

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

KARINE NEUMANN FRANCO

**COMPARAÇÃO DE FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE
CORREDORES DE RUA DE EQUIPES E INDIVIDUAIS**

Porto Alegre
2010

KARINE NEUMANN FRANCO

**COMPARAÇÃO DE FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE
CORREDORES DE RUA DE EQUIPES E INDIVIDUAIS**

Monografia apresentada como
requisito para obtenção do grau
De Licenciado em Educação
física pela Universidade
Federal do Rio Grande do Sul
Orientadora: Professora Doutora
Martha Roessler

Porto Alegre
2010

RESUMO

O presente trabalho buscou investigar, entre corredores de rua, possíveis diferenças na parte motivacional de pessoas que correm individualmente e de outras que correm em grupos. Essa investigação foi feita através do questionário motivacional chamado Inventário de Motivação para a prática desportiva adaptado de Gaya e Cardoso (1998), que avalia a motivação nos aspectos relacionados à saúde, ao lazer e à competência desportiva. Trinta pessoas foram entrevistadas, das quais quinze pertencentes a grupos de corrida e quinze que correm individualmente. O aspecto que teve maior diferença entre os dois grupos foi o de lazer, pois os participantes de grupos de corrida são muito envolvidos com seus colegas e, muitas vezes, mantêm a prática do esporte devido ao fato de poderem encontrar com amigos.

Palavras- chave: Motivação, corrida de rua, trabalho em equipe.

ABSTRACT

The present study investigated, among street racers, possible differences in the motivation of people who run individually and they run into other groups. This research was conducted using the motivational questionnaire called Motivation Inventory for sports adapted from Gaya and Cardoso (1998), which will analyze the aspects related to health, leisure and sports competence. Thirty people were interviewed, fifteen of which belong to groups that run rush and fifteen individually. The aspect that attracted the greatest difference between the two groups was the leisure, as participants race groups are very involved with their peers and often maintain the practice of the sport due to the fact that they can meet friends.

Keywords: Motivation, street racing, teamwork.

SUMÁRIO

1INTRODUÇÃO.....	4
2OBJETIVOS.....	5
2.1Objetivo Geral.....	5
2.2Objetivo Específico.....	5
3REVISÃO LITERÁRIA.....	6
3.1Motivação e Psicologia Esportiva.....	6
3.2Corridas de rua.....	11
3.3Trabalho em grupo.....	14
4.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	17
4.1Caracterização da Investigação.....	17
4.2População e Amostra.....	17
4.2.1População.....	17
4.2.2Amostra.....	17
4.3Instrumento de Coleta de Dados.....	18
4.4Plano de coleta de dados.....	18
5RESULTADO E DISCUSSÕES.....	18
5.1Motivação para o lazer.....	18
5.2Motivação para os aspectos físicos.....	21
5.3Motivação para competir.....	22
6CONCLUSÃO.....	25
7REFERÊNCIAS.....	26
8ANEXOS.....	28

INTRODUÇÃO

A corrida é um esporte individual, porém, não precisa ser uma prática esportiva solitária. É cada vez mais comum vermos nos locais destinados ao treinamento, pessoas acompanhadas de parentes ou amigos, em busca de melhora no desempenho.

Baseando-nos em possíveis diferenças existentes entre o trabalho em equipe e o trabalho individualizado, esse estudo teve como objetivo pesquisar e comparar os níveis de motivação entre os corredores de rua que fazem parte de grupos de corrida e os que treinam individualmente.

A motivação é um fator tão importante nos dias atuais que cada vez mais encontramos trabalhos relacionados a essa área. A busca cada vez maior pelo resultado positivo leva tanto os profissionais da área da Educação Física quanto os da Psicologia esportiva, a buscarem novas variáveis a serem estudadas.

A motivação pode ser analisada através dos aspectos de lazer, de cuidados físicos e de competência desportiva. A presença da investigação psicológica associada à Educação Física já é uma realidade que cresce espantosamente no mundo e está representada pelo significativo número de universidades que adotam a disciplina científica Psicologia do Esporte em seu currículo e de entidades que promovem o avanço desta área de conhecimento (FINAMOR, HERNANDEZ E VOSER, 1997).

Analisamos esses aspectos motivacionais em corredores de rua e comparamos os resultados motivacionais de pessoas que correm sozinhas ou em grupos.

2OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Buscamos neste estudo analisar os fatores que motivam os corredores de rua da cidade de Porto Alegre a treinar em equipe ou individualmente.

2.2 Objetivo Específico

Especificamente queríamos comparar possíveis diferenças entre os fatores motivacionais dos corredores de rua da cidade de Porto Alegre que treinam em equipes e os que treinam individualmente, buscando identificá-las através dos aspectos de lazer, físicos e competitivos, por meio das respostas das questões do Inventário de motivação para a prática desportiva adaptado de Gaya e Cardoso (1998).

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Motivação e Psicologia Esportiva

A motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter sua vontade. Trata-se, pois, de uma série de condições que satisfaçam o desejo do indivíduo em começar ou continuar a fazer alguma coisa, ou seja, nossos desejos mais internos e desconhecidos são impulsionadores de atividades que nos levam a assumir determinado comportamento. No esporte, é o combustível para o atleta. Por isso, não podemos nunca deixá-la de lado ou dar menos importância a ela. É através deste elemento que o atleta vai conseguir empenhar-se e até superar obstáculos dentro do meio esportivo (MARQUES, 2003).

A área que estuda a motivação dentro do âmbito dos esportes é a Psicologia Esportiva, que é uma disciplina presente em muitos cursos de Educação Física atuais. Ela é uma grande corrente de pensamentos em que convergem diversas doutrinas (psicologia, medicina, psiquiatria, sociologia, pedagogia, filosofia, higiene, educação física etc.) e, por conseguinte, se trata de um assunto de competência multidisciplinar aberto a contribuição que cada um pode ocasionar desde a base de sua própria preparação psíquica.

A psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação prática desse conhecimento.

(WEINBERG; GOULD, 2001, p. 28)

Marques (2003) enfatiza que a Psicologia do Esporte é extremamente importante para os atletas. Hoje, em relação às pesquisas, há muitos trabalhos sobre níveis de ansiedade e de motivação.

Maslow, apud Churchill e Peter (2000) nos diz que o que motiva as pessoas a agirem são as suas necessidades não atendidas e que as pessoas satisfazem certas necessidades básicas antes de se sentirem altamente motivadas a satisfazerem outras. Por este ponto de vista, podemos concluir, então, que satisfação corresponde à necessidade preenchida. E, nesta linha de

pensamento, a primeira necessidade a ser resolvida seria o suprimento de necessidades fisiológicas, para em segundo lugar serem resolvidos problemas com auto-estima e envolvimento social (status), acompanhado por necessidades psicológicas e por fim, solução de problemas com auto-realização, trazendo as teorias de Maslow para o esporte.

A motivação para o desporto é algo interessante de ser estudado e pesquisado, pois revela inúmeras facetas que envolvem não apenas a motivação em si, mas também toda a preparação física e psicológica de atletas, implicando ainda as relações humanas entre atletas, treinadores e/ou educadores físicos.

(BURITI, 2001, p.149)

Bergamini (1997) propõe que a motivação seja uma cadeia de eventos baseada no desejo de reduzir um estado interno de desequilíbrio, tendo como fundamento o pensamento e a crença de que certas ações deveriam servir a esse propósito, levando os sujeitos a agirem de maneira que serão conduzidos até o objetivo desejado. É importante que seja considerada a existência de diferenças individuais e culturais entre os sujeitos quando se refere à "motivação".

Pode-se deduzir que é possível determinar a motivação dos esportistas através da busca da satisfação de suas necessidades.

O ser humano não é alguém em busca da felicidade, mas sim alguém em busca de uma razão para ser feliz, através - e isto é importante - da manifestação concreta do significado potencial inerente e latente numa situação dada. (...) Uma vez que a busca do sentido por parte do indivíduo é bem sucedida, isto não só o deixa feliz, mas também lhe dá capacidade de enfrentar sofrimento.

(FRANKL, 1987)

Segundo Samulski (1995), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação dos fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Segundo este modelo, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas), o que faz com que o atleta se entregue sem limites nas diferentes tarefas que desenvolve nos treinamentos. É necessário salientar que o atleta tenha em mente a meta que deseja alcançar e assim

motivar-se e conseguir chegar ao objetivo. Se o mesmo considerar satisfatórias e justas as recompensas por sua dedicação, vai treinar com mais afinco e motivação para alcançar outros objetivos e novas satisfações no esporte (CHELLADURAI, 1991).

Segundo Marco e Junqueira, citado por Marques (2003), o papel mais importante desempenhado pelo técnico é o de motivador. Deve-se ter claro qual a ideal motivação a ser feita por técnicos, pais e profissionais da Psicologia do Esporte em relação ao atleta, uma vez que essas pessoas podem estar acreditando que o estão apoiando, porém, muitas vezes, o estão prejudicando e desmotivando. Sobre estes objetivos, Joan Rius Sant (1989), informa o seguinte:

- O objetivo deverá ser explícito e específico;
- O objetivo deve ser realista;
- É preferível o objetivo positivo ao negativo (é melhor propor dominar a ação, a evitar o erro);
- Tem que ser determinado um limite de tempo para a consecução do objetivo;
- São necessárias estratégias que possibilitem a consecução do mesmo;
- É necessário anotar e registrar os objetivos propostos;
- É necessário possibilitar um apoio externo para o alcance do objetivo (família, amigos, companheiros de equipe).

Segundo Feijó (1998), motivar, então, é o processo de mobilizar necessidades pré-existentes que sejam relacionadas com os tipos de comportamento capazes de satisfazê-las. Quando a pessoa percebe a relação de conveniência entre sua necessidade e o comportamento que lhe foi apresentado, naturalmente se interessará por ele, tentando reproduzi-lo. A motivação foi processada e o treinamento realizado.

Weinberg & Gould (1999) criaram uma tabela internacional de motivação para a prática esportiva na qual apresenta - se a seguir.

Tabela 1: Motivação para praticar esporte como resultado de interação entre fatores pessoais e situacionais (WEINBERG & GOULD, 1999).

Fatores Pessoais	Fatores Situacionais
• Estilo de liderança	• Personalidade
• Necessidades	• Facilidades
• Interesses	• Tarefas atrativas
• Motivos	• Desafios
• Metas	• Influências Sociais
• Expectativas	

Segundo Samulski (1995), a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente, como facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais. No decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais acima mencionados pode mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais.

Para Gouvêa (1997), a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho, ou seja, quanto maior o estímulo, maior a motivação.

A tabela a seguir nos mostra a classificação dos fatores motivacionais para a prática esportiva, detalhando suas características, segundo Schubert, Puni e Schellenberger.

Tabela 2-Classificação dos motivos no esporte (SCHUBERT, PUNI & SCHELLENBERGER)

Tipos	Características	Exemplo
1. Pessoais	Apontam a amplitude dos objetivos na prática Esportiva	Esforço-me no treinamento, pois desejo ser um atleta famoso.
2. Sociais	Beneficia o atleta, a equipe, o estado, país, etc.	Esforço-me no treinamento, pois desejo que minha equipe obtenha bons resultados na próxima competição.
3. Diretos	Apontam o papel que ocupa o esporte dentro da estrutura da motivação (é o esporte um fim em si mesmo ou um meio para obter outros fins?)	Pratico este esporte pelo prazer que sinto treinando e participando em competições.
4. Indiretos		Pratico este esporte porque quero manter minha forma física.

Segundo os Schubert, Puni & Schellenberger, se o atleta se encontra motivado a obter uma medalha para seu estado ou país, sua motivação é classificada como social e direta, mas se este treina para obter benefícios pessoais, como melhorar sua silhueta, por exemplo, seria um motivo pessoal e indireto.

Todos estes motivos podem ajudar a alcançar bons resultados, pois o importante é a força de todos eles. Alguns motivos diretos e sociais, no esporte, como quando um atleta gosta de praticá-lo, agrada-lhe participar das competições e realizar esforços musculares, por exemplo, fazem com que o atleta se entregue sem limites nas diferentes tarefas que desenvolve nos treinamentos.

Por outro lado, Schubert, Puni & Schellenberger, assim como outros autores, destacam a importância dos motivos sociais para serem alcançados melhores resultados no esporte, que, segundo eles, são mais eficazes em relação ao poder do motivo pessoal. O atleta se sente motivado a demonstrar suas habilidades (motivo pessoal), e, além disso, esforça-se com o objetivo de contribuir para que sua equipe obtenha o triunfo (motivo social). Conclui-se que, apesar disto, ambos os motivos ativam as energias e as disposições do atleta para obter os melhores resultados durante a prática esportiva.

Para Becker (1996), a motivação é um fator muito importante na busca de qualquer objetivo, pelo ser humano, enquanto Weinberg e Gould (2001) dizem que cada um desenvolve uma visão pessoal do que o motiva observando como outras pessoas são motivadas.

3.2 Corridas de rua

A corrida nos permite alcançar um estágio especial no conhecimento de nosso próprio corpo. Neste mundo competitivo, repleto de esforço, tensão e inquietudes, correr é um dos melhores tranquilizantes naturais, é um dos esportes mais agradáveis que podemos praticar.

A corrida de rua, também conhecida por pedestrianismo, é o esporte mais democrático que existe: um par de tênis e disposição já pode ajudar as pessoas a serem corredoras. Porém, alguns cuidados básicos são necessários, como procurar um profissional de Educação Física antes de começar a correr.

Os circuitos podem ser já determinados ou escolhidos livremente, como uma corridinha no parque. As corridas surgiram na Inglaterra no século XVIII onde tornaram-se bastante populares. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o resto da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX, as corridas de rua ganharam impulso depois do grande sucesso da primeira maratona olímpica, popularizando-se particularmente nos Estados Unidos. Depois, em 1968, o médico e preparador físico norte-americano Kenneth Cooper criou seu famoso "Teste de Cooper", que foi elaborado para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico. Em sua forma original, o objetivo do teste é correr o mais longe possível em 12 minutos.

O teste de Cooper visa medir o condicionamento da pessoa e dessa forma deve ser corrido em um ritmo constante ao invés de sprints. A partir de então, a prática da modalidade cresceu acentuadamente na história. Paralelamente, ainda na década de 70, surgiram provas onde era permitida a participação popular junto com corredores de elite, cada grupo largando nos respectivos pelotões, como, por exemplo, na corrida de São Silvestre. Outro exemplo é a maratona de Porto Alegre, evento esportivo criado pelo CORPA (Clube dos Corredores de Porto Alegre) em 1983, que tem essa característica, possibilitar que pessoas "comuns", ou seja, que atletas de fim-de-semana participem da competição junto com atletas de elite que a disputam com objetivo de vencer e bater recordes. A corrida foi um dos eventos comemorativos dos 238 anos de Porto Alegre, em 2010, tamanha a sua popularidade. Atualmente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) define as Corridas de Rua como provas disputadas em circuitos (ruas, avenidas, estradas) com distâncias oficiais variando de 5Km a 100Km. Hoje, as corridas de rua são bem populares em todo o mundo e são praticadas em sua grande maioria por atletas amadores que buscam melhorar e aumentar sua qualidade de vida através da prática esportiva, já que este fator influencia totalmente na opção de um esporte. Alguns benefícios da corrida incluem a diminuição da taxa de gordura e do peso corporal, diminuição da pressão arterial, a melhora na eficiência cardíaca e do sistema respiratório, o aumento do HDL e vários outros benefícios, além da esfera física, como a capacidade de relacionar-se e ampliar seu grupo de amigos. Na última década, houve um aumento significativo do número de praticantes, tanto no Brasil como no mundo todo. Uma das razões é o fato do nosso dia-a-dia atribulado, que acaba levando ao aumento na prática de atividades físicas de rua, em que o atleta pode adaptar o treino aos seus horários. Um levantamento da Corpore (empresa que organiza corridas de rua em São Paulo) reforça ainda mais essas informações, mostrando que, realmente, o aumento de participantes nestas provas é muito grande: enquanto que, em 1997, as corridas de rua contaram com 9.430 inscritos, em 2004, o número saltou para perto de 82 mil participantes. Segundo a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua, sediada em Londres (AIMS, 2004) as maratonas, assim como as Corridas de Rua, vêm

crescendo mais como um comportamento participativo, do que como esporte competitivo. (SALGADO E MIKAHIL, 2006).

Assim, existem basicamente três tipos de público para esse tipo de corrida: 1) os que correm e procuram apenas seu próprio tempo e posição; 2) os que conferem os resultados para ver como foi o seu desempenho, de seus amigos ou apenas para descobrir o vencedor; e 3) os diretores de provas, que vêem os resultados como dados estatísticos e de investimentos.

As 100 maiores corridas de rua realizadas nos Estados Unidos no ano de 1996 tiveram 1.022.813 atletas participantes. No Brasil, também foi registrado um significativo aumento do número de participantes, como os mais de 30 mil corredores que participaram no ano de 2001 das etapas do Circuito de Corridas Corpore Pão de Açúcar disputado em São Paulo. Atualmente, as provas de corridas de rua brasileiras seguem um padrão de homologação fornecido pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) que objetiva cadastrar as provas para que os resultados possam ser aceitos internacionalmente e servir como seletivas nacionais (CBAt, 2004). Um outro fator que deve ser considerado é que, o número de provas no país, que oferece premiações, tem aumentado, e este fato é, sem dúvida, um atrativo a mais para que muitos indivíduos se submetam a este tipo de atividade física.

Dentre as provas que receberam alvará desta secretaria para sua realização, temos a seguinte evolução em números:

- 2001: 11 provas;
- 2002: 17 provas;
- 2003: 32 provas;
- 2004: 107 provas;
- 2005: 174 provas.

Conforme a Confederação Brasileira de Atletismo, as provas de corrida de rua devem ser realizadas numa das distâncias padrão: 10km, 15km, 20km, Meia-Maratona (21.097,5 m) , 25km, 30km, Maratona (42.195m), 100km ; e devem ser realizadas em um percurso “tradicional” para a localidade, mesmo que a distância não seja exatamente uma das referidas anteriormente, como as corridas com percursos em parques, em volta de lagoas e outros ambientes livres.

De acordo com a FPA (2005) 70% dos participantes de Corridas de Rua estão na faixa etária acima dos 40 anos e menos de 1% destes participantes são considerados corredores de elite. Já a corrida de rua mais tradicional do país, a prova de São Silvestre, foi criada em 1924, inspirada numa corrida noturna francesa. Inicialmente era disputada à meia noite do dia 31 de dezembro, permanecendo neste período até 1989, quando passou a ser realizada no período vespertino. Até 1945, participava da prova apenas os corredores brasileiros, momento onde passou a contar com corredores convidados de outros países, e tornou-se um evento internacional. A participação feminina na prova iniciou-se em 1975, apresentando nos últimos 20 anos, assim como em outras provas de rua aqui citadas, uma evolução muito expressiva no número de participantes de ambos os sexos. Este fato levou o regulamento atual a implantar um limite máximo de participantes em 15.000 corredores, devido a fatores relacionados ao suporte e à segurança da prova.

3.3 Trabalho em grupo

Nos dias atuais, em que a competitividade é grande, cada vez mais o trabalho em equipe é valorizado, pois ativa a criatividade e quase sempre produz melhores resultados do que o trabalho individual. (SCHMIDT, 2006)

O trabalho em equipe pode também ser descrito como um conjunto ou grupo de pessoas que dedicam-se a realizar uma tarefa ou determinado trabalho. O trabalho em equipe possibilita a troca de conhecimento e agilidade no cumprimento de metas e objetivos compartilhados. O trabalho em equipe recebeu atenção muito especial, e hoje é uma das formas mais produtivas no âmbito organizacional. É possível definir equipes como o “grupo de duas ou mais pessoas que interagem para atingir objetivos específicos” (QUICK, 1995).

A principal característica de uma equipe é a de que seus membros têm como prioridade a execução das metas da equipe. Eles podem possuir forte personalidade, habilidades especializadas altamente desenvolvidas e comprometer-se com uma diversidade de objetivos pessoais que esperam atingir através de sua atividade; porém, para eles, o aspecto mais importante a enfrentarem de imediato é o sucesso do grupo em alcançar a meta que seus membros, coletivamente e em uníssono estabeleceram.

(Quick apud Filippim e Tureck, FILIPPIM E TURECK, 2008; p. 347)

Podemos citar algumas características do trabalho em equipe:

- Eles confiam uns nos outros.
- Eles se envolvem em conflitos de idéias sem qualquer censura.
- Eles se comprometem com as decisões e planos de ação.
- Eles chamam uns aos outros à responsabilidade quando alguma coisa não sai de acordo com seus planos.
- Eles se concentram na realização dos resultados coletivos

A verdadeira equipe equilibra egos, ensaia com afincos a humildade de cada colaborador, treina intensivamente o reconhecimento, incentiva, com firmeza, a satisfação de todos, zela pela paz e, finalmente, aposta no respeito e na transparência. Equipes vencedoras são formadas por pessoas que não pensam somente em sua vitória pessoal, mas sim, no todo. Vibram pelas conquistas dos colegas e entendem que o sucesso deles é também seu. São pessoas capazes de perceber que aquilo que se obtém, não vem por acaso, mas sim pelo resultado do trabalho de todos. Assim, se desencadeia o autodesenvolvimento de uma organização. Procuram sempre evoluir, em busca das novidades e da participação com idéias criativas para serem implantadas, esforçam-se ao máximo para que toda a equipe cresça. Concluindo, em um grande time de vencedores encontramos o alimento para as nossas vitórias individuais.

(WIESEL,2006)

No esporte não é diferente. Muitas pessoas deixam ou desistem de fazer uma atividade física porque não têm uma companhia que incentive ou até mesmo para conversar durante o seu treino. Na corrida de rua, muitas pessoas superaram suas marcas depois que começaram a participar de treinos com um grupo de amigos. A possibilidade de juntar os benefícios da atividade aeróbica à ampliação do círculo de amizade ajuda a explicar o aumento espetacular no número de grupos de corrida no país.

As equipes têm uma clara vantagem sobre os esforços isolados: o apoio mútuo que surge entre seus membros. O sinergismo que vem de pessoas trabalhando juntas de maneira produtiva em um projeto importante é, em geral, suficiente para manter o entusiasmo e apoio, mesmo em tempos difíceis. Quando o espírito de equipe invade uma organização, todos os seus membros começam a trabalhar juntos visando à qualidade – sem barreiras, sem facções, movendo-se juntos na mesma direção.

(Scholtes, apud Sousa, Campos e Ramos,
SOUSA,CAMPOS E RAMOS, 2001;p.10)

Para os especialistas, a socialização é, sem dúvida, o principal fator para o aumento espetacular na quantidade de associados a grupos de corrida. A corrida de rua em grupos é hoje popular em todas as grandes cidades no mundo, mas, segundo os especialistas em esportes, em nenhum país ela se tornou tão popular quanto no Brasil. A razão estaria no clima, sem temperaturas rigorosas nem neve, o que permite a prática do esporte o ano todo.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A corrida de rua, ou pedestrianismo, é um esporte mundialmente praticado em grande escala. Devido a isso, alguns questionamentos sobre como praticar de uma maneira mais adequada e/ou prazerosa aparecem. Sendo assim, será que há diferenças motivacionais que levam o corredor a praticar sozinho ou em grupos? Será que a motivação é determinante para que o corredor se engaje em competições? Se há diferenças, quais são os fatores que fazem o praticante optar por treinar em grupo ou individualmente?

Partimos do pressuposto que houvesse diferenças entre os grupos.

4.1 Caracterização da investigação

O estudo foi de caráter quantitativo comparativo, cujo objetivo foi investigar os níveis de motivação entre atletas corredores de rua que treinam em equipes e os que treinam individualmente.

4.2 População e amostra

4.2.1 População

A população do estudo foi composta por 30 corredores de rua do município de Porto Alegre.

4.2.2 Amostra

A amostra foi composta por 30 corredores de rua, sendo 15 corredores que treinam individualmente e 15 corredores componentes de equipes ou grupos de corrida, com idades entre 20 e 35 anos. Ambos os grupos treinam regularmente.

4.3 Instrumento de coleta de dados

Foi utilizado o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva de Gaya e Cardoso (1998), em anexo ao final do trabalho, que consiste de 19 perguntas classificadas em três diferentes níveis de resposta, ou seja, nada importante, pouco importante e muito importante. As questões 1, 4, 6, 8, 9, 15, 16 e 17 se referem à competência desportiva, as questões 3, 7, 12, 13 e 19 se referem à amizade e lazer e as questões 2, 5, 10, 11, 14 e 18 se referem à saúde. Este Inventário foi elaborado a partir dos questionários de Motivação de Gill; Kimberley, Weiss e Serpa. F. Para análise, o Inventário foi subdividido pelos seus diferentes aspectos;

Questões quanto ao aspecto competitivo nº 1, 4, 8, 9, 15, 16, 17

Questões quanto ao aspecto de lazer nº 3, 6, 7, 12, 13, 19

Questões quanto ao aspecto físico nº 2, 5, 10, 11, 14, 18

4.4 Plano de coleta de dados

Os dados foram coletados de pessoas que corriam em ruas não definidas e participantes de um grupo de corrida de Porto Alegre. Esses dados foram analisados e transformados em porcentagem para visualização em gráficos.

5 RESULTADO E DISCUSSÕES

5.1 Motivação para o lazer

O 1º gráfico representa o nível de motivação relacionado a aspectos de lazer dos corredores. Lembrando que a numeração assinalada pelos atletas é:

Nº1 nada importante

Nº2 pouco importante

Nº3 muito importante

As questões referentes aos aspectos de lazer, de nº 3, 6, 7, 12, 13 e 19 do Inventário de motivação para a prática ao desporto de Gaya e Cardoso (1998), anexo 2, são as seguintes:

Questão 3. Para brincar

Questão 6. Porque eu gosto

Questão 7. Para encontrar amigos

Questão 12. .Para me divertir

Questão 13. Para fazer novos amigos

Questão 19. Para não ficar em casa

Gráfico 1- Motivação no aspecto lazer.

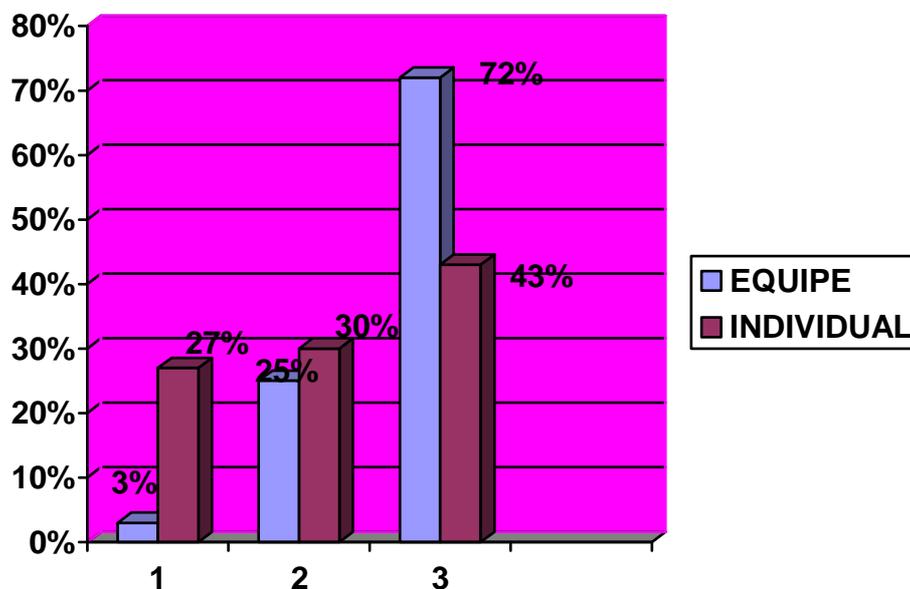


Ilustração 1: Resultados obtidos sobre a motivação no aspecto lazer.

Os resultados encontrados no presente estudo são semelhantes aos encontrados por Gould apud Scalcan, Becker Jr & Brauner (1999), onde foram constatados como principais fatores motivacionais que influenciam na prática desportiva: melhorar as habilidades, vencer, vivenciar emoções, desenvolver o físico, o bem-estar e fazer amigos. Pode-se notar aqui a questão de fazer amigos como grande fator motivacional. O aspecto lazer é muito importante para 43% das pessoas que correm sozinhas e nada importante para 27% delas. Para os corredores de equipe, 72% do total considera muito importante o lazer na sua prática esportiva contra apenas 3% que acha que o lazer não tem importância nenhuma no seu treinamento. É importante salientar que não houve grande diferença entre os dois grupos na afirmação de que o lazer é de pouca importância, onde o resultado foi de 25% para os corredores pertencentes a equipes de corrida contra 30% dos corredores individuais.

O desejo de participar de uma equipe ressalta o que foi acima citado sobre o convívio social, onde a socialização é de grande importância para o desenvolvimento social, motor e afetivo do atleta. A descontração e o bem estar psicológico e mental influenciam diretamente na questão de sentir-se feliz e alegre. Podemos caracterizar este fator como um motivo intrínseco, que parte de dentro do indivíduo, ausente de interesse e para a satisfação e prazer tirados simplesmente de sua execução. (BURITI, 2001).

Assim, na análise dos resultados, verificamos que, para quem escolhe treinar em grupos existe a utilização da amizade como fator motivacional, havendo grande disposição e o auxílio de uns colegas para os outros.

Porém, Gouvêa (1997) citando Pelletier & Cols coloca que a motivação intrínseca refere-se ao comprometimento em uma atividade puramente por prazer e satisfação, obtidos ao fazer uma atividade. Quando uma pessoa é intrinsecamente motivada ela decide executar o comportamento voluntariamente, sem precisar de gratificações materiais ou obrigações externas. Atletas que praticam seu esporte pelo prazer de aprender mais ou pela satisfação de ultrapassar seus próprios limites, constantemente são considerados intrinsecamente motivados para o seu esporte, embora existam outros agentes socializantes que possam contribuir diretamente para um maior interesse dos jovens pela prática esportiva.

Bergamini (1997) em seu livro, "Motivação nas Organizações", coloca, com muita propriedade, que a motivação não é distribuída de forma homogênea em um grupo; não existe o pequeno gênio da motivação que transforme cada um de nós em ser um trabalhador zeloso ou que nos condene a ser o pior dos preguiçosos.

Dentro dessas idéias, o livro quer dizer que, para desenvolvermos a motivação, temos que respeitar as individualidades e o contexto e que as pessoas, no desenrolar do seu processo motivacional, têm a sua atenção voltada para o desempenho de uma atividade específica e buscam atingir determinado fim, dentro de uma contingência particular.

5.2 Motivação para os aspectos físicos

As questões de nº2, 5, 10, 11, 14, 18 do Inventário de motivação da prática desportiva de Gaya e Cardoso (1998), abordam a motivação quanto aos aspectos físicos. As questões, onde os atletas assinalavam de 1 a 3, por sua ordem de importância quanto à saúde, são:

Questão 2. Para exercitar-se

Questão 5. Para manter a saúde

Questão 10. Para desenvolver a musculatura

Questão 11. Para ter bom aspecto

Questão 14. Para manter o corpo em forma

Questão 18. Para emagrecer

Gráfico 2- Motivação no aspecto físico dos atletas.

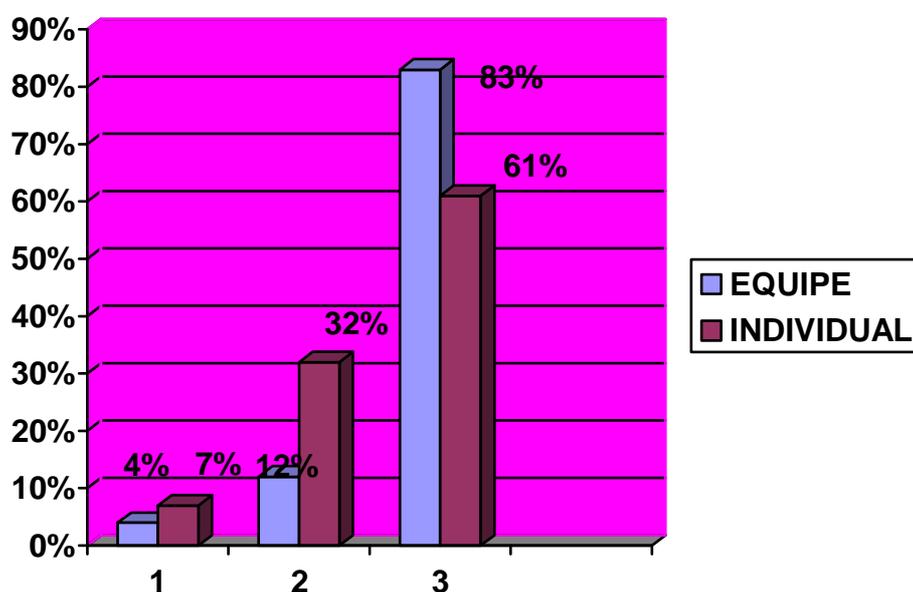


Ilustração 2: Resultados obtidos sobre motivação no aspecto físico (saúde).

Os cuidados físicos foram mais evidentes entre os corredores de treino em equipe, onde 83% relataram como muito importante contra 61% dos corredores individuais.

Esses resultados mostram que os atletas de equipe buscam o aprimoramento das habilidades e a boa forma física, para a conquista de seus objetivos. A preocupação de manter a forma é um sinal evidente de grande motivação, que vem sendo trabalhada na preparação física desses atletas.

5.3 Motivação para competir

As questões referentes ao aspecto competitivo, de nº1, 4, 8, 9, 15, 16 e 17 do Inventário de motivação á pratica desportiva de Gaya e Cardoso (1998) são descritas da seguinte forma:

Questão 1. Para vencer

Questão 4. Para ser o (a) melhor no esporte

Questão 8. Para competir

Questão 9. Para ser um atleta

Questão 15. Para desenvolver habilidades

Questão 16. Para aprender novos esportes

Questão 17. Para ser um jogador quando crescer

Gráfico 3- Motivação para competir.

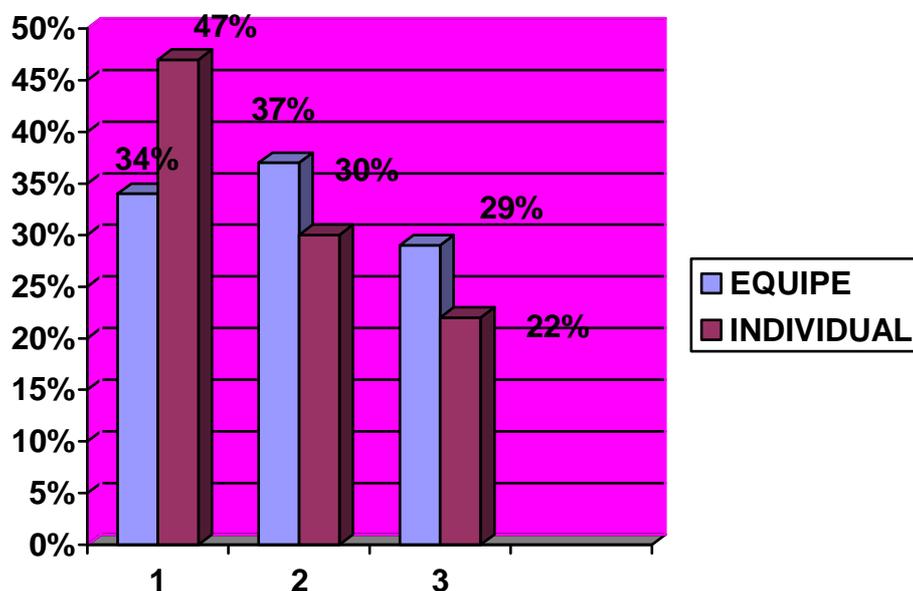


Ilustração 3: Resultados obtidos sobre motivação no aspecto competitivo.

Quanto ao aspecto competitivo, acreditávamos que a maioria dos corredores de equipe o considerariam como muito importante, porém os resultados mostram que aspectos competitivos são considerados como nada ou pouco importante para grande parte dos participantes de grupos de corrida. Para os corredores individuais esse aspecto é muito importante para 22% do total.

Segundo Machado (1997), existem muitos motivos responsáveis pelo bom desenvolvimento e desempenho na aquisição e manutenção de habilidades.

Geralmente, as atividades que requerem maior participação e mais movimentos concentram maior número de motivos dos envolvidos, fazendo com que tenham maior interesse e desafios, o que por si só já é estimulante e motivador.

As considerações feitas por Gaya e Cardoso (1998) nos dizem que as motivações que melhor definem as atividades desportivas parecem ser: melhorar as habilidades, passar bem, vencer, vivenciar emoções e desenvolver o físico e o bem estar. Assim, o tipo de motivação pode definir a orientação de jogar. Portanto, o que interessa não é a vitória contra um adversário, mas sim o progresso pessoal.

Para Gil (1986), citado por Weinberg e Gold (1995), a motivação para realização é a orientação de uma pessoa a lutar por sucesso, persistir ante o fracasso e experimentar o orgulho por suas realizações. Concluindo, em um grande time de vencedores encontramos o alimento para as nossas vitórias individuais.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de motivação entre os corredores de rua que fazem parte de grupos de corrida e os que treinam individualmente, através do Inventário de Motivação para a prática desportiva adaptado de Gaya e Cardoso (1998), que pesquisa sobre a motivação através de 3 diferentes aspectos: lazer, saúde e competição. Os resultados mostraram que os corredores de equipe dão muita importância a aspectos de saúde, buscando no esporte as ferramentas necessárias para uma boa forma física. Os aspectos de lazer tiveram importância para os dois grupos, porém foi mais importante para os atletas de equipe, onde o encontro com amigos é um dos motivos pelo qual é mantido este tipo de trabalho e faz a busca por melhores resultados. Os aspectos de competição não foram considerados muito importantes para grande parte dos corredores de grupo, mostrando que há bastante cooperação entre essas pessoas e que a busca pelos seus objetivos depende muito do esforço de cada um.

O trabalho é uma parte importante para o crescimento de cada indivíduo, através da luta constante por alcançar seus objetivos. O homem sente-se realizado quando encontra sentido naquilo que faz.

As pessoas em geral e, neste caso, os corredores de rua, estão sempre atrás de metas para a sua realização pessoal, não importando se trabalham em grupo ou individualmente.

O esporte é peça importante na construção desta busca. Seus benefícios vão muito além da esfera física, como nos fatores sociais e psicológicos, causando, assim, grande influência na construção de identidades.

REFERÊNCIAS

- BECKER. JR, Benno.. **Psicologia aplicada ao Treinador esportivo**. Novo Hamburgo, RS: FEEVALE, 2002.
- BECKER JUNIOR, Benno. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. Editoração Eletrônica: Abel / Nova Prova, 2000.
- BERGAMINI, C. W. **Motivação nas Organizações** (4a ed.). São Paulo: Atlas, 1997.
- BURITI, M. de A. **Psicologia do Esporte**. Alínea: Campinas (1997).
- CHELLADURAI, P.O **treinador e a motivação dos seus atletas**. in: Revista treino desportivo.Lisboa,1991.
- CHURCHILL,G.A;PETER,P.J.**Marketing, criando valor para os clientes**. São Paulo: Saraiva, 2000.
- FEIJÓ, O.G. **Psicologia para o esporte: corpo e movimento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FILIPPIM, E. S.; TURECK, V. C. **O trabalho em equipe na Administração Pública Municipal**. Revista Gestão. Org. Vol.6, n.3, p.343-360, 2008.
- FINAMOR,A.L.N.;HERNANDEZ,J.A.E.; VOSER, R.C. **Linha de pesquisa em psicologia do esporte**. Canoas: aletheia,1997
- GAYA, A & CARDOSO, M. **Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo**. *Revista Perfil*. Porto alegre: Editora da UFRGS. Ano 2, N. 2, p. 40-52, 1998.
- GOUVÊA, F. C. **A motivação e o Esporte: uma análise inicial**. Campinas: Alínea, 1997.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte-Tema emergente**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MARQUES, G. M. **Psicologia do Esporte: Aspectos que os atletas acreditam**. Canoas: Editora Ulbra, 2003.
- SALGADO, J.V.V; MIKAHIL, M.P.T.C. **Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes street race**. Unicamp. Conexões, v.4, n.1, 2006.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole Ltda, 2002.
- SCALCAN, R..M. , BECKER JR. ,B. & BRAUNER, M.R.G. **Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança**. *Revista Perfil*. Porto Alegre: Editora da UFRGS. Ano 3, N. 3, p. 51-61,1999
- SOUSA, M. Q. L; CAMPOS, A. C. C. F.; RAMOS, E. E. B. **Trabalho em equipe: a base da qualidade nas organizações**. Natal. UFRN, 2001.
- WEINBERG, R.& GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução de Maria Cristina Monteiro. 2ed. Porto Alegre:ARTMED,2001.

- http://www.rh.com.br/Portal/Grupo_Equipe/Artigo/4327/trabalho-em-equipe-uma-vantagem-competitiva.html
- <http://www.corredorderua.com.br/>
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Pedestrianismo>
- <http://www.scribd.com/doc/3700898/PEDESTRIANISMO-E-PERCURSOS>
- http://o2pominuto.uol.com.br/scripts/materia/materia_det.asp?idMateria=2838&idCanal=5&stCanal=Treinamento
- <http://www.minhvida.com.br/conteudo/2833-Avalie-os-pros-e-os-contras-de-correr-em-grupo-ou-sozinho.htm>
- <http://www.correiodopovo.com.br/jornal/vitrine/N453/pdf/vit02.pdf>
- http://blog.educacaofisica.com.br/noticias_mostrar.asp?id=5418
- <http://www.efdeportes.com/efd100/maratona.htm>
- <http://www.copacabanarunners.net/walk.html>
- <http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo46.html>

ANEXOS

ANEXO 1 TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a responder algumas questões sobre níveis de motivação de atletas corredores de rua que treinam em equipes de corrida ou individualmente, com objetivo de comparar prováveis diferenças no nível motivacional existente entre estes atletas. Estas perguntas serão utilizadas para a elaboração de um Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, feito pela acadêmica Karine Neumann Franco e orientado pela professora Dra. Martha Roessler.

As informações obtidas nesta entrevista não serão divulgadas, bem como o seu nome não será divulgado a ninguém.

Assim, eu, _____,
portador(a) da identidade nº _____, após ter sido esclarecido sobre os objetivos da pesquisa, autorizo a entrevista.

Porto Alegre, ____ de _____ de 2010.

Assinatura do Entrevistado

**ANEXO 2 INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA PRÁTICA DESPORTIVA
ADAPTADO DE GAYÁ E CARDOSO (1998)**

Treina em: ()Equipe ()Individual	1 Nada importante	2 Pouco importante	3 Muito importante
1. Para vencer			
2. Para exercitar-se			
3. Para brincar			
4. Para ser o (a) melhor no esporte			
5. Para manter a saúde			
6. Porque eu gosto			
7. Para encontrar amigos			
8. Para competir			
9. Para ser um atleta			
10. Para desenvolver a musculatura			
11. Para ter bom aspecto			
12. Para me divertir			
13. Para fazer novos amigos			
14. Para manter o corpo em forma			
15. Para desenvolver habilidades			
16. Para aprender novos esportes			
17. Para ser um jogador quando crescer			
18. Para emagrecer			
19. Para não ficar em casa			