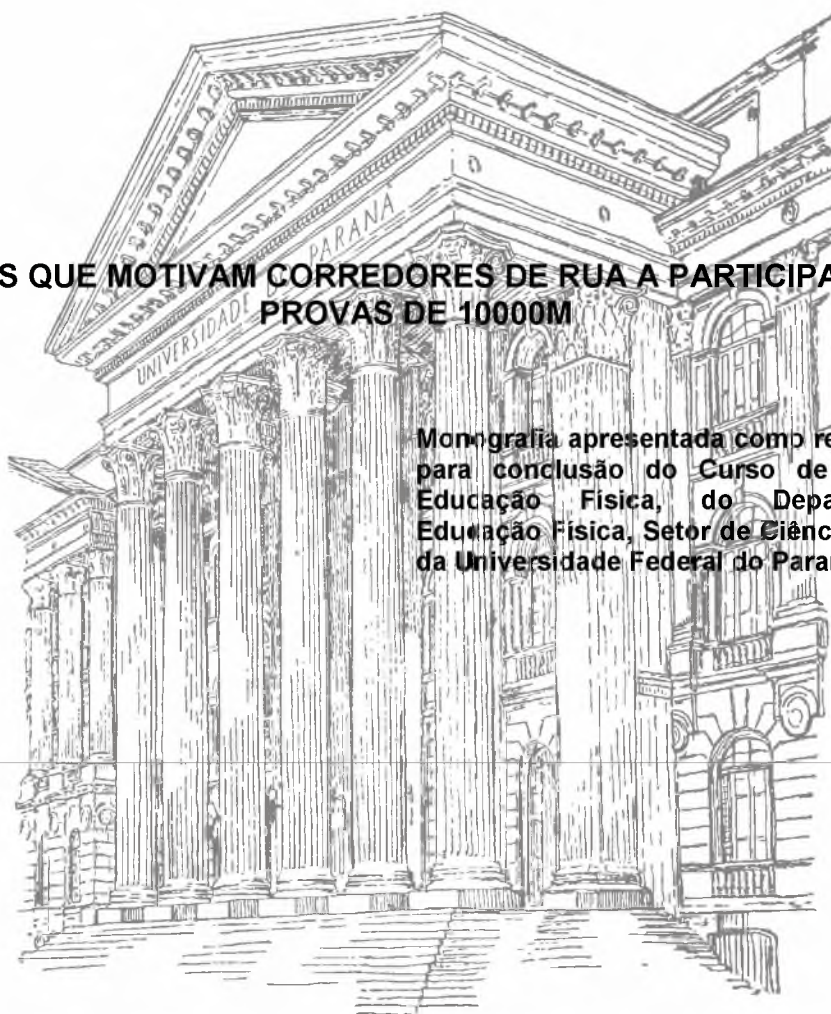


**JULIANO IZUKA TUNOUTI**

**FATORES QUE MOTIVAM CORREDORES DE RUA A PARTICIPAREM DE  
PROVAS DE 10000M**

Monografia apresentada como requisito parcial  
para conclusão do Curso de Bacharel em  
Educação Física, do Departamento de  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
da Universidade Federal do Paraná.



**CURITIBA**

**2007**

**JULIANO IZUKA TUNOUTI**

**FATORES QUE MOTIVAM CORREDORES DE RUA A PARTICIPAREM DE  
PROVAS DE 10000M**

**Monografia apresentada como requisito parcial  
para conclusão do Curso de Bacharel em  
Educação Física, do Departamento de  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
da Universidade Federal do Paraná.**

**ORIENTADORA: JOICE MARA STEFANELLO**

Dedico este trabalho à toda minha família, amigos e professores.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha orientadora Joice Mara Stefanello, todos os professores da Universidade Federal do Paraná, amigos e a minha família, em especial a minha mãe, Julia Missako Izuka e ao meu pai, Massayochi Tunouti pelo apoio dado para a realização deste trabalho e pelo incentivo durante toda a minha vida acadêmica.

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE TABELAS .....</b>	<b>vii</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS .....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>ix</b>
<b>1. PROBLEMATIZAÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1.1 JUSTIFICATIVA .....	2
1.1 OBJETIVO .....	2
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>3</b>
2.1 CORRIDA.....	3
2.1.1 História .....	3
2.1.2 A Corrida .....	4
2.2 MOTIVAÇÃO.....	6
2.2.1 Conceito .....	6
2.2.2 Motivação Extrínseca .....	7
2.2.3 Motivação Intrínseca .....	7
2.2.4 Motivação para Prática Esportiva.....	7
2.2.5 Teorias de Motivação para o Rendimento.....	8
2.2.5.1 Teoria de necessidade para o rendimento .....	8
2.2.5.2 Teoria de motivação para o rendimento .....	9
2.2.5.3 Teoria da atribuição .....	9
2.2.5.4 Teoria das metas para o rendimento.....	10
2.2.5.5 Teoria da motivação para a competência.....	10
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
3.1 PESQUISA.....	12
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	12
3.3 INSTRUMENTOS.....	12
3.4 PROCEDIMENTOS.....	13
3.5 TRATAMENTO DE DADOS .....	13
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>22</b>

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1 - Atribuições e motivação do rendimento .....</b>	<b>10</b>
<b>TABELA 2 – Idades dos sujeitos da amostra.....</b>	<b>14</b>
<b>TABELA 3 – Número de respostas .....</b>	<b>15</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – Número de respostas .....	16
GRÁFICO 2 – Porcentagem de respostas .....	17

## RESUMO

### FATORES QUE MOTIVAM CORREDORES DE RUA A PARTICIPAREM DE PROVAS DE 10000M

Atualmente uma das atividades físicas que tem despertado o interesse de muitas pessoas é a corrida. A princípio a corrida apresenta poucas dificuldades quanto a sua realização e proporciona diversos benefícios para o organismo. Porém a falta de motivação durante treinos e conseqüentemente provas podem levar os praticantes a abandonar o esporte. Logo, o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores que motivam os corredores de rua amadores a estarem participando de provas de 10000 metros. Esses fatores foram obtidos através de entrevistas abertas, que foram utilizadas como instrumentos de coleta de dados. Participaram do estudo 81 indivíduos, sendo 56 homens e 25 mulheres, com idades entre 20 e 61 anos. Os resultados do estudo mostram que apesar de se tratar da mesma modalidade, as pessoas são motivadas por diferentes fatores. Dentre estes, foram citados motivos extrínsecos e intrínsecos, havendo a predominância de motivos intrínsecos. O fator mais citado, tanto pelos homens, como pelas mulheres, foi a saúde, sendo este, o principal motivo que faz com que as pessoas pratiquem a corrida. Outros fatores, que estão relacionados com a saúde (qualidade de vida, condicionamento físico, perda de peso) também se destacaram. Foram citados também fatores relacionados ao desempenho (diminuir o tempo de prova e competição). Conclui-se que os principais fatores que motivam as pessoas para a prática da corrida são aqueles relacionados à saúde.

Palavras chaves: Motivação, corrida, atividade física.



## 1. PROBLEMATIZAÇÃO

Com o passar dos dias o sedentarismo vem aumentando, principalmente nas grandes cidades. Um fator causador disso e que merece destaque é o avanço tecnológico, que procura desenvolver maneiras para facilitar as tarefas do cotidiano. Dessa forma, esse mesmo avanço tecnológico acaba fazendo com que as pessoas tornem-se cada vez menos ativas (GUEDES; GUEDES, 1995). Em contra partida, a busca por atividades físicas também vem aumentando, visto que a aderência à um programa de exercício está relacionado com prevenção de doenças hipocinéticas nas quais se destacam a hipertensão, coronariopatias, obesidade e hiperlipidemias (SIMÃO, 2006).

Uma atividade que vem ganhando muitos adeptos é a corrida. Esta atividade tem aparecido com uma alternativa, pois ela exige, em primeiro momento, pouco investimento, além de ser realizada com certa facilidade (MOREIRA, 1985). A criança logo que começa a andar, naturalmente também passa a correr. Assim todos os indivíduos têm capacidades motoras para praticar essa atividade em qualquer momento da vida. Porém, para melhorar o desempenho na atividade e evitar lesões, deve-se levar em conta as técnicas da corrida, como por exemplo, movimentação de braços, angulação do corpo, colocação dos pés e movimentação de pernas (FERNANDES, 1979).

Todavia a falta de motivação é um problema que, muitas vezes, atinge os praticantes (podendo-o levar a desistência do esporte), pois a corrida exige muita persistência e disciplina por quem o pratica, por isso, ter planejamento e metas são importantes para se manter motivado. Para muitos a corrida é monótona e solitária (KERR, 1979).

Desse modo, buscando melhor compreensão deste assunto, o presente estudo busca identificar os fatores que motivam os corredores durante treinamentos e corridas. Assim, esse trabalho mostra-se importante tanto para atletas como também para treinadores.

Logo, este trabalho acadêmico tem o objetivo de identificar os fatores que motivam corredores (amadores) de rua a estarem treinando e participando de provas.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Devido ao considerável aumento no número de corredores de rua na cidade de Curitiba e conseqüentemente maior busca por acessoria e treinamento específico em busca da iniciação nesse esporte e de melhor desempenho no mesmo, surgiu o interesse de aprofundar o conhecimento a respeito dos aspectos motivacionais relacionados à prática da corrida, visto que, a falta de motivação é um dos fatores que levam a desistência do esporte.

Academicamente a pesquisa mostra-se importante, pois é escassa a literatura a respeito da relação entre corrida e motivação. E o que existe a respeito deste assunto é relacionado à atletas de alto rendimento e não a corredores amadores. São, mais facilmente, encontradas pesquisas que tratam de motivação, porém relacionados a outras atividades, como, por exemplo, ciclismo indoor e musculação. Assim este trabalho pode ser mais uma referência para profissionais de Educação Física que trabalham neste segmento esportivo, além de técnicos e praticantes do esporte.

## 1.1 OBJETIVOS

O objetivo deste estudo é identificar os motivos pelos quais os indivíduos a participam de corridas de 10000 metros na cidade de Curitiba.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 CORRIDA

#### 2.1.1 História

A corrida surge praticamente junto com o homem na Terra, onde o ato de correr estava relacionado com a luta pela sobrevivência, sendo utilizada como defesa. Como esporte, as primeiras corridas acontecem no ano 1496 a.C., na Grécia. Essas corridas foram organizadas por Hércules, que constrói um estádio na ilha de Creta. Este estádio contava com apenas uma pista, onde as provas aconteciam em apenas um sentido (FERREIRA, 1978). As corridas eram conhecidas como estádio, e inicialmente eram percorridos 192 metros (equivalente a uma pista), seguido de outras modalidades como a de dois estádios (ida e volta) e posteriormente corridas com distâncias maiores (FERNANDES, 1979). Além das corridas, os jogos da Grécia Antiga também tinham modalidades como lutas, lançamento de dardo e disco, salto, pentatlo, pancrácio e pugilato. Os Jogos Olímpicos da Antiguidade eram realizados em cinco dias e aconteciam de quatro em quatro anos. Os Jogos tinham uma importância muito grande para o povo grego, tanto que vencedores de provas recebiam grandes premiações e até guerras eram interrompidas para a realização dos Jogos Olímpicos (FERREIRA, 1978).

O povo inglês demonstrou grande interesse pela corrida, principalmente por provas de longas distâncias, promovendo competições entre mensageiros de senhores feudais, chamados de running-footman. A Inglaterra teve participação importante na disseminação da prática da corrida no mundo chegando à países como Estados Unidos e Alemanha (FERNANDES, 1979).

Com o passar dos anos os Jogos foram perdendo seus princípios, sendo de certa maneira, motivo de batalhas entre cidades, assim tiveram que ser abolidos. Em 776 a.C. os Jogos Olímpicos voltaram a acontecer, porém foram novamente interrompidos em 394 d.C. Em 1896, graças ao francês Pierre de Coubertin, Barão de Coubertin os Jogos voltaram a acontecer.

A partir de então, observou-se grande desenvolvimento no mundo do esporte, melhoras nas técnicas, progressões pedagógicas, melhores sistemas de treinamento e desenvolvimento de tecnologia voltado ao esporte (FERREIRA, 1978).

### 2.1.2 A Corrida

A corrida (o que diferencia a corrida da caminhada é a presença de fase aérea entre os passos) é uma ótima atividade física para o fortalecimento do sistema cardiovascular, desenvolvimento de resistência cardiorrespiratória, melhora na capacidade pulmonar (otimização na troca de CO<sub>2</sub> por O<sub>2</sub> nos alvéolos pulmonares), entre outros benefícios fisiológicos proporcionados pela corrida. Dessa maneira, Fixx, (1977) cita que correr é um exercício fisiologicamente perfeito. Dentre os objetivos que se podem alcançar com a prática da corrida, pode-se destacar a perda de peso, diminuição do percentual de gordura e fortalecimento muscular (principalmente de membros inferiores). Este exercício tem poucas restrições, podendo ser praticado por pessoas de todas as idades. Pessoas com doenças hipocinéticas, problemas articulares de membros inferiores e com excesso de peso devem receber atenção especial por parte dos treinadores (GUISELINI, 1996).

Além disso, segundo Fernandes (1979, p.122) a prática regular da corrida também proporciona

[...] maior disposição à mente e ao corpo, levando-nos a fazer as coisas com mais vontade e amor e, portanto com maior perfeição. Isso nos dá mais confiança, pois começamos a sentir que nada é tão impossível quanto possa parecer. Começamos a ver os problemas de um modo mais real e diminuem as nossas preocupações, porque sentimos que, no momento exato, a solução aparece.

Durante a corrida muitos pensamentos passam pela nossa cabeça. Naturalmente, são os fatos do dia a dia que, nesse momento, retornam a nossa mente, porém sob um ângulo diferente e muitas vezes de modo mais interessante.

[...] Os corredores habituais que eu conheço são unânimes em afirmar a radical mudança física, psicológica e espiritual, causado pelo hábito de correr.

Dessa forma, o número de indivíduos que se iniciam nessa prática esportiva cresce consideravelmente, principalmente em provas mais longas a partir de 10000 metros. Esse fato comprova-se com o número de inscritos na maratona (42195

metros) do Rio de Janeiro, que em 1980 tinha 1000 inscritos e depois de cinco anos passava a contar com mais de 9000 inscritos (MOREIRA, 1985). Outros aspectos que também contribuem para esse aumento no número de participantes são os equipamentos necessários para correr (calção, camiseta e par de tênis) que são financeiramente acessíveis à grande parte da população, e local para treino e prática do esporte (esteiras, parques, praças e ruas). Com essa crescente demanda por produtos específicos para a corrida, as empresas do ramo investiram em tecnologia. Em lojas de esportes encontram-se tênis com os mais avançados sistemas de amortecimento e de ventilação, monitores cardíacos, suplementos, entre outros equipamentos muito interessantes para a prática da corrida (FERNANDES, 1979).

Apesar de todos os benefícios apresentados, também é importante ressaltar que a corrida, principalmente, se mal ou não orientada, pode provocar danos e lesões, impedindo temporariamente o indivíduo de treinar e correr. Os problemas mais comuns relacionados à corrida são dores musculares, fraturas por estresse, inflamações de tendões e músculos, equimoses ósseas (inflamação da região do calcanhar gerado por repetitivos impactos), além de câimbras e bolhas (FERNANDES, 1979).

Essas lesões provocadas pelas corridas podem ser minimizadas, utilizando equipamentos adequados e também técnicas corretas do esporte. Técnicas corretas além de prevenir lesões, também ajudam a melhorar o rendimento do atleta, evitando desperdício energético. Os principais aspectos técnicos da corrida são: angulação do corpo, movimentos de braço, colocação dos pés e movimentação de pernas (FERNANDES, 1979).

À medida que o indivíduo se desloca para frente, para manter o equilíbrio, o corpo se desloca de forma natural para frente. A angulação ideal geralmente é encontrada observando-se a linha formada pela perna de apoio, tronco e cabeça. Deve-se manter um ângulo de aproximadamente 90 graus entre braço e antebraço e com movimento lateral em relação ao tronco. A movimentação dos braços é importante para equilíbrio e balanceamento do ritmo da corrida. A colocação dos pés varia de acordo com prova. No caso das provas de longa distância, os pés deverão seguir paralelamente e com as pontas dos pés voltados para frente, colocando primeiramente o calcanhar seguido da porção lateral-externa do pé e da

parte anterior do pé. A perna traseira (de apoio) só deixa de o solo após a sua completa extensão, elevando levemente o calcanhar. O joelho da perna que vai a frente eleva-se levemente, fazendo com que o pé busque novamente o solo para iniciar um novo ciclo de passos. (FERNANDES, 1979).

Além das lesões, outros motivos que levam os indivíduos a abandonar o esporte são a monotonia e a falta de motivação. Segundo Kerr (1979) a monotonia é um problema que atinge em algum momento, todos praticantes de corridas de longa distância. Ele sugere que mudar locais de treinos ou o sentido dos percursos é uma boa maneira de combater a monotonia. A falta de motivação pode tornar o esporte monótono, além de, em muitas situações, acelerar o processo de fadiga, causando um cansaço muito intenso dando uma vontade incontável de interromper a corrida. A falta de motivação é maior quando a corrida é praticada de forma solitária.

## 2.2 MOTIVAÇÃO

### 2.2.1 Conceito

A motivação é um processo que envolve muitos fatores os quais induzem um indivíduo à escolha de um certo esporte, a maneira com que ele se dedicará a este esporte, a intensidade com que o pratica e a determinação de objetivos em relação a atividade escolhida.

Samulski (2002) descreve a motivação da seguinte maneira: "A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)".

Barbanti (1994, p.200) define a motivação como:

Energia, necessidade, desejo que regula a direção, intensidade e a persistência do comportamento e é dirigida a certos objetivos. É aquilo que dá energia, direciona, mantém e sustenta um comportamento. O termo é usado para estados e processos psicológicos conscientes e inconscientes, hereditários e aprendidos, que na linguagem comum é descrito pelos termos: afetos, motivo, necessidade, urgência, atitude, sentimento, interesse, desejo, vontade, etc. Motivação no esporte, indica a vontade de agir em situações esportivas. Pode ser cognitivas (avaliações, expectativa)

ou emocional (esperanças, medos, felicidade, desapontamentos) e ocorre antes, durante e depois da atividade esportiva.

### 2.2.2 Motivação Extrínseca

Barbanti (1994, p.201) diz que a motivação extrínseca é:

“uso de recompensas externas, tais como troféus ou dinheiro para motivar o comportamento, partindo da premissa que a performance pode ser controlada por forças externas e se essas forças não estiverem presente, a pessoa na participaria ou participaria com um nível reduzido de esforço”.

### 2.2.3 Motivação Intrínseca

Para Barbanti (1994), motivação intrínseca refere-se ao “desejo de executar uma habilidade ou atividade pelo prazer e satisfação derivada da própria atividade e sem incentivo ou recompensa externa”.

### 2.2.4 Motivação para Prática Esportiva

A relação entre os fatores pessoais (personalidades, necessidades, interesses, motivos, metas, expectativas) e fatores situacionais (estilo de liderança, facilidades, tarefas atrativas, desafios, influencias sociais) motivam o individuo a prática esportiva.

Alguns motivos que levam o indivíduo a praticar atividades físicas:

- manter-se em forma;
- melhorar o condicionamento físico;
- aumentar o bem estar corporal e psicológico;
- melhorar o estado de saúde;
- prazer em realizar atividade física;
- prazer pela atividade;
- reduzir o estresse do trabalho;
- reduzir a ansiedade;
- melhorar a saúde e qualidade de vida;

- prevenir doenças;
- ter alegria;
- aperfeiçoar suas habilidades e aprender novas;
- praticar com amigos e fazer novas amizades;
- sentir emoções positivas; (Samulski, 2002).

## 2.2.5 Teorias de Motivação para o Rendimento

### 2.2.5.1 Teoria de necessidade para o rendimento

A teoria de necessidade para o rendimento separa os indivíduos em dois grupos. O primeiro é daquelas pessoas que buscam o sucesso, desafios, situações que façam sentir orgulho. O segundo grupo são daqueles que evitam situações em que possam fracassar, evitam desafios, gerando uma performance baixa.

Essa teoria apresenta cinco componentes essenciais: fatores pessoais, fatores situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamento de performance.

As pessoas têm duas tendências, elas buscam o sucesso ou evitam o fracasso. Geralmente as pessoas que buscam o sucesso têm alto nível de motivação para o sucesso e baixo nível de motivação para o fracasso.

“Os dois fatores situacionais que influenciam a motivação para o rendimento são: a probabilidade e o valor de incentivo do sucesso” (Samulski, 2002). O adversário e a tarefa a ser realizada determinam a probabilidade de sucesso.

Os fatores pessoais relacionado com os fatores situacionais determinam duas tendências resultantes. A primeira é de pessoas que buscam o sucesso, desafios, que gostam de competir em nível de igualdade com o adversário. A segunda é de pessoas orientadas para o fracasso, que evitam situações que possam fracassar (Samulski, 2002).

Essas tendências geram reações emocionais que geram certos comportamentos. No caso de pessoas orientadas para o sucesso, a reação que se espera é de orgulho pelo sucesso gerando comportamentos como: procurar desafios, situações de performance e alto nível de performance. No caso de pessoas orientadas para o fracasso a reação emocional esperada é a de vergonha e



apresenta comportamentos como: evitar situações de performance, evitar riscos e desafios e baixo nível de performance (Samulski, 2002).

#### 2.2.5.2 Teoria de motivação para o rendimento

Essa teoria "refere-se ao esforço de uma pessoa com o fim de solucionar uma tarefa exigente, adquirir excelência esportiva, superar obstáculos, procurar e demonstrar uma melhor performance do que outras pessoas e sentir-se orgulhoso mostrando seu talento (Weinberg e Gould apud Samulski, 2002, p. 108).

A teoria de motivação para o rendimento separa atletas em dois grupos, atletas que procuram sucesso, sendo definido como tipo vencedor e atletas que evitam o fracasso, sendo definidos como perdedor. Assim essa teoria tem se mostrado importante para o esporte de alto rendimento.

A motivação atual depende de alguns fatores, que são os determinantes internos e externos. Os determinantes internos são: nível de expectativa, hierarquia de motivos, motivação do rendimento e atribuição causal. Os determinantes externos são: incentivos, dificuldades e problemas.

#### 2.2.5.3 Teoria da atribuição

"A teoria da atribuição tem como objetivo explicar a maneira com que as pessoas interpretam as causas do sucesso ou do fracasso (Weinberg apud Samulski, 2002, p. 114).

As atribuições para o rendimento são basicamente divididas em três categorias: estabilidade, origem da causa e controle. A estabilidade é composta pelo fator estável (talento, potencial do indivíduo, capacidades e habilidades) e fator instável (sorte e azar). A origem da causa pode ser interna (esforço, força de vontade e determinação) e externa (fatores ambientais). E o controle pode ser interno ou externo. O primeiro diz respeito à preparação mental para a competição e o segundo refere-se ao nível físico e técnico do adversário (Samulski, 2002).

Dessa forma, cada um desses fatores podem causar diversas reações e conseqüências conforme a tabela abaixo:

**TABELA 1: Atribuições e motivação do rendimento**

Atribuições e motivação do rendimento (Weinberg & Gould, 1999)	
ATRIBUIÇÕES	CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS
<b>Estabilidade</b>	<b>Expectativa do sucesso</b>
estável	grande expectativa de sucesso
Instável	pouca expectativa de sucesso
<b>Causalidade</b>	<b>Reações emocionais</b>
Causa interna	orgulho ou vergonha aumentados
Causa externa	orgulho ou vergonha diminuídos
<b>Controle</b>	<b>Reações motivacionais</b>
Interno (sob controle)	maior nível de motivação
externo (fora de controle)	menor nível de motivação

(Samulski, 2002, p.115).

#### 2.2.5.4 Teoria das metas para o rendimento

Sobre a teoria das metas para o rendimento é importante destacar duas situações. A primeira, são as metas orientadas para o resultado final onde o indivíduo vai atuar conforme as ações dos adversários, sempre visando o resultado positivo. A segunda, são as metas orientadas para a tarefa onde o atleta toma como referência seus próprios resultados, tentando melhorá-los sem se deixar influenciar pelo desempenho dos adversários (Samulski,2002).

#### 2.2.5.5 Teoria da motivação para a competência

Três fatores exercem grande influência nessa teoria, auto-controle, competência e auto-estima.

A teoria também considera que as pessoas são altamente motivadas quando se sentem valorizadas e competentes para executar determinadas tarefas. Nessa teoria, os três componentes: auto-estima, percepção da própria competência e percepção de controle influencia o nível de motivação atual. Mas essa sensações não influenciam diretamente o nível

de motivação, e isso se dá indiretamente, através de estados emocionais produzidos pelas auto-percepções como por exemplo, da alegria da satisfação, da felicidade, do orgulho, da vergonha etc. (Samulski, 2002, p.116).

### **3.0 METODOLOGIA**

#### **3.1 PESQUISA**

O presente estudo utilizou a entrevista como meio de instrumento de coleta de dados, que foi aplicado à corredores amadores de rua que participaram da Corrida Nutry, realizada no Parque Barigui, dia 21/10/2007. Essa pesquisa buscou identificar os motivos que levam os indivíduos a estarem praticando o esporte. Logo, o estudo é composto por uma pesquisa de campo de caráter descritivo. (SILVA, 2001).

#### **3.2 POPULAÇÃO/AMOSTRA**

A população pela qual se interessa o estudo é composta por indivíduos praticantes de corridas de rua (amadores) que participam de provas com distância de 10000 metros, sendo 56 indivíduos do sexo masculino e 25 indivíduos do sexo feminino. Entre os indivíduos do sexo masculino, as idades variaram de 20 a 58 anos e entre os indivíduos do sexo feminino as idades variaram de 21 a 61 anos.

A amostragem é composta por indivíduos que responderam de forma voluntária à entrevista, sendo do sexo masculino e feminino com idades entre 20 e 61 anos, que participaram da Corrida Nutry, realizada dia 21 de outubro de 2007, não levando em conta o tempo de experiência no esporte.

#### **3.3 INSTRUMENTOS**

Os dados foram coletados empregando uma entrevista composta por uma pergunta aberta, gênero e idade, no qual os sujeitos poderiam indicar mais de um fator que o motivasse a praticar a corrida. Ver anexo 1.

### 3.4 PROCEDIMENTOS

Inicialmente foi estruturada uma questão subjetiva na qual pudesse ser identificado os fatores que motivam os indivíduos a treinar e a participar de corridas de 10000 metros.

A amostragem foi determinada por indivíduos que responderam voluntariamente à entrevista, não havendo restrição ou preferência quanto à idade e gênero.

Os indivíduos escolhidos para participar da pesquisa, inicialmente deveriam identificar sua respectiva idade e gênero e posteriormente citar os fatores que os motivam a praticar o esporte.

A entrevista foi aplicada antes e após o término da Corrida Nutry realizada no dia 21 de outubro de 2007.

### 3.5 TRATAMENTO DE DADOS

Os dados serão apresentados em forma de tabelas e gráficos, expondo a frequência de respostas dos entrevistados (masculinos e femininos).

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos através das entrevistas, que se referem aos motivos que levam os indivíduos a estarem praticando a corrida.

Das 81 entrevistas, 56 foram respondidos voluntariamente por indivíduos do sexo masculino e 25 pelo sexo feminino.

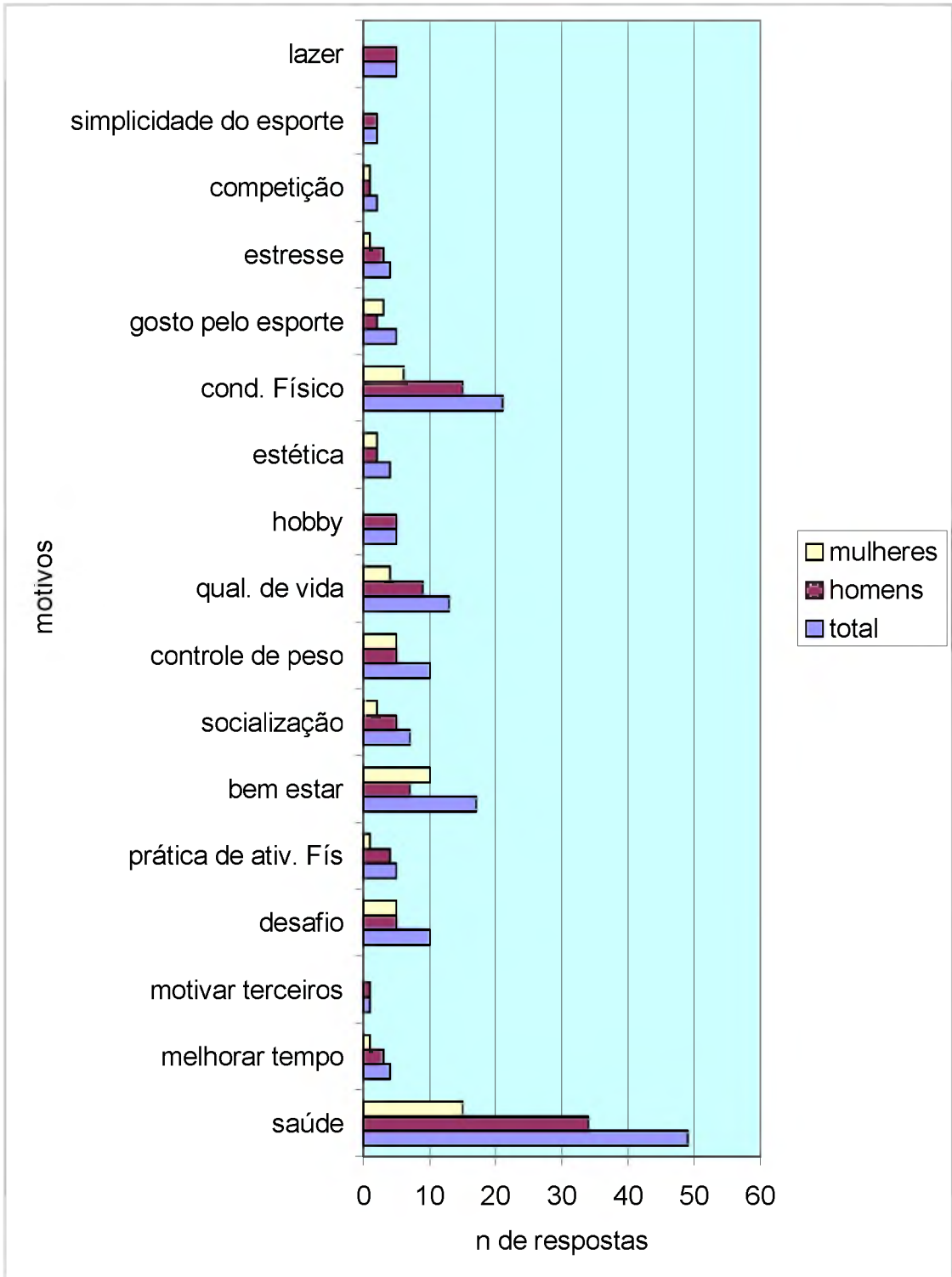
**TABELA 2: Idades dos sujeitos da amostra**

sexo	anos	
masculino	20	58
feminino	21	61

Entre os indivíduos do sexo masculino que responderam à entrevista, as idades variaram de 20 a 58 anos, apresentando média de idade de 37,56 anos. Entre os indivíduos do sexo feminino que responderam ao questionário, as idades variaram de 21 a 61 anos, tendo média de idade de 34,54 anos.

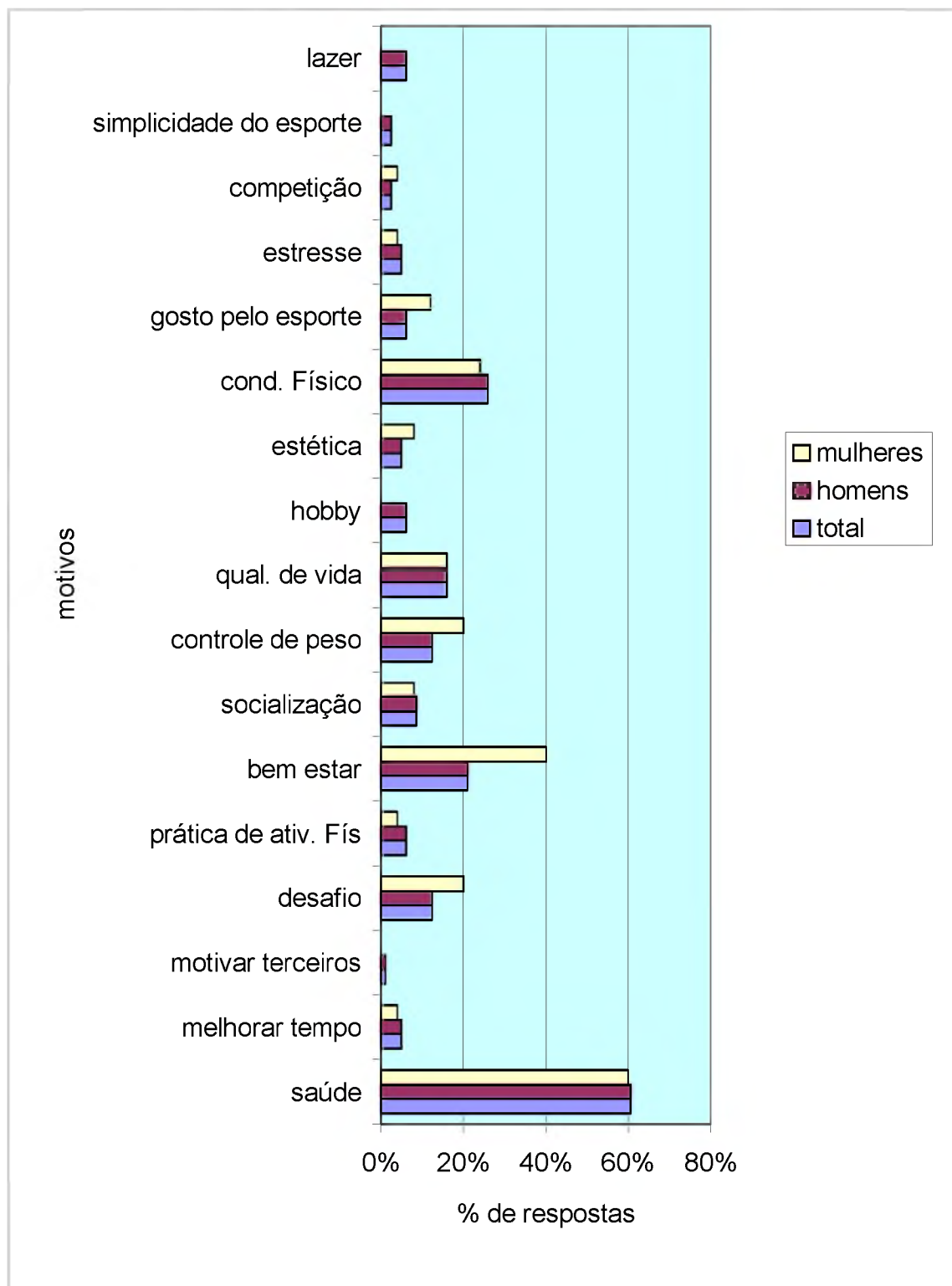
**TABELA 3: Número de respostas**

Motivos	total	homens	mulheres
Saúde	49	34	15
melhorar tempo	4	3	1
motivar terceiros	1	1	
Desafio	10	5	5
prática de ativ. Fís	5	4	1
bem estar	17	7	10
Socialização	7	5	2
Controle de peso	10	5	5
qual. De vida	13	9	4
Hobby	5	5	
Estética	4	2	2
cond. Físico	21	15	6
gosto pelo esporte	5	2	3
Estresse	4	3	1
Competição	2	1	1
simplicidade do esporte	2	2	
Lazer	5	5	



**GRÁFICO 1: Número de respostas**





**GRÁFICO 2: Porcentagem de respostas**

Entre as respostas, surgiram diversos fatores que motivam as pessoas para correr. Algumas respostas apareceram com maior frequência que outras, sendo,

portanto, o fator mais comum entre as pessoas que praticam a corrida. Dentre as respostas surgiram, principalmente, motivos intrínsecos. Os motivos extrínsecos também apareceram, porém em número bem menor que os motivos intrínsecos. Os motivos extrínsecos que apareceram nas respostas foram: apoio fornecido pela família, o ambiente favorável proporcionado pela corrida, que envolvem as pessoas que correm e organizam o evento, assim como a estrutura do mesmo, que disponibiliza para os corredores todo apoio necessário para a prática para a atividade e também motivação relacionado à aspectos religiosos (Deus).

As respostas mencionadas (tabela 2) pelos sujeitos (masculino e feminino) da amostra foram: prática da corrida como lazer, simplicidade na prática do esporte, a competição, correr para ajudar a combater o estresse, correr simplesmente pelo gosto pelo esporte, correr para melhorar o condicionamento físico, correr para manter ou melhorar a estética, alguns encaram a corrida como hobby, alguns buscam na corrida um meio de manter a qualidade de vida, utilizam a corrida como uma atividade para controlar o peso, utilizam a corrida como meio para fazer novas amizades (socialização), correm para manter o bem estar, correm para manter uma prática constante de atividade física, se motivam pelo desafio de conseguir completar o percurso, correm para motivar outras pessoas, participam regularmente de corridas afim de melhorar o seu respectivo tempo de prova e praticam o esporte manter ou melhorar a saúde. Muitos desses fatores citados pelos sujeitos da amostra estão relacionados no capítulo 2.2.4, que diz respeito à motivação para a prática esportiva.

Algumas dessas respostas foram citadas com maior frequência (como se pode observar no gráfico 2), como por exemplo, qualidade de vida (16,04% das respostas dos homens e 16% das respostas das mulheres), bem estar (20,98% das respostas dos homens e 40% das respostas das mulheres), condicionamento físico (25,92% das respostas dos homens e 25% das respostas das mulheres), e principalmente a saúde (que representa 60,49% do total das respostas).

É interessante observar nos gráficos (número de respostas e porcentagem de respostas) que a frequência das respostas dos homens e das mulheres se mostram em certa paridade, indicando que em certos casos os dois gêneros se motivam pelos mesmos fatores e buscam atingir os mesmos objetivos com a prática da corrida, e que várias das respostas estão relacionadas à saúde, como por

exemplo, qualidade de vida, controle de peso e estresse, baseando-se no que foi citado no capítulo 2.1.2, referente aos benefícios proporcionado pela corrida.

Os motivos não relacionados à saúde foram menos citados. Entre eles, está a competição e a busca por tempos mais baixos. Logo, os corredores (amadores) que pensam no desempenho são a minoria.

## 5. CONCLUSÃO

Tendo como base os autores apresentados neste trabalho, pode-se concluir que a motivação é um fator muito importante na prática esportiva, em especial na corrida, principalmente, se considerar que na corrida os principais adversários são o tempo e a distância e que muitas vezes ela pode se tornar um esporte monótono e solitário.

Apesar das teorias de motivação propostas por Samulski (2002) ter uma maior relação com o rendimento e o desempenho pode-se encontrar alguns aspectos que podem ser aplicados para indivíduos que não visam o alto rendimento. Assim, segundo Samulski (2002), existem diversos motivos que levam as pessoas a praticar atividades físicas. Muitos desses motivos são intrínsecos e tem alguma relação com a saúde, como, por exemplo, prevenir doenças, reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida e o condicionamento físico.

Após obter os resultados da pesquisa, através das entrevistas aplicadas às pessoas que praticam corrida de rua, pode-se constatar que existe uma grande quantidade de fatores que motivam essas pessoas. Apesar da grande maioria das respostas serem motivos intrínsecos e relacionadas à saúde, também foram citados em alguns questionários motivos relacionados ao desempenho, como, por exemplo, a competição, e a tentativa de diminuir o tempo de prova. Contudo, tanto o sexo feminino, como o sexo masculino, destacaram que os fatores relacionados com a saúde são os principais motivos pelos quais buscam a corrida como uma forma de atividade física.

## REFÊRENCIAS

- GUEDES P., Dartagnan. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- GUISELINI, Mauro. **Qualidade de Vida: Um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo, 1996.
- FERNANDES, José Luís. **Atletismo: Corridas**. 2ª Edição. São Paulo, 1979.
- SIMÃO, Roberto. **Fisiologia e Prescrição de Exercício para Grupos Especiais**. 2ª Edição. São Paulo, 2006.
- MOREIRA, Sérgio B. **Metas e Mitos: O treinamento racional para corridas de longa distância**. Rio de Janeiro, 1985.
- FERREIRA, José Silva. **Atletismo: Corridas**. Rio de Janeiro, 1978.
- KERR, Yllen. **Corra para Viver**. 4ª Edição. Rio de Janeiro, 1979.
- FIXX, James F. **Guia Completo de Corrida**. Rio de Janeiro, 1977.
- BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Desporto**. 1ª Edição. São Paulo, 1994.
- SAMULSKI, Deitmar. **Psicologia do esporte**. 1ª Edição. São Paulo, 2002.
- SILVA, Edna Lúcia da. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 3ª Edição. Santa Catarina, 2001.

## **ANEXOS**

Esta entrevista faz parte do trabalho de conclusão do curso de Educação Física (bacharelado) da Universidade Federal do Paraná e tem como objetivo identificar os fatores que motivam as pessoas treinar e participar de corridas de ruas.

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

- 1) Quais são os fatores que motivam você a treinar e a participar de corridas de rua?