOMÉ; VALENTINI, 2006).

Mas há pessoas que preferem correr para se socializar, principalmente quando pertencem a um grupo de corrida. Na época atual, há uma necessidade crescente por parte das pessoas de interagir com os outros, de se sentir como pertencente a um grupo. Como consequência natural, há uma ampliação na rede de contatos, tanto pessoais como profissionais, dando aos indivíduos maiores oportunidades de relacionamentos (SHORTER, 2005).

Um estudo de Silva e Halpern (2013) teve a intenção de analisar como a prática de corrida de rua pode atuar como um fator que une as pessoas em torno de uma paixão em comum. Esse estudo mostrou que os corredores convivem e interagem através espaços físicos e virtuais compartilhando experiências, ampliando o círculo de amizade e aumentando a sensação de pertencimento de uma tribo. Dallari (2009) aponta que os vínculos formados entre os corredores de longa distância é a prática cotidiana do treinamento. Os hábitos semelhantes e a experiência de cada um que formam uma unidade entre os praticantes, fortalecendo o sentimento de comunidade.

Portanto, os benefícios proporcionados pela atividade física, e mais especificamente pela corrida de rua, são inúmeros, proporcionando para as pessoas contribuições acerca de diferentes dimensões que interfere o bem estar geral. Esses benefícios se estendem para a esfera da saúde, da socialização, da estética, entre outras (WEINECK, 2003; ROCHA, 2012; DALLARI, 2009; SHORTER, 2005).

Manter a atividade física de forma regular é fundamental para aquisição dos benefícios proporcionados por essa prática. Mas a adesão e a manutenção de um estilo de vida mais ativo nem sempre é fácil. Neste contexto, a motivação se torna um fator essencial para alguém que deseja ter iniciar a exercitar-se ou manter hábitos saudáveis (ROCHA, 2012).

3.3 MOTIVAÇÃO

A origem etimológica da palavra motivação vem do vocábulo latino *movere*, transmitindo a ideia de movimento (ALVES, 2003 apud ASCENSÃO, 2012, p. 18). O termo motivação abrange os processos que conduzem as pessoas a realizar ações em diversas situações (MADEIRA et al, 2006 apud KUNZLER, 2013, p. 6). Esse termo também pode ser entendido como um fator psicológico, como um conjunto de fatores ou como um processo (ULASOWICZ, 2010).

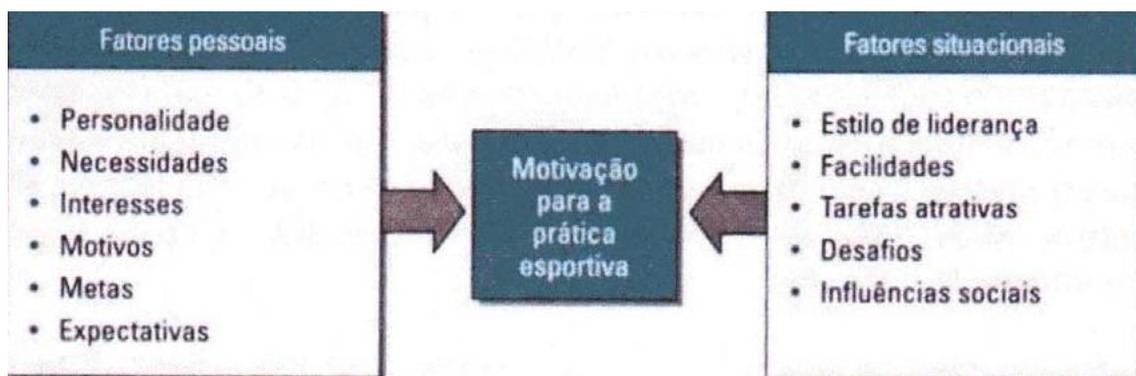
Segundo Schultz e Schultz (2002) citados por Rocha (2012, p. 42) a motivação é processo psicológico que ajuda a entender as diferentes ações e escolhas individuais, além de se caracterizar como um fator que determina como uma pessoa age ou se comporta.

A motivação, no sentido amplo, pode ser conceituada como a direção e a intensidade de um esforço. Já no âmbito esportivo, a direção do esforço significa a busca de um objetivo individual e os atrativos de determinadas ocasiões. A intensidade do esforço, por sua vez, significa o quanto uma pessoa despense de energia no cumprimento de determinada tarefa (WEINBERG e GOULD, 2001).

Para Marques (2003) a motivação significa a meta que impulsiona o indivíduo quando este deseja realizar algo ou apenas manter sua vontade. Esse sentimento é, portanto, de uma série de determinadas razões que despertam o interesse do indivíduo em iniciar ou continuar algum propósito mantendo um comportamento motivado. Conforme Madrugada e Rios (2003), o comportamento para ser classificado como motivado necessita possuir características como: persistência no comportamento, esforço investido, clareza da meta ou do incentivo. Portanto, a motivação é um fator determinante para a aderência e engajamento em qualquer projeto (WEINBERG e GOULD, 2001). O sujeito que deseja superar obstáculos necessitará deste elemento para ter êxito em sua meta (MARQUES, 2003).

Segundo Samulski (2002) a motivação é um processo intencionalmente direcionado ao alcance de uma meta, que depende da interação entre fatores intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (ambientais). Seguindo a mesma linha de pensamento, Weinberg e Gould (2001) também ressaltam que a motivação depende de fatores diferentes, classificados discriminados como pessoais (personalidade, expectativas, motivos) e situacionais, que são fatores advindos do meio ambiente, como facilidades, tarefas, atrativos e desafios.

Figura 2 - Motivação para a prática esportiva pela interação entre fatores

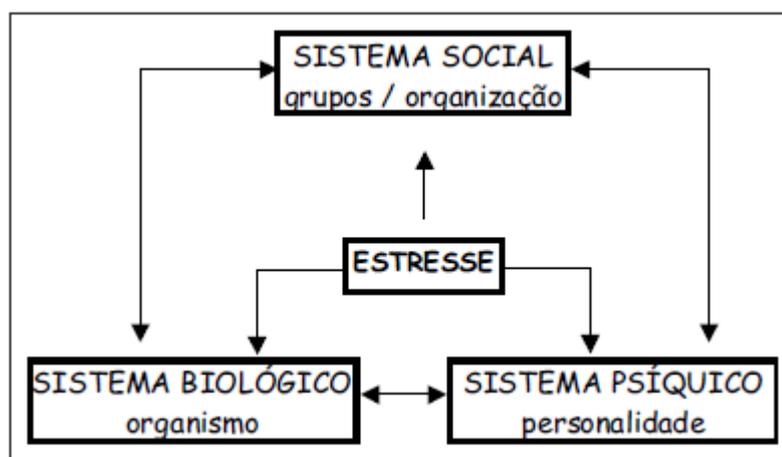


Fonte: WEINBERG E GOULD, 1999 (apud NORONHA, 2011, p. 11).

A motivação, nesse caso, apresenta duas determinantes: a energética e a direção de comportamento. A primeira se refere ao nível de ativação relacionada com a intensidade e a persistência motivacional do sujeito. Já a determinante de direção de comportamento se refere às intenções, interesses, motivos e metas que estimulam um indivíduo em uma tarefa. Porém, a importância desses fatores pode mudar, dependendo das oportunidades e necessidades de cada pessoa em determinada situação (WEINBERG e GOULD, 1999 apud SAMULSKI; NOCE, 2002, p. 158).

Esse conceito pode ser visualizado na figura a seguir, que resume a definição do autor.

Figura 3 - Estresse como um produto tridimensional



Fonte: NITSCH, 1981 (apud SAMULSKI; NOCE, 2001, p. 158).

Nota-se que, no contexto dos exercícios físicos, a motivação está inserida em uma relação dinâmica entre aspectos biológicos, cognitivos, sociais, culturais (WEINBERG, 2001), e ambientais ajudando ou dificultando a sua prática (DÍAZ, 2004).

Massarella e Winterstein (2009) também apresentam aspectos relevantes sobre a motivação extrínseca e intrínseca. Para os autores, a motivação extrínseca é decorrida de uma atividade que constitui um modo de se alcançar um meio externo como reconhecimento social e dinheiro. Ansiedade e estresse em níveis elevados, e situações de maior tensão e pressão contribuem para a motivação de origem externa. A motivação interna está vinculada com comportamentos estáveis e duradouros, quando alguém está focado e engajado em realizar uma atividade física com muito empenho e trabalho.

O estudo da motivação intrínseca surgiu para explicar as razões comportamentais que levam algumas pessoas a se manterem envolvidas por muito tempo em atividades sem uma recompensa extremamente evidente. Logo, a atividade desempenhada provoca sentimentos positivos na própria experiência vivida, como sensações de prazer e satisfação, assim como sensações de competência e autodeterminação (JUNIOR, 2012), alegria e persistência (RYAN; DECI, 2000a; GONÇALVES, 2011). Weinberg e Gould (2001) apontam outras características marcantes de pessoas motivadas intrinsecamente. Segundo os autores, esses indivíduos gostam de ação e ativação e ainda gostam de aprender o máximo de habilidades possível na atividade empenhada na qual estão motivados intrinsecamente.

A motivação intrínseca pode se dividir em três tipos: para saber, para realizar e para a experiência. A motivação intrínseca para saber se desenvolve quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade de modo simultâneo que se aprende essa atividade. A motivação intrínseca para realizar acontece quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de fazê-la. A motivação intrínseca para experiência ocorre quando é assíduo em uma atividade para ter as experiências decorridas das situações estimulantes da própria tarefa (BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS & PELLETIER, 1995 apud BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008, p. 64). Esse tipo de motivação está associada à essência lúdica de uma tarefa, por ter caráter funcional, satisfatório e espontâneo (MIRANDA; BARA FILHO; 2008).

Ao contrário, quando uma atividade é executada com o objetivo de conseguir recompensas externas, o sujeito possui uma motivação extrínseca. Nesse caso, são fatores de motivação, como exemplos: os troféus, elogios, bolsas de estudo, salários,

etc. Então, a motivação extrínseca tem mais facilidade de se dissipar, pois uma vez adquirido o objetivo externo, o engajamento em determinada tarefa que servia como meio para alcançá-lo perde sua força (MASSARELLA E WINTERSTEIN, 2009; JUNIOR, 2012).

Ryan e Deci (2000 apud BALBINOTTI. & CAPOZZOLI, 2008, p. 64) apontam que a motivação extrínseca varia conforme o grau de autonomia do sujeito. Diante dessa perspectiva, a motivação que não é inerente ao indivíduo se divide em categorias: regulação externa; regulação interiorizada e regulação identificada (GONÇALVES, 2012; RYAN E DECI, 2000 apud BALBINOTTI. & CAPOZZOLI, 2008, p. 64).

Essas regulações são descritas a seguir (GONÇALVES, 2011):

- Regulação Externa: acontece quando a ação do indivíduo é estimulada por premiações materiais ou pelo medo de consequências negativas;
- Regulação interiorizada: acontece quando há um estímulo inicial para a motivação advinda externamente, porém, como consequência, há pressões internas por parte do participante que passa a se cobrar para atender as suas novas exigências.
- Regulação Identificada: Quando o sujeito é convencido que necessita praticar uma atividade ou comportamento porque é importante para si, mesmo que não goste ou que seja de seu interesse. São situações em que não é oferecido ao praticante a opção de não realizar determinada tarefa. Junior (2012) acrescenta que na Motivação Extrínseca para Identificação, o indivíduo acredita que deve realizar a tarefa compulsoriamente por entender que o valor e o juízo externos relativo ao seu comportamento são significativos.

Tanto a motivação intrínseca e a motivação extrínseca fazem parte da Teoria da Auto Determinação (TAD), que desenvolve um conceito que as pessoas saudáveis, na sua maioria, são ativas, curiosas, estão prontas para aprender e não necessitam de incentivos para se comportarem dessa forma (JUCHEM, 2006). Então, as pessoas possuem uma tendência natural de evoluir e dominar os desafios impostos pelo ambiente. Porém, as tendências naturais do comportamento necessitam ser estimuladas e direcionadas, evidenciando que a TAD considera que a relação entre o organismo ativo e o contexto sustenta seus conceitos (RYAN; DECI, 2000 apud BARBOSA, 2011, p. 18).

Essa teoria, consolidada por Ryan e Deci (2000a apud GONÇALVES, 2011, p. 15), argumenta que as três necessidades psicológicas inerentes ao indivíduo precisam estar consolidadas para o aumento da motivação, despertando uma sensação de pleno

desenvolvimento do organismo. Essas necessidades são: competência (senso de eficácia); autonomia (sentimento de liberdade); relacionamento (sensação de conexão interpessoal). Caso essas sensações não estejam presentes no indivíduo, há o efeito contrário: diminuição da motivação, da capacidade de iniciativa e da sensação de bem-estar (CAPOZZOLI, 2010; ARSEGO, 2012).

A TAD também contempla a Amotivação, que é a falta de motivação. A Amotivação é o estado de ausência de intenção para agir, não demonstrando interesse em participar de alguma atividade por desvalorizarem a tarefa ou por não encontrarem bons motivos para fazê-la. Os indivíduos com Amotivação agem sem objetivo, ou por não acharem que conseguirão realizar a tarefa com êxito, ou por acreditarem que a atividade executada não trará benefícios a si (RYAN e DECI, 2000a apud GONÇALVES 2011, p. 16; BRIÈRE et al, 1995 apud GONÇALVES, 2011, p. 16). Logo, o sujeito não percebe uma conexão entre o comportamento e o exterior, assim como não enxerga vantagens intrínsecas e extrínsecas decorrente de uma ação (DESCHAMPS, 2009).

Centrada no contexto social e no bom funcionamento psicológico, a TAD se mostra como um consolidado aporte teórico para o estudo sobre motivação, contribuindo para desenvolvimento da personalidade dos indivíduos e na autorregulação de seus comportamentos (CAPOZZOLI, 2010; ARSEGO, 2012).

Logo, a motivação é assunto relevante em diversos âmbitos do conhecimento, incluindo a área dos esportes e do exercício (CAPOZZOLI, 2010), uma vez que a mesma é fundamentada pela literatura especializada como uma variável significativa para se compreender as razões que levam as pessoas a praticarem atividades físicas e desportivas (GONÇALVES, 2011). Portanto, numerosos estudos no campo do exercício físico e do esporte vêm se dedicando em conhecer os fatores sociais e intraindividuais que facilitam ou inibem a motivação para a atividade física (ARSEGO, 2012). Este conhecimento pode ser um aliado aos profissionais de Educação Física que desejam despertar um maior interesse por parte das pessoas na prática desportiva, levando estas a um maior índice de adesão e permanência em algum esporte (WEINBERG; GOULD, 2001).

3.3.1 Fatores Motivacionais Relacionados à Prática de Atividade Física

São vastos os estudos que avaliam a motivação por parte dos praticantes de atividades físicas. Entretanto, tanto a nomenclatura dos questionários utilizados, como as dimensões motivacionais avaliadas não seguem um padrão uniforme nas abordagens e nos modelos usados dos estudos nessa área (BARBOSA, 2006; GONÇALVES, 2011).

Será abordado na sequência as seis dimensões distintas e relacionáveis que avaliam a manifestação comportamental à prática de atividade física contido nos estudos de Barbosa (2006) e Balbinotti e Barbosa (2006). As dimensões são: a) Controle do Estresse; b) Saúde; c) Sociabilidade; d) Competitividade; e) Estética; e f) Prazer.

3.3.1.1 Controle do Estresse

Para NUNOMURA, TEIXEIRA e CARUSO (2004) o estresse é considerado uma doença que atinge a maior parte das pessoas, independente da fase da vida em que esteja. Os autores ainda ressaltam que o estresse resulta de alterações fisiológicas e psicológicas no organismo decorrentes de uma exposição aos agentes estressores, como, por exemplo, uma sobrecarga física ou emocional. Assim, há diversas situações indutoras de estresse que excedem os recursos do indivíduo, prejudicando o seu bem-estar (MARQUES; ROSADO, 2005). Os níveis de estresse acima do normal por período prolongado são preocupantes para qualquer pessoa, pois geram, em longo prazo um desgaste do organismo e uma redução da imunidade (SEGATO et al, 2009). Por provocar demandar uma necessidade de adaptação do organismo, pela perturbação da homeostasia, o estresse pode afetar a motivação de uma pessoa em algumas atividades específicas (FRANKS, 1994 apud ARSEGO, 2012, p. 36; SAMPEDRO, 2012; FONTANA, 2010; SALCEDO, 2010).

A dimensão do Controle de Estresse, nesse contexto, está associada à utilização da prática esportiva como uma maneira de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (BARBOSA, 2006; GONÇALVES, 2011; McDONALD; HODGOON, 1991 apud ARSEGO, 2012, p. 36), pois essa atividade é uma estratégia eficaz de combater os malefícios do estresse por propiciar mudanças significativas e favoráveis ao físico e ao psicológico dos praticantes (FONTANA, 2010; SAMPEDRO, 2012; NUNOMURA; 2004). De acordo com Andrade (2001) as reações do estresse são reduzidas pelo

exercício físico, porque uma consequência dessa atividade é a liberação de propriedades relaxantes e produção de endorfinas pelo organismo. Os hormônios opióides liberados desempenham um importante papel para as pessoas descarregarem as tensões do cotidiano (ROCHA, 2012). Mas para que o exercício físico promova a diminuição do estresse e a melhoria da qualidade de vida, é necessário que ela seja interessante e motivante ao praticante (BIDDLE, 1995 apud ANDRADE, 2001, p. 105).

Devido a este fato, a atividade física quando está no âmbito da competição, ao invés de combater, pode ser a origem de estresse para determinados indivíduos, gerando a evasão por parte dos praticantes da atividade desportiva. São fatores extremos que ocasionam esse abandono: carga excessiva de treinamento; cobrança demasiada por resultados; construção de uma rotina rigorosa de alimentação, concentração e treino além de toda a pressão por desempenho intrínseco às competições (DE ROSE Jr.; DECHAMPS; KORSKAKAS, 2001 apud FONTANA, 2010, p. 43; JUCHEN, 2006; LAVOURA; ZANETTI; MACHADO, 2008). O ambiente competitivo também pode causar um aumento na ansiedade, na agressividade e na probabilidade de desgaste de relacionamento entre colegas e com o treinador, contribuindo também como diminuição da motivação e do comprometimento com a prática esportiva (VAZOU; NTOMAUNIS; DUDA, 2005 apud JUCHEM, 2006, p. 25). Portanto, para diminuir o estresse, a competição inter e intrapessoal deve ser evitada (BIDDLE, 1995 apud ANDRADE, 2001, p. 36).

As atividades amplamente recomendadas para combater o estresse são os exercícios do tipo aeróbico, pois geram efeitos positivos sobre o humor, autoconceito, e reduzem a ansiedade, provocando uma satisfação psicológica e melhoras na qualidade de vida (ANDRADE, 2001; ARAUJO et al, 2006). Nessa perspectiva, a corrida de longa distância seria eficaz na diminuição de fatores geradores de estresse (LEEDY, 2009 apud FONTANA, 2010, p. 42). O estudo de Rodrigues et al (2007) ressalta que o condicionamento físico e a elevada capacidade cardiorrespiratória fornecem uma proteção contra os efeitos indesejados do estresse.

3.3.1.2 Saúde

A Organização Mundial da Saúde definiu saúde em sua constituição como “um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não consiste apenas em ausência de doença ou enfermidade” (BÉLANGER, 1989 apud DALLARI, 2009, p. 84). É

entendido entre os especialistas que a prática esportiva está associada a um estilo de vida mais saudável (STAPASSOLI, 2012).

Guedes e Guedes (1995) caracterizam a saúde como um estado dinâmico de vitalidade e energia que permite o sujeito a realização de tarefas do cotidiano e a suportar as situações de emergência sem demonstrar cansaço em excesso.

Gaya e Marques (1993) citados por Arsego (2012, p. 38) salientam que as preocupações com o bem estar e com a promoção a saúde estão sendo preocupações prioritárias nos países desenvolvidos. Nota-se, ao longo do tempo, que recai mais sobre o próprio indivíduo a responsabilidade sobre o cuidado de sua saúde (BARBOSA, 2006). Então as pessoas utilizam o esporte como forma de adicionar qualidade de vida e saúde para si (CAPOZZOLI, 2010). Nesse contexto, a corrida de rua é muito recomendada para ganhos nessa dimensão (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008).

Para Murray (1978) a motivação para a saúde advém da necessidade de evitar lesões físicas, dores, doenças ou a morte. Os estudos de Castro et al (2009) convergem com o conceito de Murray, pois evidenciaram que a motivação das pessoas analisadas foi relacionada a saúde, por aconselhamento médico ou por medo de não adoecer. Junior (1996), citado por Fontana (2010, p. 44), aponta que diversas doenças estão associadas ao sedentarismo, a alimentação desregrada e a hábitos de vida inadequados. Outras pesquisas vinculam a falta de exercícios físicos como fator de risco para doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes *mellitus* tipo II, osteoporose, dores nas costas e hipertensão arterial (WANKEL, 2003 apud ARSEGO, 2012, p. 38; ROCHA, 2009).

Os efeitos da atividade física sobre da hipertensão arterial (HA) foi investigada por Medina e colabores (2010). Os autores concluíram no seu artigo de revisão de literatura, que a prática regular de atividade física reduz em aproximadamente 30% do risco de desenvolvimento de hipertensão arterial, além de ser parte primordial de condutas não medicamentosas para a prevenção e o tratamento dessa doença.

Quanto a prevenção da osteoporose, a atividade física também possui elevado valor. O exercício físico, por gerar um impacto sobre o osso, contribui para a redução da perda mineral óssea, prevenindo quedas e fraturas no osso de uma pessoa (FREIRE; ARAGÃO, 2004).

A melhora da saúde é vinculada com a busca da aptidão física por parte dos jovens e ao aumento da expectativa de vida por parte dos sujeitos de meia idade. Então, a atividade física é eficaz para a saúde em todos os estágios da vida, desde a infância até as idades mais avançadas (ZAMBONATO, 2008). Devido aos diversos benefícios

associados à saúde, é necessário o estímulo ao comportamento de um estilo de vida mais ativo, sendo essa atitude incorporada nos indivíduos nas diversas fases da vida. Este estímulo deveria ser propiciado em casa e na escola (GAYA, 2004), uma vez que os componentes da aptidão física estão diretamente vinculados a um histórico de ações e experiências da vida do indivíduo (ZAMBONATO, 2008).

Pessoas idosas, quando treinam regularmente, atenuam a presença de doenças e demonstram maior capacidade de realizar tarefas do cotidiano (CAPOZZOLI, 2010). MATSUDO e MATSUDO (2000) mostram que evidências científicas comprovam que a atividade física para a saúde do idoso e no processo de envelhecimento. Os autores salientam que o exercício físico regular está vinculado com o controle do peso, com a manutenção da gordura corporal central e periférica, e da massa muscular. A respeito das variáveis cardiorrespiratórias, a atividade física causa um incremento na potência aeróbica e melhora as propriedades de enchimento do coração.

3.3.1.3 Sociabilidade:

A dimensão da sociabilidade diz respeito ao relacionamento interpessoal e avalia se o indivíduo pratica atividade física regular como uma maneira de pertencer a um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas (BALBINOTTI et al, 2007). Essa dimensão pode ser considerada como um fator de elevada representatividade para as atividades físicas, pois oportunizam a convivência com amigos e a obtenção de novas amizades. Esse contato interpessoal permite a sensação de aceitação, autoestima, interesse na permanência na atividade física (WEINBERG; GOULD, 2001) e sensação de bem-estar (CAPOZZOLI, 2010). Nota-se que a atividade física pode ser considerada um agente de integração social (CAPOZZOLI, 2010; GALAHUE; OZMUN, 2005), gerando laços sólidos entre colegas de treino, professores, técnicos e parentes (GOLD; WEISS, 1987 apud ARSEGO, 2012, p. 39). Essa maior participação social leva o indivíduo a ter um melhor estado biopsicofísico, melhorando, por consequência, a sua qualidade de vida (SALCEDO, 2012).

Dallari (2009) aponta que o vínculo entre os corredores de longa distância se consolida no cotidiano e na convivência entre eles. Os horários, os lugares dos treinos, o ritmo desenvolvido na atividade são fatores que auxiliam a formação de grupos. Os hábitos em comum compartilhados pela prática do esporte, a ajuda mútua entre os componentes de uma tribo contemporânea facilitam as relações pessoais.

A necessidade de pertencimento a um grupo é considerada dentro da TAD como uma necessidade básica, e este sentimento está vinculada com a motivação intrínseca das pessoas (BARBOSA, 2006). Diante disso, pode-se dizer que a sociabilidade é o que estimula crianças, jovens e adultos a praticar atividade física (SAMPEDRO, 2012). A necessidade de convivência humana é um sentimento muito intenso na adolescência, o que contribui a adesão a um esporte por parte das pessoas que se encontram nessa fase da vida (WEINBERG; GOULD, 2001; SAMPEDRO, 2012; SALDANHA, 2008). A busca por ser aprovado pelos amigos torna-se evidente na adolescência. A sensação de ser aceito pelo grupo possibilita aos jovens: um suporte emocional, divertimento, companheirismo (VALENTINI; TOIGO, 2006 apud FONTANA, 2010, p. 46), maior prazer pela atividade, uma maior percepção de competência, maior índice de autodeterminação e menores índices de estresse (ULRICH-FRENCH; SMITH, 2005 apud JUCHEM, 2006, p. 18). Comparando ambos os sexos nessa idade, a valorização da sociabilidade tende a aumentar com o passar dos anos para os meninos e a permanecer estável para as meninas (FERNANDEZ; SOLA, 2001).

Marinho (2013) buscou analisar a percepção de integração social em função da prática desportiva de jovens imigrantes em Portugal. A amostra se constituiu por 166 jovens de ambos os sexos, tendo idade entre 12 e 25 anos. Todos eram imigrantes ou filhos destes. Os resultados do estudo apontaram que a frequência da prática esportiva proporcionava uma percepção de “bem” estar social.

Os idosos também sentem vontade de socializar. Sene et al (2011) procuraram descrever os principais motivos que levavam as pessoas idosas para a prática de exercícios físicos na academia. Os autores registram que a procura por atividade física é atribuída por motivos como: sair da rotina e da solidão que encontram dentro de casa e fazer amizades dentro do espaço onde praticam atividade física.

Para a criança a socialização também é um fator de desenvolvimento moral. Logo, estar com amigos, adquirir novas amizades, integrar com outras crianças são importantes para a evolução psicológica das crianças (FONSECA, 2000 apud SALDANHA, 2008, p. 31).

3.3.1.4 Competitividade

A dimensão da competitividade é relacionada com aspectos da personalidade quando pessoas estão competindo por interesse ou por circunstâncias. Quando a

competitividade é intrínseca ao indivíduo, ela possui o prazer de competir e o desejo de buscar pelo sucesso em situações desportivas. Esta pessoa procura a competição (WEINBERG; GOULD, 2001). Esta dimensão avalia o nível que a pessoa se engaja em alguma atividade física pelo interesse de vencer e experimentar a sensação de superioridade ou em alguma atividade física ou em um esporte (BALBINOTTI, 2006). Craty (1984) reforça os conceitos sobre a motivação competitiva, pois para o autor as razões pelos quais um atleta escolhe um esporte se devem a necessidade de prestígio, sucesso, reconhecimento, ambição e exibição. Nessa visão, ter destaque em uma competição se tornou um atrativo para muitos, visto que ganhar uma disputa possibilita o ganho de premiações de valores variados, como dinheiro ou bens, patrocínios, prestígio social, ou ainda uma simples eminência em algum meio de convívio (SALGADO; CHACONMIHAHIL, 2006). E para se conseguir o almejado, deve-se passar por situações como: confronto, disputa, expectativas por resultados, avaliações, seleção, busca pela vitória, possibilidade de derrota, pressão, pressão, alegria e frustração (DE ROSE JÚNIOR, 2001, apud CAPAZZOLI, 2010, p. 30).

Dentre todas as recompensas associadas a vitória, o fato de vencer o adversário pode ser a mais estimulante. O competidor busca a máxima eficiência para ter êxito, se utiliza de seus esforços, busca a superação e ultrapassa seus limites, sendo impulsionado por superar outros competidores, passar por experiências positivas e ter sucesso no seu objetivo (LAWTHER, 1973 apud FONTANA, 2010, p. 49).

Weinberg e Gould (2001) ressaltam que a competitividade e a busca por recompensas são alimentadas por situações competitivas. Segundo Dante (2002), citado por Zambonato (2008, p. 23), a competição é toda a situação na qual é feita a comparação de desempenho de uma pessoa em relação a um padrão de desempenho de outra pessoa ou grupo. Ou seja, a competição sempre envolve disputa direta entre os participantes (WEINBERG; GOULD; 2001).

Para Rocha (2012), a competição é parte integrante do comportamento das pessoas, devido aos valores e objetivos presentes na sociedade. Por ser natural, a competitividade deve ser entendida como um processo do desenvolvimento humano. Essa naturalidade se demonstra também nos esportes, pois para Marques e Oliveira (2001) não há esporte sem competição, assim como o processo de comparação consigo e com outros impulsiona a manter alguém em atividade.

Para Callois (1958 apud JUNIOR, 2012, p. 50) a competição é uma forma máxima de expressão esportiva como fenômeno social e cultural e está cada vez mais

inserido no cotidiano das pessoas. É neste momento que o atleta deve mostrar suas qualidades para superar os desafios de um jogo, uma prova, ou um confronto entre dois ou mais competidores.

A competitividade segue duas orientações por parte das pessoas. Há a orientação para a vitória, quando os indivíduos se interessam pela vitória para ter vantagem na comparação interpessoal. E há a orientação para o objetivo, quando o foco dos competidores é melhorar o próprio desempenho, não necessitando vencer, pois tem interesse apenas nos padrões de desempenho pessoal (WEINBERG; GOULD; 2001). Mckelvain (1987), citado por Fontana (2010, p. 49) ressalta que a diferença na orientação competitiva pode se diferenciar conforme a idade, pois atletas de mais idade possuem uma motivação para melhorar seu desempenho. Já atletas jovens buscam a competição para demonstrar seu desempenho. Porém Reinboth e Duda (2005 apud JUCHEN, 2006, p. 19) alertam aos jovens que há consequências negativas na participação desportiva competitiva, levando as essas pessoas a suportarem pressões exercidas pelos pais e treinadores decorrentes da expectativa excessiva por resultados.

3.3.1.5 Estética

A estética é a dimensão motivacional que aponta o quanto alguém está praticando atividade física de modo regular como uma maneira de se obter ou manter um corpo que seja atraente e aprovado pela sociedade na qual o mesmo indivíduo esteja situado (BALBINOTTI et al, 2007). Na atualidade, a estética corporal possui elevada importância na sociedade, e é produto de uma construção cultural em que cada um é livre para esculpir a sua própria vontade, satisfazendo os mais variados projetos individuais. Neste contexto, a atividade física e o esporte contribuem para o alcance dos objetivos vinculados a estética, tendo uma função importante na construção e manutenção da imagem corporal (GARCIA; LEMOS, 2003).

A Educação Física, por ter como objeto de estudo o corpo humano em movimento (FRIZZO, 2013), também projeta padrões estéticos sociais (ARSEGO, 2012). No entanto, ficar preso a padrões estéticos corporais construídos socialmente, e buscar alcançá-los a todo o custo pode gerar consequências negativas, como por exemplo: a frustração (SCHUARTZ, 2006 apud TRUCCOLO, 2008, p. 112). Este é o sentimento experimentado por meninas jovens que não conseguem alcançar o padrão de beleza estabelecido pela sociedade (ARSEGO, 2012).

Uma das dimensões mais valorizadas no corpo é a aparência física (LÜDORF, 2009). Portanto, manter o corpo bonito e magro, manter a aparência do corpo, controlar o peso, e ter reconhecimento social são fatores fortes para a adesão a prática de exercícios físicos (WEINBERG, GOULD, 2001). Essas ações são impulsionadas pela mídia que exhibe constantemente fotos de modelos e personalidades famosas incentivando a adequação a um padrão de beleza moldado por fatores culturais, sociais, econômicos e históricos (MALDONADO, 2006). Assim, a mídia vende às pessoas a imagem de um corpo idealizado, e como consequência, as pessoas buscam alcançar esse corpo estereotipado (SALCEDO, 2010). Para Le Breton (2003 apud LÜDORF, 2009, p. 100) “Não é mais o caso de se contentar com o corpo que tem, mas modificar suas bases para contemplá-lo ou torná-lo conforme a ideia que dele se faz”.

Para Mata (1998) a vaidade e a busca da beleza externa passaram a ser requisitos para a aceitação social, o que gera uma legião de corpos definidos, músculos desenvolvidos e obsessões esportivas. Uma das causas apontadas pelo autor pela supervalorização do corpo é o avanço da tecnologia, que possibilita um viver com um mínimo de esforço, e o maior tempo social livre que vivemos nos dias atuais, dando mais tempo aos homens de cuidar e se dedicar a si mesmos, tornando-os mais capazes de atingir a beleza física.

Maldonado (2006) aponta que há diferenças sobre a imagem corporal quando comparados ambos os sexos. O homem mantém certo distanciamento entre ele e seu corpo, enquanto a mulher valoriza mais a estética corporal. Os estudos de Balbinotti e colaboradores (2007) confirmam esta transferência na prática regular de atividade física, pois os autores mostraram que as mulheres são significativamente mais motivadas por aspectos relacionados à estética do que os homens para prática esportiva. Elas têm como objetivo possuir corpos cada vez mais magros e definidos, e estes fatores são imprescindíveis para a adesão e a continuidade das atividades em academias de ginástica, como exemplo (CAPOZZOLI, 2010). Por essa cobrança exacerbada, as mulheres também apresentam maior nível de insatisfação com seus corpos do que os homens (COHANE, POPE, 2001 apud CAPOZZOLI, 2010, p. 32).

Para Carvalho (1998 apud CAPOZZOLI, 2010, p. 32) o padrão estético da beleza tornou-se um mito, que afeta os desejos das pessoas quando estas pretendem corresponder a um padrão perfeito dentro de uma cultura.

3.3.1.6 Prazer

Prazer é a dimensão relacionada com a sensação de bem estar, de diversão e a satisfação proporcionada pela prática regular de atividade física (BALBINOTTI et al, 2007). O ser humano necessita sentir prazer em suas atividades para que possa ter a felicidade, mesmo com as constantes modificações da sociedade. Desta forma, a prática de atividade física em níveis aceitáveis possibilita que o sujeito tenha um estilo de vida saudável e prazeroso (ZAMBONATO, 2008). Mas para obter prazer em uma atividade desportiva, o indivíduo necessita ter interesse por sua prática, sendo movido a agir por divertimento, por sua vontade ou por um desafio que ache relevante (DECI; RYAN, 1985 apud SAMPEDRO, 2012, p. 58). Quando isso ocorre, a motivação desse sujeito é intrínseca (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008) e a atividade física representa uma forma de aliviar os fatores estressantes do cotidiano, servindo como prevenção e manutenção da saúde psicossocial (ROCHA, 2012).

Para Bento (1987 apud SALDANHA, 2008, p. 43), se o hábito da atividade física ou desportiva for adquirido na infância e se este hábito tiver continuidade juntamente com o prazer durante a sua prática, haverá maior probabilidade de se obter o gosto pela atividade desportiva, que poderá se estender por toda a vida do sujeito.

Wankel (1993 apud ZAMBONATO, 2008, p. 27) ressalta o prazer advindo da atividade física está associado aos benefícios fisiológicos e psicológicos decorridos a partir dessa prática, e assim, o prazer contribui para o engajamento em determinado esporte por parte de um jovem. Nessa situação, o praticante é capaz de suportar grandes esforços no esporte de seu gosto, pois o prazer torna possível suportar o esforço com engajamento sem que isso represente um fardo (FONTANA, 2010). Este fato é evidenciado por alguns estudos que confirmam que jovens tenistas que têm entre 13 e 16 anos demonstram que a dimensão que mais motivavam a prática de atividade física foi o prazer (JUCHEM, 2006; BARBOSA et al, 2008). Em sentido contrário, a ausência de prazer, causado por treinos excessivos e intensos, cobrança exacerbada nas competições leva o abandono do esporte por parte de um jovem (JUCHEM, 2006).

4 METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Esta pesquisa é caracterizada como um estudo *ex post facto*, uma vez que este estudo busca uma sistemática empírica, no qual o investigador dos fatos não controla as variáveis independentes, uma vez que não há como controlá-las (KERLINGER, 1979 apud GAYA, 2008). Mais precisamente, o atual trabalho segue um delineamento descritivo-exploratório com abordagem comparativa, pois é intenção da pesquisa analisar determinados fenômenos, delineando o perfil de determinado grupo (GAYA, 2008).

4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Participaram desse estudo praticantes de corrida de rua em Porto Alegre, que integravam na sua grande porção, assessorias esportivas que prestavam serviço na capital gaúcha. A amostra foi composta por 34 sujeitos que praticavam corrida de rua, com idades compreendidas entre 19 e 57 anos de ambos os sexos.

4.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para a realização deste estudo, utilizou-se como ferramenta o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e Esportes (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI, 2013). Trata-se de um instrumento que avalia as seis possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividade física. Esse instrumento é composto por 132 itens agrupados seis a seis. Cada bloco respeita a sequência de ordem dos itens associadas a uma dimensão motivacional, como mostrado na tabela a seguir. Essa lógica de sequência se mantém nos blocos seguintes:

Quadro 1 - Dimensão Motivacional Associada aos Itens de cada Bloco (IMPRAFE-132)

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

Para cada um dos itens do questionário, o sujeito responde pontuando conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, que inicia do menor grau de motivação (1), que corresponde ao “Isto me motiva POUQUÍSSIMO para praticar atividades físicas ou esportivas”, indo até ao maior grau de motivação, que corresponde ao (5) “Isto me motiva MUITÍSSIMO para praticar atividades físicas ou esportivas”. Como há 22 blocos, todos contendo seis itens, há no inventário o mesmo número de itens para cada dimensão motivacional, tornando possível analisar cada dimensão de modo individual ou de modo comparado com as outras dimensões presentes no instrumento.

4.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

As pessoas que desejavam participar do atual estudo deveriam assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme anexo A, que informava a proposta da pesquisa, os riscos contidos nela e a confirmação do sigilo das informações prestadas pelos participantes.

4.5 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados se iniciou com a visita aos locais onde as assessorias esportivas com grupos de corrida realizavam seus treinos. Nos locais, em um primeiro encontro, houve uma conversa com os treinadores dos grupos de corridas, contendo a apresentação por parte do pesquisador, esclarecendo sua pretensão, indicando a origem, o tema e os objetivos da pesquisa. No mesmo encontro, foi solicitada a permissão da realização da pesquisa para os treinadores dos grupos de corrida, para que estes

cedessem, em um encontro posterior, espaço de tempo após os treinos para que os alunos integrantes de seus grupos respondessem o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e Esportes.

Então, no encontro seguinte, houve o contato direto com os praticantes de corrida de rua pertencentes aos grupos de corrida de assessorias esportivas. Para estes, também houve o esclarecimento sobre as questões pertinentes à pesquisa, assim como houve a explicação de como deveria ser preenchido o instrumento. A abordagem com os corredores ocorreu por vezes coletivamente ou por vezes individualmente, dependendo das circunstâncias de ocasião. Todos os corredores contatados foram convidados a participar da pesquisa, e os que aceitaram, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que informava a confidencialidade dos dados fornecidos por eles, assim como assegurava a possibilidade de desistência da sua participação a qualquer momento. Como o IMPRAFE-132 é composto por 132 itens e a todos eles devem ser atribuídos pontos, muitos dos sujeitos consideraram o instrumento extenso e entenderam que seria melhor trazê-lo em um momento posterior após responder em uma ocasião que fosse mais favorável em questão de tempo. Essa oportunidade foi concedida pelo pesquisador. Logo, quem não entregava o questionário no momento após o treino, entregava em outro dia, no momento combinado com o pesquisador. Outros sujeitos corredores de rua e que não pertenciam aos grupos de corridas também foram convidados a participarem da pesquisa. A abordagem e o convite a esses sujeitos seguiram um modelo semelhante ao grupo integrante de assessorias esportivas.

Os dados foram colhidos durante os meses de julho e agosto de 2014.

4.6 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

O Núcleo de Assessoria Estatística (NAE) do Instituto de Matemática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) foi consultado para o auxílio do tratamento estatístico dos dados.

Para a apresentação do perfil motivacional utilizou-se a estatística descritiva, referindo os valores das médias e desvios padrão. Para comparar as dimensões entre os sexos recorreremos à estatística inferencial adotando o teste *T Student* independente. O alfa $<0,05$ foi adotado na análise. Os dados colhidos foram digitados e analisados em uma planilha de software para análise estatística, SPSS, versão 20.0 para Windows.

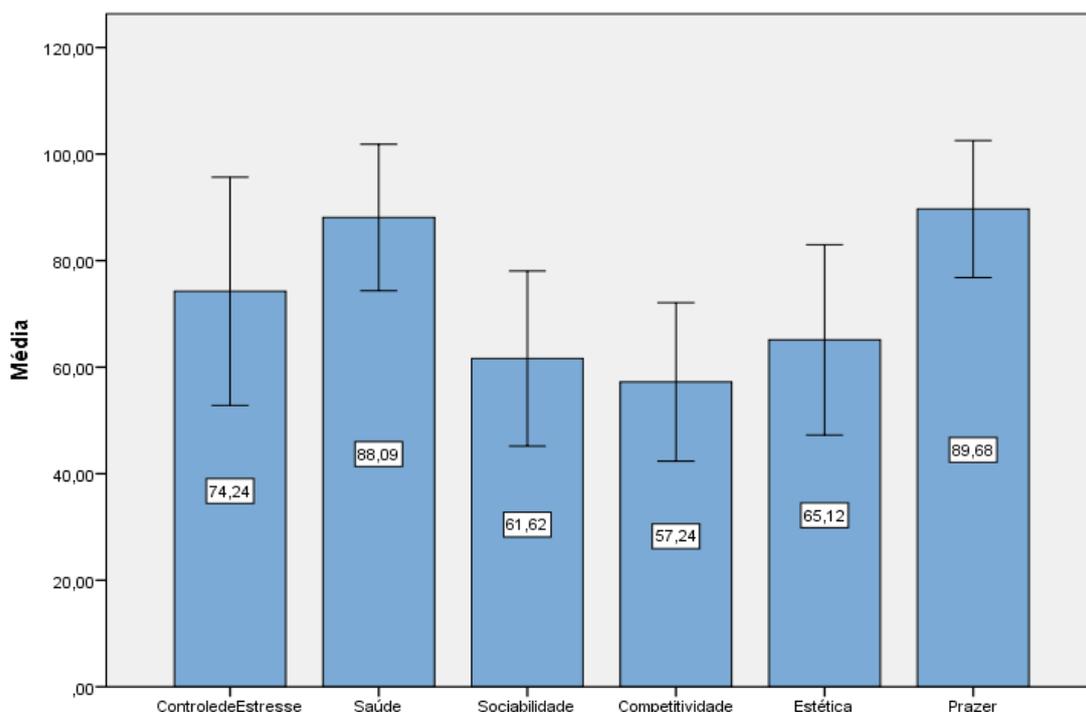
5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com a intenção de responder a questão central do atual estudo, os resultados obtidos na pesquisa são apresentados neste tópico através da estatística descritiva referente aos dados. O Quadro 2, abaixo, mostra as informações extraídas da análise estatística.

Quadro 2 - Valores de Médias e Desvios Padrão para cada um das Dimensões Motivacionais para à Prática Esportiva

	N	Média	Erro padrão da média	Moda	Desvio Padrão	Menor valor	Maior valor
Controle de Estresse	34	74,24	3,67	86,00	21,41	38,00	108,00
Saúde	34	88,09	2,36	97,00	13,75	59,00	108,00
Sociabilidade	34	61,62	2,82	79,00	16,44	35,00	92,00
Competitividade	34	57,24	2,55	40,00	14,88	37,00	91,00
Estética	34	65,12	3,06	57,00	17,87	37,00	100,00
Prazer	34	89,68	2,21	96,00	12,86	61,00	109,00

Figura 4 - Perfil descritivo das dimensões motivacionais para à prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre



Observando a Figura 4 acima, conclui-se que a maior média geral foi encontrada na dimensão Prazer (89,68), seguida pela ordem das dimensões Saúde (88,09); Controle de Estresse (74,24); Estética (65,12); Sociabilidade (61,62) e Competitividade (57,24).

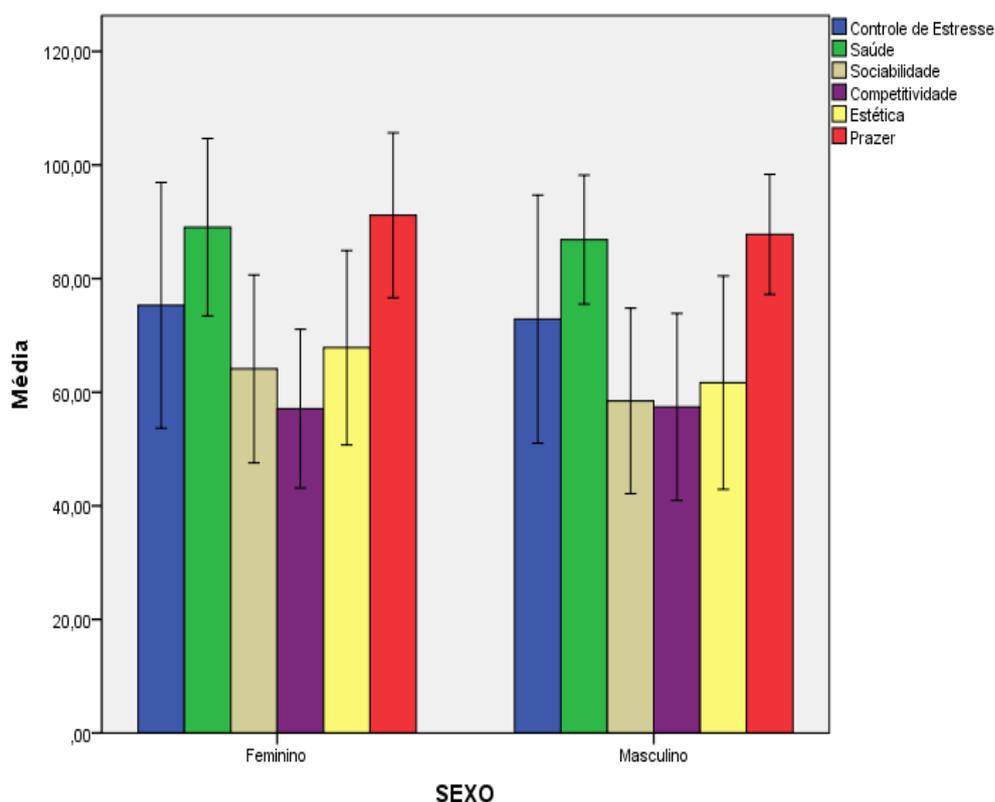
Quadro 3 - Comparações entre os Sexos Valores de Médias e Desvios Padrão

Dimensões	Sexo	N	Média	Desvio padrão	t	df	p
Controle de Estresse	Feminino	19	75,31	21,62	0,324	32	0,746
	Masculino	15	72,86	21,82			
Saúde	Feminino	19	89,05	15,622	0,455	32	0,652
	Masculino	15	86,86	11,363			
Sociabilidade	Feminino	19	64,1	16,539	0,993	32	0,328
	Masculino	15	58,46	16,322			
Competitividade	Feminino	19	57,1	13,975	-0,056	32	0,955
	Masculino	15	57,4	16,456			
Estética	Feminino	19	67,84	17,121	1,001	32	0,324
	Masculino	15	61,66	18,783			
Prazer	Feminino	19	91,15	14,53	0,751	32	0,458
	Masculino	15	87,8	10,57			

Não se encontrou diferenças estatísticas significativas para as médias de cada dimensão entre sexo. Verificou-se que a dimensão com maior valor médio encontrado foi prazer para ambos os sexos. Também se evidenciou que as mulheres obtiveram maiores médias em quase todas as dimensões analisadas do que os homens, mas essa superioridade nas médias não é significativa.

Os resultados do quadro acima são reiterados no gráfico abaixo que revelam que o comportamento de ambos os sexos segue o comportamento da amostra geral, com o seguinte ordenamento: 1º) Prazer; 2º) Saúde; 3º) Controle de Estresse; 4º) Estética; 5) Sociabilidade e 6º) Competitividade.

Figura 5 - Perfil descritivo das Dimensões Motivacionais para à Prática Esportiva por Sexo.



Portanto, os resultados apresentados na **figura 4** demonstram que os fatores que causam motivação em corredores de rua de Porto Alegre para a prática de exercícios seguem o ordenamento: 1º) Prazer; 2º) Saúde; 3º) Controle de Estresse; 4º) Estética; 5º) Sociabilidade e 6º) Competitividade.

Considerando a divisão da população contida no estudo por sexo, nota-se que o Prazer e que a Saúde são as dimensões que são consideradas mais expressivas para à pratica de corrida de rua, assim como a Competitividade é a dimensão que menos exerce influência, convergindo com o resultado da análise das médias da população geral estudada. Na comparação entre os sexos não se encontrou diferenças significativas nas médias de todas as dimensões motivacionais analisadas.

Então, no atual trabalho, a dimensão Prazer foi a que obteve maiores escores em sua média. Tal resultado evidencia que a população que respondeu a pesquisa é motivada intrinsecamente e é mais autodeterminados no treinamento, pois esses indivíduos executam um comportamento de modo voluntário, sem necessitar de gratificações materiais (GOUVEA, 1997 apud FRANCO; 2010, p. 22). Também, neste caso, a sensação de bem-estar propiciado pela prática esportiva é um fator determinante para a que os esportistas se mantenham em uma atividade física (ROCHA, 2012;

SABA, 2001). Logo, muitas pessoas que se dedicam ao esporte por prazer, se exercitam em períodos vagos (SALCEDO, 2010), pois é gratificante praticar algo que goste e experimentar a sensação de competência e autonomia no cumprimento de uma tarefa (SAMPEDRO et al, 2014). Obter acesso a esses sentimentos é plenamente possível e simples aos corredores de rua que apreciam esse esporte, pois as corridas em parques, pistas e ruas podem se realizar em qualquer momento, assim como não há a necessidade de uma companhia específica, facilitando o interesse à prática de corrida (GONÇALVES, 2011).

O ordenamento da dimensão Prazer neste estudo é semelhante às posições que esta dimensão ocupa em outros estudos (AMORIM; 2010; BALBINOTTI et al, 2007). No estudo de Balbinotti e colaboradores (2007) que buscou descrever e comparar os índices médios de seis dimensões motivacionais em corredores de longa distância, o Prazer foi a dimensão que obteve maiores escores médios como fator motivacional para à pratica do esporte. Logo, os resultados dos estudos de Balbinotti e colaboradores (2007) vão ao encontro com a pesquisa atual, confirmando que a dimensão Prazer exerce muita influência em corredores.

Podemos verificar que o prazer para outras atividades físicas também pode ser considerado um fator relevante (SAMPEDRO et al, 2014; AMORIM, 2010). Amorim (2010) constatou que a dimensão Prazer obteve a segunda maior média estatística na influência para a opção da prática de musculação por parte de indivíduos do sexo masculino frequentadores de academia de musculação de Porto Alegre. Ao evidenciar que o Prazer é considerado importante para a prática de atividade física, os estudos de Amorim (2010) vão ao encontro com os resultados desta pesquisa. Analisando os indivíduos do sexo masculino pertencentes a atual pesquisa de modo isolado, também verificamos que essa dimensão – Prazer - ficou ranqueada como fator principal para a prática de corrida, mostrando sua importância para os homens. Já Sampedro et al (2014) mostram que o Prazer, somado à saúde, é a dimensão que mais motiva 50 atletas de Taekwondo da faixa etária de 12 a 51 anos, de ambos os sexos, a praticarem esse esporte nas academias e clubes de Porto Alegre.

A prática de um esporte pelo prazer é comum em adolescentes, por despertar sentimentos de divertimento (SALDANHA, 2008). Estudos com jovens, federados ou não federados, praticantes diferentes esportes mostram que o prazer exerce maior influência para o engajamento na atividade física (SALDANHA, 2008; JUCHEM et al, 2007; FONTANA, 2010; BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). Na

pesquisa de Saldanha (2008) foi comprada as médias de dimensões motivacionais que impulsionam atletas de basquetebol com idade de 13 a 16 anos. O prazer nesse estudo foi a dimensão que alcançou a maior média. Este resultado quanto a essa dimensão é equivalente aos estudos de Juchem e colaboradores (2007), que investigou fatores motivacionais em tenistas com idade de 13 a 16 anos.

A segunda dimensão com melhor média neste estudo foi a Saúde. Porém, alguns estudos demonstram que essa dimensão é a melhor classificada (GONÇALVES, 2001; AMORIM, 2010; ZAMBONTO, 2008). Gonçalves (2011) investigou os motivos que levam a indivíduos a praticar corrida de rua, comparando os índices das seis dimensões motivacionais contempladas pelo IMPRAFE-132 em dois grupos que se diferenciavam pelo tempo de prática nesse esporte. Os resultados desse estudo demonstraram que a adesão e a permanência na corrida de rua são motivadas principalmente pela dimensão da Saúde para 55 sujeitos. Então, a dimensão Saúde também teve significativo ordenamento no presente estudo e na pesquisa de Gonçalves (2011), mostrando indícios que corredores de rua são engajados na atividade de corrida por questões que envolvem a manutenção de uma vida saudável. Nessa perspectiva, a corrida de rua, pela facilidade de sua prática (BRITO; MENDONÇA, 2012; DALLARI; 2009), assim como pelos motivos veiculados na mídia sobre os seus benefícios para o bem-estar (OLIVEIRA, 2010), acaba atraindo pessoas que buscam melhorar a sua saúde e prevenir doenças (FONSECA, 2012).

No atual estudo, também se verificou que o fator Saúde se posicionou em segundo na ordem de dimensão motivacional para prática de corrida em homens e mulheres na análise isolada por sexo. Truccolo, Maduro e Feijó (2008) apontaram resultados semelhantes ao evidenciar que as razões principais para homens e mulheres aderirem à corrida supervisionada são a preocupação com a saúde e a manutenção do condicionamento físico em um estudo que envolvia 68 adultos com idades superiores a 21 anos.

Em outros esportes, a preocupação com a saúde também é destaque. No estudo de Pacheco (2010), que buscou conhecer os fatores que mais motivam a prática de Jiu-jitsu em 40 sujeitos, constatou-se que a obtenção da saúde era interesse prioritário para esses atletas. Balbinotti e Capozzoli (2008) também indicaram que a preocupação com a saúde é a principal fonte motivadora para praticantes de ginástica em academias quando controladas as variáveis sexo e grupo de idades. Logo, percebe-se que a expectativa

para obter benefícios para a saúde já é fortemente presente para as pessoas praticantes de esportes nos dias atuais (ARSEGO, 2012; MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

A terceira dimensão mais expressiva quanto a sua média no atual estudo foi a relativa ao Controle de Estresse. Sabe-se que uma alternativa para se fugir do estresse mental, advindo da rotina agitada decorrente vida contemporânea, é a atividade física (ANDRADE, 2010). Muitos estudos apontam que a prática de exercícios físicos é eficaz na redução do estresse em populações com características diversas (NAHAS, 2011). Cheik et al (2003) explicam que durante o exercício físico há a liberação de neurotransmissores com propriedades analgésicas, propiciando um efeito tranquilizante no praticante regular, que aproveita o efeito relaxante pós exercício. Esse fator ganha força em importância para praticantes de exercícios físicos quando estes avançam para idade adulta, pois indivíduos de meia idade enfrentam um cotidiano com diversas responsabilidades e adversidades impostas pela demanda de obrigações no âmbito profissional e pessoal (SALCEDO, 2010). O estudo Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) corroborou com a ideia da importância da atividade física para atenuar fatores estressantes ao comparar o nível de estresse de 16 sujeitos após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses. Os resultados indicaram que houve melhoria significativa no combate aos sintomas geradores de estresse, sugerindo a influência positiva da atividade física regular na minimização do desencadeamento do processo de estresse entre os adultos.

A pesquisa de Rocha (2012) tratou sobre a motivação para à prática regular de ginástica laboral com a intenção de descrever o perfil motivacional de 388 trabalhadores de uma indústria de alimentos de Santa Cruz do Sul - RS e de duas agências bancárias de Porto Alegre - RS. A dimensão motivacional com maior representatividade foi o Controle de Estresse para os trabalhadores em geral que frequentam as aulas de ginástica laboral. Mas, estudos envolvendo corredores de rua evidenciam que essa dimensão ocupa posições intermediárias no ordenamento de fatores que influenciam a prática esportiva (BALBINOTTI et al, 2007; GONÇALVES, 2011), semelhantemente aos achados da atual pesquisa.

Logo, inibir fatores estressantes e diminuir as pressões advindas de uma rotina exigente é um fator relevante para os sujeitos deste estudo, uma vez que a média do Controle de Estresse foi a terceira dimensão mais elevada tanto na análise geral como na condição da análise dentro de cada sexo. Como a amostra do presente trabalho é

composta, na sua maioria, por sujeitos que estão em fase de trabalhar, reduzir o impacto do estresse em suas vidas passa a ser considerado de importância significativa.

A dimensão Estética ficou em quarto lugar no presente estudo, não apresentando médias elevadas tanto na análise geral do grupo quanto na análise isolada para ambos os sexos, logo esta dimensão não representou um fator com muita influência para a prática de corrida para a amostra estudada.

Muitas pessoas buscam a corrida como uma forma de emagrecer, uma vez que esse esporte auxilia no processo de emagrecimento (SHORTER, 2005; WEINECK, 2003), e as pessoas necessitam atender as expectativas da aparência física apreciável, através de um corpo belo, jovem e magro que é valorizado e exaltado nos dias atuais (LUDORF, 2009). Amorim (2010) aponta que a mídia contribuiu para a massificação desse conceito estabelecido socialmente que parece exercer uma pressão especialmente em jovens do sexo feminino. As mulheres possuem uma tendência de buscar atingir os padrões de beleza difundidos nos meios de comunicação (MALDONADO, 2006; LUDORF, 2009). Porém, a população masculina passou a se preocupar com questões sobre a sua imagem nos últimos tempos (GONÇALVES, 2011). Embora, seja entendido que a beleza corporal seja um atributo valorizado culturalmente, a dimensão Estética não ficou posicionada entre os principais fatores que mais influenciam a prática de corrida para a população do estudo.

A penúltima dimensão no ordenamento de influência para a prática de corrida foi a Sociabilidade. Nesse âmbito, a corrida de rua oportuniza a integração social e o bem-estar subjetivo, pois as pessoas dividem os espaços de treinamento e correm acompanhadas (DALLARI, 2009; OLIVEIRA, 2010; MARINHO, MARINHO, 2013). A interação entre os indivíduos cria vínculos entre os mesmos e facilita a manutenção da atividade física (OLIVEIRA, 2010), assim como a prática cotidiana dos corredores compartilhando informações e sentimentos relacionados à corrida estimula a formação de grupos (SILVA; HALPERN, 2013). O estudo de Franco (2010), que buscou investigar as diferenças motivacionais por parte das pessoas que correm individualmente e em grupo, mostrou que pessoas que treinam em grupo valorizam a amizade e apreciam a disposição e o auxílio de uns com os outros. Então, questões relativas à socialização são elementos fortes para corredores de rua. Porém, no atual estudo, a dimensão Sociabilidade não obteve média com elevada representatividade. Este resultado pode ser explicado pelo fato que muitos podem ter uma ideia inicial de que a corrida é um esporte eminentemente individual, e por isso, a possibilidade de se

relacionar com outras pessoas é descartada em um primeiro momento. Outro determinante para a baixa média nesse âmbito motivacional pode ser que alguns corredores escolhem esse esporte justamente pela prática solitária proporcionada na modalidade, pois preferem se engajar esportivamente sem cobranças de colegas de equipe, possibilidade que seria potencializada caso se dedicassem a uma modalidade esportiva coletiva.

A dimensão Competitividade obteve menores escores médios no presente estudo. Logo, a competição não estimula a prática de corrida para a amostra contida na pesquisa. Balbinotti et al. (2007) encontrou resultados semelhantes, pois na sua pesquisa a dimensão motivacional que exerceu menos influência para a corrida foi a Competitividade. Franco (2010) também apontou em seus estudos que corredores de equipes não consideram importante se exercitar correndo por motivos de competição.

Nesse sentido, entendemos que a corrida de rua, por exigir do sujeito um esforço contínuo por um prolongado período de tempo (SHORTER, 2005; WEINECK, 2003), pode causar uma sensação de desconforto ao praticante. Esse fato, somado a cobrança por sucesso em uma competição, poderia representar uma carga emocional elevada, aos quais os sujeitos dessa pesquisa não estariam dispostos a enfrentar, pois a vida estressante no trabalho destes já provoca uma necessidade de praticar um esporte livre de cobranças e exigências já suportadas em outros momentos do dia.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal descrever o perfil motivacional para à prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre. Para tal finalidade, se ordenou as médias das seis dimensões motivacionais contidas no IMPRAFE-132 obtidas através de uma análise estatística. O resultado da pesquisa apontou como classificação em ordem decrescente das médias das dimensões motivacionais incluídas no instrumento utilizado: 1º) Prazer; 2º) Saúde; 3º) Controle de Estresse; 4º) Estética; 5º) Sociabilidade; 6º) Competitividade. Os resultados na análise isolada por sexo foram semelhantes à análise da amostra feita de forma integral, sem distinção de sexo. Também, não se encontrou diferenças estatisticamente significativas na comparação das médias das dimensões motivacionais realizadas entre ambos os sexos.

Portanto, a dimensão que exerce maior influência para a prática de corrida para a amostra do estudo foi o Prazer, evidenciando que estes sujeitos são motivados intrinsecamente, e que a recompensa esperada na realização dessa atividade física é a experimentação da sensação de bem estar. A corrida, nessa situação, não representa uma atividade imposta externamente para atender um tratamento médico ou para ganhar gratificações materiais.

Outra dimensão que merece destaque é a Saúde, que obteve a segunda posição na ordem de influência para a prática de corrida. De acordo com a literatura investigada, a população em geral tem-se preocupado mais com aspectos relacionados à saúde, e a prática de exercícios físicos é fundamental para obtenção de benefícios nesse âmbito. Logo, o interesse em ter hábitos de vida que melhoram a saúde é um fator que motiva muitas pessoas a começarem a correr e se manterem na atividade.

É entendido também que este estudo contribui para profissionais da área da Educação física, pois fornece elementos relacionados a motivação das pessoas para a prática esportiva. Esse conhecimento é necessário na elaboração de uma aula ou de um treinamento que tenha a intenção de manter o aluno engajado e motivado em uma atividade desportiva.

Aconselha-se que novos estudos sejam realizados dentro do mesmo tema com amostras maiores e com populações que se distinguem pelas suas características quanto à idade, sexo, tempo de permanência no esporte; para que conhecimentos mais aprofundados sejam disponibilizados a comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

AGUZZOLI, Enio Paulo. Depoimento de Enio Paulo Aguzzoli. **Projeto Garimpando Memórias**. Porto Alegre: Escola de Educação Física,. Centro de Memória do esporte – ESEF/UFRGS. 2004. 22 f. Disponível em:

<<http://www.bibliotecadigital.ufrgs.br/da.php?nrb=000728896&loc=2010&l=0094b5073ae6ed56>>. Acesso em: 20 jun. 2014.

AMORIM, Diego Perito. **Motivação à pratica de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

ANDRADE, Alexandro. **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. 305 f. Tese (Doutorado) – Curso de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

ARAÚJO, S. R. C. *et al.* Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira Psiquiatria**, São Paulo, p. 164-71, 2007.

ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivação à prática regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura**. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

ASCENSÃO, Rui Pedro Alves de. **Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do Distrito de Castelo Branco**. 117 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física e Artística, Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2012.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide - **Inventário de Motivos à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas**, 2013.

BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Vol.6, nº 2. 73-80, set., 2007.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física do Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 318-129, 2009.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca**. 201 f. Tese (Doutorado) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011.

_____. **Propriedades Métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2006.

BASTOS, Flávia da Cunha; PEDRO, Mário Antônio Dawid; PALHARES, Juliana Meirelles. Corrida de rua: análise da produção científica em universidades paulistas. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, v. 17, n. 2, p. 76-86, 2009.

BRITO, C. J.; MENDONÇA, M. O. Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas a treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, Edição Especial, n. 1, p 1749-1760, 2012.

CADORE, Eduardo Lusa. **Efeitos do treinamento concorrente na força a ativação muscular, capacidade aeróbia e em hormônios esteroides em homens idosos**. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2009.

CAPOZZOLI, Carla Josefa. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de Porto Alegre**. 153 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2010.

CASTRO, M. S. Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo serviço Serviço Social do Comércio – SESC-DF. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n.02, p. 87-102, abril/junho, 2009.

CHEIK, Nadia Carla. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**. Brasília, v. 11 n. 3 p. 45-52 jul./set. 2003.

COSTA, Filipe C. X. da; SCALETSKY, Celso Carnos; FISCHER, Gustavo Daudt. Design de Experiência e Corrida de Rua: um Estudo sobre a Construção de Experiências de Consumo. *In: 9º Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design*, 2010.

CRATY, Bryant J.. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.

DALLARI, Martha Maria. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 130 f. Tese (Doutorado). Área de Educação, USP, São Paulo, 2009.

DESCHAMPS, S. Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. **Rev. bras. Educação Física**. Esp. v.23 n.1 São Paulo, 2009.

DÍAZ, Joaquim Dosil. **Psicologia de la actividad física y del deporte**. Madrid: McGrawHill, 2004.

FERNANDES, José Luís. **Atletismo: corridas**. São Pulo: EPU, 2003.

FERNÁNDEZ, Isabel Castilo; SOLÁ, Isabel Ballanguer. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valenciano escolarizados. **Apunts Educon Física y Deportes**, n. 63, p. 22-29, 2001.

FERREIRA, Ayrton. **Maratona**. Salvador: Bureau, 1984. 302 p.

FONSECA, Thiago Zamith. **Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 164, janeiro, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd164/corrida-de-rua-o-aumento-do-numero-de-praticantes.htm>>. Acesso em: 06/07/2014.

FONTANA, Patrícia Silveira. **A motivação na ginástica rítmica: um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos**. 192 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2010.

FRANCO, Karine Neumann. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

FREIRE, Fabiano Moreira; ARAGÃO, Karine Godoy Castelo Branco de. **Osteoporose: um artigo de atualização**. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Fisioterapia, Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2004.

FRIZZO, Giovani Felipe Ernst. A criação da maratona de Porto Alegre. **Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 100 – Setembro, 2006**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd100/maratona.htm>>. Acesso em: 25 jun. 2014.

FRIZZO, Giovanni Felipe Ernst. Objeto de Estudo da Educação Física: as concepções materialistas e idealistas na produção do conhecimento. **Motrivivência**, Ano XXV, Nº 40, p. 192-206 Jun./2013.

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

GARCIA, F. G., SANCHEZ, J. J. C; GARCIA., M. A. G. Calidad de vida, Salud e ejercicio físico: una aproximacion al tema desde una perspectiva psicossocial. **Revista de Psicologia Del Deporte**. p. 91-107 (12). 1997.

GARCIA, Rui Proença. LEMOS, Kátia Moreira. A estética como um valor na educação física. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, v. 17(1), p. 32-40, jan./jun. 2003.

GAYA, Adroaldo et al (Org.). **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter. **Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. Trabalho (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

HOFFMEISTER F., Carlos. **Doze Décadas de História**. Porto Alegre: SOGIPA, 1987.

JUCHEM, Luciano. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre tenistas brasileiros infanto-juvenis**. 111 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2006.

JUCHEM, Luciano. et al. **A motivação à prática de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas brasileiros do sexo masculino de 13 a 16 anos**. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 6, n. 2, p. 19-24, 2007.

JUNIOR, Antonio Walter Sena. **Motivação e *flow-feeling* na corrida de rua**. 114 f. Dissertação (Mestrado) – Pós-Graduação em Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2012.

KUNZLER, Francieli Bellé. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de aulas de ginástica em grupo x *personal trainer*: uma revisão de literatura**. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2013.

LAVOURA, Tiago Nicola; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2, p. 115-123, abr./jun. 2008.

LOPES, Mariana Elis. **Grupos de corrida de rua em Porto Alegre: estratégias de marketing nos sites**. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2011.

LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. Corpo e formação de professores de educação física. **Comunicação, Saúde, Educação**, v.13, n.28, p. 99-110, jan./mar. 2009.

MADRUGARA, J. A. G.; RIOS, S. M. **Conceptos fundamentales de Psicología**. Madrid: Alianza Editorial, 2003.

MALDONADO, Gisela de Rosso. Educação Física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 5, número 1, p. 59-76, 2006.

MARINHO, Marília de Oliveira Moraes Neri. **Prática desportiva, bem-estar subjetivo e integração social de jovens imigrantes em Portugal**. 126 f. Tese (Doutorado) – Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, 2013.

MARQUES, A. C. de P.; ROSADO, A. F. B. Situações estressantes nos atletas de basquetebol na alta competição. **Revista Brasileira de Educação Física do Esporte**, São Paulo, v.9, n.1, p.71-87, jan/mar. 2005.

MARQUES, António; OLIVEIRA, José Manuel. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, vol. 1, n.1, p. 130-137, 2001.

MARQUES, G. M. **Psicologia do esporte. Aspectos que os atletas acreditam**. Canoas: Editora Ulbra, 2003.

MASSARELLA, Fábio Luiz; WINTERSTEIN, Pedro José. A motivação intrínseca e o estado de mental flow em corredores de rua. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 45-68, abril/julho, 2009.

MATA, Vilson Aparecido da. Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais retratadas no corpo. **Revista da educação física/UEM**, v. 9, n. (1): p. 35-43, 1998.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO; Victor K. R. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V.5, p. 60-76. 2000.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Corridas: Atletismo I**. São Paulo: Odysseus Editora, 2007.

MAZO, Janice Zarpellon; MADURO, Paula Andreatta; PEREIRA, Ester Liberato. A prática do atletismo nas Associações Desportivas da cidade de Porto Alegre/Rio Grande do Sul nas primeiras décadas do século XX: primeiros indícios. Arquivo em movimento: **Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ**, Rio de Janeiro, v.2, n. 6, p. 42-56, jul./dez.2010.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

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

MEDINA, Fabio Leandro *et al.* Atividade física: impacto sobre a pressão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, vol. 17, p. 103-106, 2010.

MIRANDA, Carlos Fabre. **Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas**. 140 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul,

Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2007.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor: Uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MURRAY. E. J. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

Nahas, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midio-graf, 2001.

NIADA. Aurea Cristina Magalhães. **Hierarquia de metas do consumidor de tênis de corrida para diferentes níveis de autoconexão com a marca**. 183 f. Dissertação (Mestrado) – Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

NORONHA, Virgínia Silva. **Motivação dos praticantes de corridas de rua em Belo Horizonte**. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte, 2011.

NUNOMURA; Myrian; TEIXEIRA; Luis Antonio Cespedes; CARUSO Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Ano 3, Número 3, p. 125-134, 2004.

OLIVEIRA, Saulo Neves de. **Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida**. 102 f. Dissertação (Mestrado) – Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

PAZIN; Joris *et al.* Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 0037, p. 277-282, 2008.

PACHECO, Caio César Kallenbach. **Motivação no Jiu-Jitsu**. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

PACHECO, Cauê Haase. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 16 anos)**. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

PINHEIRO, José Patrício Cunha. **A história da maratona de Porto Alegre e sua contribuição para a popularização das corridas de rua na cidade**. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Bacharelado em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

PINHEIRO, José Patrício Cunha. A maratona de Porto Alegre: um evento de longa tradição. In: GOELLNER, S. V., MÜHLEN, J. C.. **Memórias do esporte e do lazer no Rio Grande do Sul**. Volume 1. Porto Alegre: Editora Evangraf, p. 99-107, 2013.

ROCHA, Juliana Moraes. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de Taekwondo**. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Curso Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

ROCHA, Antônio Alencar. **Motivação à prática regular de ginástica corporal**. 114 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2012.

RODRIGUES, O condicionamento aeróbico e sua influência na resposta ao estresse mental em oficiais do Exército. **Revista Brasileira de Medicina e do Esporte**, Vol. 13, Nº 2, p. 113-117, mar /abr, 2007.

ROLIM, Ramiro José. **Contributo para o estudo do treino de meio-fundo/fundo de atletas jovens em Portugal**. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1998.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática de exercício físico em academia**. São Paulo, Manole, 2001.

SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de *personal trainer***. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2010.

SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos)**. 118 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2008.

SALGADO, José Vítor Vieira; CHACON-MIKAHIL, Mara Patrícia Traina. 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.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha. **Motivação à prática de atividades físicas e esportivas na educação física escolar: um estudo com adolescentes do ensino médio de escolas públicas estaduais da cidade de Porto Alegre-RS**. 137 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2012.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 01294, jan./mar. 2014.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

_____. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

SAMULSKI, Dietmar; NOCE, Franco. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 8, Nº 4, Jul/Ago, 2002.

SENE, Richard Ferreira. Modalidades esportivas e fatores motivacionais que levam pessoas da terceira idade a prática de exercício físico. EFDeportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires - Año 16 - Nº 156 – Maio, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/fatores-motivacionais-da-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 24 jul. 2014.

SHOETER, Frank. **Running for health, fitness and peak performance**. London: DK, 2005.

SILVA, Adriana Moura; HALPERN, Eduardo Espíndola. O valor de ligação da corrida de rua na união de indivíduos em tribos contemporâneas: um estudo etnográfico. *In*: XXXVII ENCONTRO DA ANPAD. Rio de Janeiro/RJ – 7 a 11 de setembro de 2013.

SILVA, José Ferreira da; CAMARGO, Roberto Junqueira de. **Atletismo: corridas**. Editora Tecnoprint, 1978.

SILVA, Mario Serio Andrade. **Corra: guia completo de corrida, treino e qualidade de vida**. São Paulo: Editora Academia de Inteligência, 2009.

SOARES, Themis Cristina Mesquita. **Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 163 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2004.

STAPASSOLI, Marco Bampi. “**A corrida mudou a minha vida!**”: emoções, motivações e hábitos de consumo de corredores amadores. 128 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Ciências Administrativas, Departamento de Ciências Administrativas, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

TOMÉ, Tiago Hoff; VALENTINI, Nadia Cristina. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante. **R. da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 2, p. 123-130, 2. sem. 2006.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2 p.108-114, abr./jun. 2008.

ULASOWICZ, Carla. **A influência de um programa de ensino sobre a motivação para a prática de atividades físicas**. 162 f. Dissertação (Mestrado) – Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 2010.

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

WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal**. 9ª Ed. Barueri: Manole, 2003.

_____. **Entrenamento Total**. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2005.

ZAMBONATO, Flavio. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS**. 103 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2008.

ZANATTA, Leonardo de Oliveira. **Memórias da associação dos corredores de rua de Esteio (1994-2009)**. 49 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Este termo apresenta um projeto, de cunho acadêmico, para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que tem como base a investigação de aspectos motivacionais para a prática regular de atividade física e assim tem como principal objetivo identificar os fatores motivacionais que contribuem para a prática de corrida de rua. Perante o objetivo proposto desta pesquisa, convido você a colaborar com o presente trabalho, respondendo um questionário referente à motivação.

A coleta de dados será realizada pelo acadêmico David de Aguiar Ribeiro (fone: 3341-5220/9730-9677; endereço eletrônico: davirib@yahoo.com.br) do Curso de Graduação em Educação Física da UFRGS e orientado pela professora Dra Martha Roessler, que pode ser encontrada no seguinte endereço: Rua Felizardo, 750; bairro Jardim Botânico; Porto Alegre/RS. CEP: 90690-200.

Para ajudar nessa pesquisa, por favor, leia com atenção as informações descritas abaixo:

- Ao participar dessa pesquisa, você responderá a um questionário de perguntas contidas em um instrumento de avaliação das motivações para a realização de atividades físicas regulares. As informações que você disponibilizará serão utilizadas no presente estudo.
- Todas as informações sobre a sua identidade serão preservadas, sendo de conhecimento somente dos que realizam a pesquisa, assegurando sua privacidade as quais serão preservadas pelo pesquisador. Portanto, a sua identidade não será revelada, e as informações que você disponibilizará será de apenas utilidade científica.
- Ao participar dessa pesquisa você não terá nenhum benefício direto, entretanto, esperamos que a sua participação contribua com informações importantes que poderão acrescentar elemento à leitura, pois este estudo será divulgado pelo Catálogo on-line do Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (SABi - <http://sabi.ufrgs.br/>).
- Você não terá nenhum tipo de despesa ao participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.
- Sua participação nesta pesquisa não traz complicações legais, nem riscos a sua saúde ou a sua dignidade. O inconveniente maior será a dedicação de um tempo para responder às questões da entrevista.
- Você tem a liberdade de se recusar a participar e ainda de se recusar a continuar participando da pesquisa em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo.

Após a leitura e esclarecimentos acima, afirmo a livre participação e consentimento da divulgação dos dados referentes ao estudo em questão.

ASS: _____

Nome:

RG:

ANEXO B – INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA OU ESPORTIVA

Nome: _____; Nº. do Protocolo: _____;

Mediadores Experienciais (Aspectos Conativos)	Sexo: M (<input type="checkbox"/>) F (<input type="checkbox"/>)	Idade:
	Praticas alguma atividade física ou esportiva? S (<input type="checkbox"/>) N(<input type="checkbox"/>) Qual?	
	Praticas quantas vezes na semana: _____ Total da semana: _____ horas	
	Tempo de Prática em meses: _____ Meses	
	Tipo de Competição que já participastes: (<input type="checkbox"/>) Municipal (<input type="checkbox"/>) Nacional (<input type="checkbox"/>) Estadual (<input type="checkbox"/>) Internacional	
	Quantidade de Treinadores que já tivestes: _____, desde o começo de minha prática	
	Quantidade de Títulos obtidos em competições: (<input type="checkbox"/>) Em Primeira Colocação (<input type="checkbox"/>) Em Segunda Colocação (<input type="checkbox"/>) Em Terceira Colocação (<input type="checkbox"/>) nunca competi (<input type="checkbox"/>) Nunca ganhei títulos	

INVENTÁRIO DE MOTIVOS À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS ou ESPORTIVAS

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivos que o faz realizar atividades físicas e/ou esportivas regulares. Os itens abaixo podem (ou não) representar seus próprios motivos. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa seus motivos para realizar atividades físicas regulares ou um esporte**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- (1) – Isto me motiva **POUQUÍSSIMO** para praticar atividades físicas ou esportivas
- (2) – Isto me motiva **POUCO** para praticar atividades físicas ou esportivas
- (3) – Isto me motiva **“MAIS OU MENOS”** (não sei dizer ou tenho dúvida) para praticar atividades físicas ou esportivas
- (4) – Isto me motiva **MUITO** para praticar atividades físicas ou esportivas
- (5) – Isto me motiva **MUITÍSSIMO** para praticar atividades físicas ou esportivas

Pratico regularmente atividades físicas ou esportivas para:

1	001. (<input type="checkbox"/>) aliviar minhas tensões mentais 002. (<input type="checkbox"/>) manter minha forma física 003. (<input type="checkbox"/>) estar com meus amigos 004. (<input type="checkbox"/>) vencer as competições que participo 005. (<input type="checkbox"/>) manter uma boa aparência física 006. (<input type="checkbox"/>) me sentir melhor	6	031. (<input type="checkbox"/>) me sentir aliviado das pressões da família 032. (<input type="checkbox"/>) crescer com saúde 033. (<input type="checkbox"/>) conversar com outras pessoas 034. (<input type="checkbox"/>) superar meus limites 035. (<input type="checkbox"/>) ficar mais forte 036. (<input type="checkbox"/>) me sentir bem à vontade comigo mesmo
2	007. (<input type="checkbox"/>) me sentir relaxado após a atividade 008. (<input type="checkbox"/>) manter o corpo em forma 009. (<input type="checkbox"/>) fazer novos amigos 010. (<input type="checkbox"/>) melhorar minhas habilidades 011. (<input type="checkbox"/>) emagrecer 012. (<input type="checkbox"/>) me sentir satisfeito comigo mesmo	7	037. (<input type="checkbox"/>) gastar energia 038. (<input type="checkbox"/>) aumentar minha força 039. (<input type="checkbox"/>) estar junto com outras pessoas 040. (<input type="checkbox"/>) melhorar meus índices físicos 041. (<input type="checkbox"/>) me sentir admirado pelos outros 042. (<input type="checkbox"/>) descontrair
3	013. (<input type="checkbox"/>) sair das pressões do cotidiano 014. (<input type="checkbox"/>) manter minha saúde 015. (<input type="checkbox"/>) ver meus amigos 016. (<input type="checkbox"/>) atingir meus objetivos 017. (<input type="checkbox"/>) manter meu corpo em forma 018. (<input type="checkbox"/>) meu próprio prazer	8	043. (<input type="checkbox"/>) realizar atividades do dia-a-dia, sem stress 044. (<input type="checkbox"/>) ter índices saudáveis de aptidão física 045. (<input type="checkbox"/>) brincar com meus amigos 046. (<input type="checkbox"/>) ter a possibilidade de ganhar dinheiro 047. (<input type="checkbox"/>) ficar com o corpo bonito 048. (<input type="checkbox"/>) adquirir gosto pelo exercício
4	019. (<input type="checkbox"/>) me sentir mais calmo 020. (<input type="checkbox"/>) evitar a obesidade 021. (<input type="checkbox"/>) poder ter mais respeito pelos outros 022. (<input type="checkbox"/>) ser reconhecido com um bom praticante 023. (<input type="checkbox"/>) as roupas ficarem melhor em mim 024. (<input type="checkbox"/>) me sentir mais satisfeito comigo mesmo	9	049. (<input type="checkbox"/>) poder esquecer dos problemas 050. (<input type="checkbox"/>) realizar as tarefas do dia-a-dia, sem dificuldades 051. (<input type="checkbox"/>) me reunir com meus amigos 052. (<input type="checkbox"/>) aumentar meu status social 053. (<input type="checkbox"/>) ficar com um corpo mais definido 054. (<input type="checkbox"/>) ter uma sensação de bem estar geral
5	025. (<input type="checkbox"/>) ter uma válvula de escape 026. (<input type="checkbox"/>) responder a uma necessidade médica 027. (<input type="checkbox"/>) não ficar em casa 028. (<input type="checkbox"/>) receber homenagens 029. (<input type="checkbox"/>) desenvolver a musculatura 030. (<input type="checkbox"/>) me sentir mais contente	10	055. (<input type="checkbox"/>) me sentir mais leve 056. (<input type="checkbox"/>) levar a vida com mais alegria 057. (<input type="checkbox"/>) participar de novos grupos de pessoas 058. (<input type="checkbox"/>) poder ganhar dos adversários 059. (<input type="checkbox"/>) chamar a atenção das pessoas que me olham 060. (<input type="checkbox"/>) pois é importante para mim

Considere e escala abaixo:

- (1) – Isto me motiva pouquíssimo (pararealizarumaatividadefisicaregularoesporte)
 (2) – Isto me motiva pouco (pararealizarumaatividadefisicaregularoesporte)
 (3) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida) (pararealizarumaatividadefisicaregularoesporte)
 (4) – Isto me motiva muito (pararealizarumaatividadefisicaregularoesporte)
 (5) – Isto me motiva muitíssimo (pararealizarumaatividadefisicaregularoesporte)

Pratico regularmente atividades físicas ou esportivas para:

11	061. () diminuir o estresse mental 062. () não ficar doente 063. () ter a oportunidade de jogar com amigos 064. () desenvolver habilidades 065. () ter um corpo definido 066. () me sentir mais alegre	17	097. () ter uma sensação de repouso 098. () ficar mais forte 099. () melhor participar nas aulas de educação física 100. () concorrer com os outros 101. () ser notado entre as pessoas 102. () me sentir 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. () me divertir	18	103. () ficar mais tranquilo 104. () manter baixo o meu colesterol 105. () me sentir respeitado pelos outros 106. () atingir meus limites 107. () ter um corpo harmonioso 108. () ter a sensação de auto-realização
13	073. () descansar 074. () melhorar minha saúde 075. () fazer parte de um grupo de amigos 076. () ser campeão no esporte 077. () me sentir admirado 078. () me distrair	19	109. () ficar mais sossegado 110. () viver mais 111. () encontrar pessoas com os mesmos interesses meus 112. () poder competir com os outros 113. () me tomar mais atraente 114. () poder me sentir mais auto-suficiente
14	079. () diminuir a irritação 080. () manter um bom aspecto físico 081. () me sentir aprovado pelos meus amigos 082. () poder subir de categoria 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 minha ansiedade 086. () estar bem comigo mesmo 087. () sentir-me integrado com meus amigos 088. () ter mais prestígio 089. () ser considerado mais bonito 090. () me sentir mais completo enquanto pessoa	21	121. () diminuir minha impaciência 122. () melhorar minha condição cardiovascular 123. () mostrar aos meus amigos o que é importante para mim 124. () poder enfrentar novos desafios 125. () motivar outras pessoas fazerem o mesmo 126. () me sentir competente
16	091. () poder controlar melhor meus nervos 092. () sentir menos cansaço físico 093. () ser aceito pelos meus amigos 094. () ter retorno financeiro 089. () ser considerado bonito 095. () satisfazer uma necessidade pessoal	22	127. () me sentir mais calmo 128. () manter o corpo em forma 129. () me reunir com meus amigos 130. () melhorar minhas habilidades 131. () me sentir admirado pelos outros 132. () meu próprio prazer