



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

NOAN PISANI STOTZ

**FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE CORRIDA NUMA
CICLOVIA**

Palhoça

2012

NOAN PISANI STOTZ

**FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE CORRIDA NUMA
CICLOVIA**

Relatório de Estágio apresentado ao
Curso de Educação Física da
Universidade do Sul de Santa Catarina
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Fabiana de Figueiredo Ribeiro, Msc.

Palhoça
2012

NOAN PISANI STOTZ

**FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE CORRIDA NUMA
CICLOVIA**

Este Relatório de Estágio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 27 de novembro de 2012.

Prof. e Orientador: Fabiana de Figueiredo Ribeiro, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Rafael Andreis, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

Prof. Erasmo Paulo M. Ouriques, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Agradeço em especial à professora Fabiana Figueiredo por toda paciência e aprendizado que foram oferecidos na trajetória deste trabalho, por entender minhas limitações e ajudar a superá-las da melhor maneira possível e ainda por me transmitir segurança para concretização deste trabalho, o meu muito obrigado.

Agradeço aos meus pais Adolfo e Lenize, se não fosse por eles hoje não estaria aqui, agradeço por todo amor e por toda preocupação em questão à minha educação.

Agradeço ao meu querido irmão e amigo Humberto que sempre me apoiou e aconselhou, dando-me forças para continuar os estudos.

Agradeço a minha mulher Ana, que sempre me compreendeu e sempre me deu a motivação para realizar este trabalho.

A todos os professores e colegas de classe que me auxiliaram durante a jornada acadêmica, o meu muito obrigado.

Dedico este trabalho ao meu pai e grande amigo Adolfo Stotz Neto, que me ensinou o quão é importante a busca do conhecimento.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo geral verificar quais são os fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática da corrida na ciclovia do bairro Campeche, Florianópolis-SC. Os objetivos específicos foram a verificação da relevância dos fatores motivacionais status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde; estabelecer a média individual de cada categoria motivacional de acordo com os praticantes de corrida; classificar a ordem de importância dos fatores motivacionais para a prática da corrida. A pesquisa caracterizou-se como sendo de campo do tipo descritiva, com abordagem quantitativa. A amostra foi não probabilística do tipo intencional. Participaram desta pesquisa 30 praticantes de corrida de ambos os sexos, com idades entre 18 a 45 anos que mantinham uma frequência regular da prática da modalidade de corrida há pelo menos três meses, por duas vezes na semana. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o questionário Escala de Motivos para Prática Esportiva (EMPE) adaptado e validado para o uso no Brasil por Barroso (2007). O questionário é composto por 33 perguntas divididas em uma escala de importância de 0 a 10. Posteriormente as 33 respostas foram agrupadas em 7 fatores motivacionais para a prática da corrida. Os dados foram tabulados, utilizando a estatística descritiva e apresentados em forma de gráficos e tabelas para posterior discussão dos resultados. Os resultados apontaram que os fatores mais importantes para os praticantes de corrida na ciclovia são Saúde, Condicionamento Físico e Técnica, uma vez que não houve diferença significativa entre estes três indicadores. Subsequentemente, os fatores Energia, Afiliação, Contexto e Status apareceram com um menor grau de importância. Foi possível verificar que os principais fatores motivacionais para a prática da modalidade estão diretamente relacionados com a motivação intrínseca do corredor.

Palavras-chave: Fatores Motivacionais. Prática Regular. Corrida.

ABSTRACT

This study aimed to ascertain what are the motivational factors that lead individuals to practice race in Campeche's bike path, Florianopolis - SC. Specific objectives were to verify the relevance of motivational factors status, physical fitness, power, respect, technical, health and affiliation; establish the individual average in each motivational category according to the runners, rank the order of importance of motivational factors to practice the race. The research was characterized as being descriptive of the field with a quantitative approach. The sample was not probabilistic intentional. The study gathered 30 runners of both sexes, aged 18 to 45 years who had a regular attendance of the practicing race for at least three months, twice a week. It was used as a research tool the questionnaire Scale Reasons for Sports Practice (EMPE) adapted and validated for use in Brazil by Barroso (2007). The questionnaire consists of 33 questions divided into a scale of importance from 0 to 10. Later the 33 responses were grouped into seven motivational factors for the practice race. Data were tabulated using descriptive statistics and presented in graphs and tables for further discussion of the results. After analyzing the results, it was found that the most important factors are Health, Fitness and Technique, with no significant difference between these three factors. Subsequently, the factors Energy Affiliate, Background and Status came up with a lesser degree of importance. And the findings showed that the main motivational factors to practice race are directly related with the runner's intrinsic motivation.

Keywords: Motivational Factors. Regular practice. Race.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Resultados dos fatores motivacionais para a prática de corrida	33
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Média geral e individual da categoria status.....	27
Tabela 2: Média geral e individual da categoria condicionamento físico.....	28
Tabela 3: Média geral e individual da categoria energia.....	29
Tabela 4: Média geral e individual da categoria contexto.....	30
Tabela 5: Média geral e individual da categoria técnica.....	31
Tabela 6: Média geral e individual da categoria afiliação.....	31
Tabela 7: Média geral e individual da categoria saúde.....	32

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA	10
1.2 OBJETIVO GERAL	11
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 MOTIVAÇÃO	13
2.1.1 Motivação Intrínseca e Extrínseca	17
2.2 CORRIDA	18
2.2.1 História da Corrida	19
2.2.2 Conceitos e definições	21
2.2.3 Benefícios da prática	22
2.2.4 Tipos de corrida	23
3 MÉTODO.....	25
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	25
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA.....	25
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	25
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	26
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	26
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	27
4.1 FATORES MOTIVACIONAIS	27
4.2 ORDEM DE IMPORTÂNCIA DOS FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA CORRIDA.	33
5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES.....	36
REFERÊNCIAS.....	38
ANEXOS.....	44

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

A motivação pode ser brevemente entendida e definida como a vontade que o ser humano possui de vencer desafios e superar limites. Para Ribeiro (2010), a definição de motivação está fundamentada em três pontos principais: personalidade, influência externa e comportamento. O comportamento do motivado depende do próprio indivíduo, também sendo determinado pela situação (influência da situação) e por como o indivíduo e a situação em que ele está se relacionam. De acordo com Samulski (2002), a motivação depende de uma interação entre aspectos da personalidade, tais como as expectativas, as necessidades e os interesses; assim como de fatores ambientais, como os desafios, as influências sociais e as facilidades. Segundo Braga e outros (2010), o entendimento dos fatores motivacionais é de suma importância para o profissional de educação física, pois auxilia na orientação, no acompanhamento e na gestão de práticas de atividade física.

Os fatores motivacionais muito poderão contribuir para a busca da autorrealização, ou seja, quanto mais motivado o indivíduo estiver, maiores serão os mecanismos de crescimento que ele irá buscar para se autorrealizar.

Conforme Oliosi e outros (2010), o fenômeno esportivo é permeado por emoções, por isso o aspecto psicológico deve ser levado em conta. Com isso pode-se dizer que muitas pessoas praticam algum tipo de atividade física não só por causa dos benefícios à saúde, mas por causa do bem-estar psíquico que proporciona aos praticantes assíduos. Dentre todos os fatores que levam os seres humanos à prática de uma determinada atividade física, a motivação e a corrida foram escolhidas para serem estudadas.

O número de praticantes da corrida vem crescendo nas últimas décadas, o que faz parecer necessário à realização de estudos que verifiquem quais são os fatores que levam os indivíduos a correr.

Acerca de todas essas informações, surge o problema deste estudo, que pode ser formulado com a seguinte questão: *quais são os fatores que motivam a busca da prática da corrida pelos frequentadores de uma ciclovia situada na cidade de Florianópolis, SC - Brasil?*

1.2 OBJETIVO GERAL

Verificar quais são os fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática da corrida na ciclovia do bairro Campeche, situada na cidade de Florianópolis.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar se os fatores status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde são relevantes para a prática da corrida;
- Estabelecer a média individual de cada categoria motivacional de acordo com os praticantes da corrida;
- Classificar a ordem de importância dos fatores motivacionais para a prática da corrida.

1.4 JUSTIFICATIVA

A prática regular da atividade física é considerada por muitos autores como sinônimo de saúde, seja esta física ou mental. Dentre o variado leque das atividades físicas disponíveis encontra-se a corrida. Nas últimas décadas, a corrida vem ganhando milhares de adeptos em todo o planeta, tornando-se cada vez mais popular. Isso provavelmente vem ocorrendo pelo fato de que as pessoas estão buscando mais qualidade em suas vidas, inserindo em sua rotina exercícios físicos regulares acessíveis aos seus horários. A corrida possui a vantagem de que a sua prática não requer ambiente apropriado e equipamentos com um alto custo para os praticantes, podendo ser praticada em locais públicos, tais como, parques, quadras, na rua, em ciclovias, ou ainda em ambientes fechados ou em simuladores como a esteira ergométrica.

Paralelamente ao crescimento do número de praticantes de corrida, aumenta a curiosidade a respeito dos motivos que levam as pessoas a se moverem, tornando-se praticantes de alguma modalidade esportiva.

Dentro deste contexto, o tema deste estudo torna-se relevante para a comunidade científica, pois ampliar o conhecimento a respeito dos motivos que

levam as pessoas a correr parece ser algo promissor e mesmo útil, tanto para os profissionais da área, quanto para a sociedade como um todo, pois ambos poderão beneficiar-se dos resultados.

Ainda pode-se dizer que para a sociedade o tema é de relevância, pois trata de algo que é imprescindível para a maior parte dos seres humanos: a saúde. E a relação saúde x autoestima está diretamente ligada à prática do exercício físico e a um acompanhamento profissional de qualidade.

Desta forma, o pesquisador pretende, como praticante da corrida, estudioso da área e membro da sociedade, vincular a experiência empírica adquirida com a prática da corrida à metodologia científica, com intuito de produzir conhecimento sobre a temática pesquisada.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MOTIVAÇÃO

A motivação, escopo deste trabalho é analisada por vários autores no contexto humano. Conforme Cratty (1984), as razões pelas quais um ser humano pratica uma atividade esportiva são extremamente variáveis e difíceis de serem reduzidas a conceitos rígidos. Logo, numa larga acepção, o termo motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou à uma inércia em diversas situações. A motivação é o que leva o indivíduo a superar marcas e atingir objetivos em sua vida, especialmente, neste caso, na prática da corrida. Dentre os trabalhos que abordam o tema, alguns serviram de pesquisa para desenvolver as idéias que atualmente existem acerca da motivação que impulsiona determinados comportamentos nos seres humanos. Segundo Campos (2002) a motivação está diretamente relacionada à satisfação das necessidades humanas. Como o ser humano é "querente" e "necessitante", há sempre um grupo de necessidades emergentes funcionando como elemento motivador, dominante de seu comportamento.

Nesse contexto, a motivação interessou a humanidade desde os tempos gregos e o filósofo Aristipo de Cirene foi quem primeiro aproximou-se de uma definição da motivação ao fundar a escola filosófica do hedonismo, conforme se verifica no texto abaixo:

O interesse pelo estudo da motivação remota aos filósofos da Antiguidade grega. Aristipo de Cirene (nasceu cerca de 435 a.C.) fundou uma escola filosófica do hedonismo - que considerava o prazer uma virtude. Hedone em grego significa prazer. Todo prazer seria sensível e a sabedoria consistia em buscá-lo evitando-se e eliminando-se as dores. (MURRAY, 1983, p. 15)

Ainda complementando:

Entre as abordagens da motivação, algumas se fundamentam nos princípios do hedonismo. Os indivíduos buscam o prazer e afastam-se da dor. Segundo este princípio, em cada situação com que as pessoas se deparam elas comportam-se de forma a maximizar certos tipos de resultados de suas ações, como por exemplo recompensas de diferentes formas, satisfações, reforços positivos, e a minimizar resultados como punições, insatisfações, etc. (AGUIAR, 1992, p. 255)

Conforme Bzuneck (2004), a origem etimológica da palavra *motivação*, vem do latim, oriundo do verbo *movere* (mover-se) e do substantivo *motivum* que deram origem ao termo *motivo*. Para o autor, os termos *motivação* e *motivo* sugerem uma atividade que ponha um indivíduo em ação, sendo que o termo *motivo* provoca dois componentes. O primeiro diz respeito ao termo *impulso*, considerando um processo interno, que mobiliza o indivíduo à ação. O segundo componente indica que um motivo termina quando é alcançada uma meta-objetivo, ou quando se obtém uma recompensa ou incentivo. Embora o impulso seja intrínseco, ele pode ser influenciado por fatores extrínsecos.

A definição etimológica apresentada para a *motivação*, reduz a questão ao fato dela ser aquilo que impulsiona o indivíduo a agir de uma determinada forma. De acordo com Hersey e Blanchard (1997, p.12):

As pessoas diferem, não apenas em sua capacidade, mas também em sua "vontade", ou "motivação". A motivação de uma pessoa depende da força de seus motivos. Os motivos são às vezes definidos como necessidades, desejos ou impulsos no interior do indivíduo. Os motivos são dirigidos para objetivos, e estes podem ser conscientes ou inconscientes. Os motivos são os "porquês" do comportamento. Excitam e mantêm a atividade e determinam a direção geral do comportamento de um indivíduo. Fundamentalmente, os motivos ou necessidades, são as molas da ação.

Para Farias (2004), os indivíduos têm objetivos distintos e as motivações também o são. Assim as maneiras de atingi-los diferem, sendo necessário levar isto em conta. Cita-se abaixo, esse entendimento:

A motivação é tipicamente interior a cada um, tida como uma força propulsora cujas verdadeiras origens se acham, na maioria das vezes, escondidas no interior do indivíduo e cuja satisfação ou insatisfação fazem parte integrante dos sentimentos experimentados por ele mesmo como benéficos ou maléficos ao seu ajustamento motivacional. (BERGAMINI, 1993, p. 48)

A motivação caracteriza um estado interior que estimula, dirige e mantém um comportamento, atrelando este comportamento às necessidades humanas, conforme texto abaixo:

As necessidades biológicas, sociais ou psicológicas são fontes de motivação que despertam o indivíduo para a execução de actividades [SIC] que satisfaçam desejos pessoais. Mesmo que os indivíduos não tenham sempre consciência dos motivos que os impelem a realizar determinadas

ações [SIC], eles estão sempre conscientes dos objectivos [SIC] que desejam alcançar (REIS, 2011, p. 4)

A motivação também é abordada nos estudos da psicologia e se apresenta como a característica interna da personalidade de um indivíduo, atribuindo influências externas e consequências de um comportamento. Assim preconiza-se que a motivação pode ser um impulso para a concretização de um objetivo. Barroso (2007, p. 22), explana sobre esse tema:

A motivação é um fator importante na busca de qualquer objetivo do ser humano e, ao lado da ansiedade e agressividade, é uma das manifestações da ativação a energia psicofísica de cada indivíduo. Como resultante dessa energia, a motivação oscila entre os extremos da letargia (ativação baixa) e euforia (ativação alta) - o que determina sua intensidade. Complementarmente, a motivação tem nas intenções, interesses, motivos e metas e seus determinantes de direção de comportamento.

A motivação para a prática desportiva destaca-se como sendo uma variável fundamental para se tentar compreender o que leva as pessoas à prática de atividade física, do desporto e do treinamento despotivo (TRUCCOLO et al., 2008; FRANCO, 2010).

Para Silva et al. (2009), a identificação dos motivos que levam as pessoas a buscarem determinadas práticas desportivas pode ser um dos caminhos para aumentar a participação e melhorar a aderência de populações nas práticas desportivas.

Vale destacar que a motivação no esporte vem ganhando grande importância para explicar o comportamento dos praticantes de modalidades esportivas, sendo considerado um dos conceitos mais estudados na área. De acordo com Cratty (1984), mensurar a motivação torna-se uma tarefa árdua, uma vez que a medida depende das emoções e dos sentimentos momentâneos aos quais cada sujeito está submetido. Os indivíduos podem praticar uma atividade física em virtude de diferentes motivos e devido a mais de um motivo simultaneamente. Entre estas razões, pode-se salientar as recompensas, a aprovação por parte da sociedade, a superação da tensão, a aceitação e a amizade por parte dos colegas, a aprovação por parte dos profissionais da área em que o indivíduo atua, o interesse da pessoa pela atividade, a expressão da agressividade e a busca da excelência.

Para Samulski (1992), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (que seriam os fatores intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Segundo Dumith (2008), pode-se considerar como motivo de realização de uma atividade, os esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento. Para programar intervenções que sejam eficazes no campo da atividade física, é necessário conhecer a motivação do grupo, os fatores associados à prática de atividade física no ambiente estudado. Além disso, em nível individual, é imprescindível identificar as intenções e motivações para adoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo.

De acordo com Legnani e outros (2011), os fatores psicológicos são importantes para definirem o comportamento dos indivíduos, determinando que a motivação é um fator preponderante para a prática de exercícios regulares. Truccolo et al. (2008) sugerem que razões de ordens sociais e psicológicas são importantes para a adesão de praticantes de um programa de exercícios e podem estar diretamente relacionadas com o apoio social como a família e amigos envolvidos, bem como o auxílio de profissionais da saúde. Já Nunomura (1998) encontrou como sendo as principais razões de adesão à prática de exercícios físicos o aumento do condicionamento físico, a saúde e a forma física ou estética.

A motivação, segundo os psicólogos, é a direção e a intensidade de um esforço, e junto à habilidade, ao condicionamento físico e à autoconfiança, é considerada fator preponderante para o bom desempenho de uma atividade física (SAMULSKI, 2002).

Para Besen (2010) o conhecimento dos motivos que levam os atletas a praticarem sua modalidade esportiva é um aspecto de grande importância para os profissionais da área da saúde, tais como, professores de educação física, treinadores, técnicos, equipes médicas, a fim de investigar subsídios necessários para a estimulação de novos programas e inovações dos treinos, voltados para o interesse do praticante, a fim de tornar sua prática mais alegre, prazerosa e que possibilite o aperfeiçoamento técnico dos praticantes.

Dessa forma, o estudo da motivação torna-se importante para as diversas modalidades esportivas, sendo a mesma definida por Weinberg e Gould (2001), como esforço de uma pessoa a fim de solucionar tarefas, adquirir excelência

esportiva, superar obstáculos, procurar e demonstrar melhor performance do que outras pessoas e principalmente sentir-se orgulhosa mostrando seu talento.

2.1.1 Motivação Intrínseca e Extrínseca

Para Campos (2002), existem dois grandes grupos motivacionais: a motivação intrínseca, que é denominada como motivo de ordem fisiológica, ou seja, uma vontade do próprio organismo de satisfazer suas necessidades; e a motivação extrínseca, que é classificada como sendo os fatores de ordem motivacional psicológica, uma vez que estes são fatores externos à vontade do corpo humano e a maior parte das vezes são frutos de condicionantes sociais.

Segundo Legnani e outros (2011), a motivação extrínseca pode ser atestada pelo reconhecimento social, pelo status, ganho de premiações e recompensas, podendo ser atrelada às motivações geradas por necessidades e motivos pessoais. Barroso (2007), denomina a motivação extrínseca como as recompensas ou punições vindas de terceiros. As recompensas podem ser advindas de premiações, elogios, aplausos, bolsas de estudo, dinheiro e reconhecimento. E quanto às punições, ditas ridicularizações, podem ser através de vaias, críticas e humilhações.

Reis (2011) determina que a motivação extrínseca expõe fatores que têm origem no exterior do sujeito, tais como *feedback*, fatores ambientais ou fatores sociais, atrelados ao mérito e recompensas da realização de determinada atividade. Já na definição de motivação intrínseca, o mesmo autor entende como a satisfação do próprio indivíduo em participar de determinada atividade e está relacionada aos sentimentos internos, à satisfação de desejos individuais, e ainda está dividida pelo ego (superação pessoal) e pelo prazer em realizar determinada atividade, buscando o aperfeiçoamento, domínio da tarefa, melhora no desempenho e competência na execução da atividade.

De acordo com Farias (2004), a motivação intrínseca também é influenciada pelos fatores do ambiente social, tais como clima motivacional e o contentamento com a atividade exercida.

Muradás e Burgos (2008) sugerem que os fatores intrínsecos e extrínsecos estão intimamente ligados à modalidade de corrida, sendo que os fatores intrínsecos são os mais valorizados, e os motivos mais relevantes para

prática da modalidade são os de conhecer o próprio limite, tanto físico e/ou mental, devido ao esporte ser de alto impacto e requerer um bom condicionamento físico do praticante.

Segundo Massarella e Winterstein (2009, p. 46), motivação extrínseca e intrínseca são definidas da seguinte forma:

Quando a motivação é extrínseca, a atividade constitui apenas um meio para atingir um objetivo externo, como dinheiro ou status, e esse tipo de motivação, geralmente resulta em maior tensão e pressão e em níveis mais elevados de ansiedade e estresse. Quando a motivação é intrínseca, as pessoas não estão focadas em recompensas, elas podem vir, mas como consequência do envolvimento e empenho. Esse tipo de motivação está associado geralmente a comportamentos mais estáveis e duradouros.

Pode-se entender que a motivação intrínseca é definida quando um indivíduo pratica uma atividade por prazer, pois remete à satisfação interior da pessoa. Já um indivíduo motivado extrinsecamente cria expectativas de um resultado favorável na realização desta atividade (BARBOSA, 2011). Para Reis (2011), a motivação intrínseca refere-se ao desejo interior de cada indivíduo, apontando que indivíduos intrinsecamente motivados tendem a persistir na realização de uma atividade, exercendo-a de forma regular e habitual.

2.2 CORRIDA

A corrida pode ser entendida como uma habilidade do ser humano. Segundo Weineck (2003), nos últimos cem anos, devido principalmente aos "hábitos da vida moderna", o ser humano tem se tornado cada vez mais "tecnológico" e sedentário. Enquanto os ancestrais da Humanidade percorriam cerca de 20 a 40 km por dia, realizando funções como caça, pesca e coleta, estima-se que hoje, nas atividades urbanas, o homem percorre cerca de 2 km por dia.

De acordo com Bingham e Hadfield (2009), a corrida está inserida na vida dos seres humanos desde os seus primeiros passos e também na infância, como sendo uma atividade que era realizada constantemente e que sem razão alguma tornava-se uma atividade intensamente prazerosa de se realizar. Ainda os autores reforçam que a imagem do indivíduo que praticava corrida, como sendo uma pessoa magra com um percentual mínimo de gordura corporal, veloz e com muita resistência física modificou-se conforme o passar dos anos, demonstrando que a

corrida vem sendo realizada por pessoas magras e não magras, por jovens, idosos, mulheres, sendo praticada rápida ou vagarosamente e que em competições de corrida, nem sempre os corredores participam para competir, podendo cruzar a linha de chegada caminhando ou correndo em seus ritmos, pelo simples fato de participar, tornando-se uma atividade prazerosa, alterando a imagem de que eventos de corrida são só para corredores de elite.

Para Campos (2002), a corrida é uma necessidade básica do ser humano, podendo ser considerada um fator motivacional intrínseco, ou seja, parte da necessidade fisiológica do próprio praticante, como também pode ser considerada um fator motivacional extrínseco, aquele de ordem psicológica.

Diante destes fatos, uma série de informações vem sendo divulgada na mídia, com intuito de propagar a ideia da qualidade de vida atrelada à prática regular de atividades físicas. Com isso, a prática da corrida está cada vez mais em ascensão, ganhando adeptos no mundo todo, por estar atribuída à uma imagem de qualidade de vida, que está fundamentada no tripé: cuidado com a saúde, condicionamento físico e boa alimentação (SALGADO; MIKAHIL, 2006).

Para McArdle, Katch e Katch (1998), a corrida e a caminhada são as formas de exercício mais comuns. Nas últimas quatro décadas, no mundo inteiro, e principalmente no Brasil, verificou-se um grande aumento na procura por esses tipos de atividade.

Segundo Massarella e Winterstein (2009), a corrida pedestre é uma modalidade esportiva muito praticada atualmente, sendo comum ver-se pessoas correndo por ruas, praças, parques e avenidas. Para Gonçalves (2011), entre as modalidades esportivas escolhidas por pessoas que buscam uma atividade física, a corrida torna-se uma das modalidades mais atraentes, devido ao seu baixo custo, facilidade no acesso e por ser um esporte que o indivíduo depende apenas de si para praticar.

Cooper (1987) já defendia que a prática da corrida é um dos exercícios mais populares, por ser fácil de praticar e de baixo custo para quem o pratica.

2.2.1 História da Corrida

Recentes estudos históricos indicam que a origem da corrida foi na pré-história, quando os homens necessitavam movimentar-se rapidamente para caçar

ou fugir de seus predadores. Segundo Newsholme, Leach e Duester (1994), a sobrevivência da raça humana deu-se por sua versatilidade em relação à facilidade do ser humano em alternar a velocidade rapidamente durante um curto período de tempo e ainda percorrer longos períodos em velocidades mais lentas. Para Gonçalves (2011), o ato de correr está registrado em variados materiais arqueológicos, sugerindo que a prática da corrida já ocorria desde as civilizações mais primitivas.

Conforme Rondinelli (2000), a mais famosa das corridas teria sido aquela que deu origem à prova que conhecemos hoje como maratona, no ano de 490 a.C., quando um homem teria tido a incumbência de levar até Atenas a notícia de que os gregos haviam vencido os persas na batalha de Maratona. Para isso ele teria corrido 35 quilômetros e, ao dar a notícia, teria caído no chão, já morto.

A história da primeira maratona não tem indícios históricos de fontes seguras, mas esclarece que a partir dessa “lenda”, a maratona foi impulsionada para a entrada da “prova de maratona” já na primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos em 1896 (RONDINELLI, 2000).

A corrida também é citada nos textos bíblicos, conforme expõe Oliveira (2010, p.19):

Nos livros que compõe a Bíblia Cristã, por exemplo, há indicação de uma ampla diversidade de funções do ato de correr: na utilidade para sobrevivência, servindo para auxiliar em deslocamentos que exigiam uma exploração e reconhecimento antes da ocupação por “tribos”; como meio de comunicação, na troca de mensagens, em função das grandes distâncias que surgiam de um corredor ao comunicar pessoas, “reis adversários” ou algum grupo considerado “de superioridade social”; como simples deslocamento ou acompanhando pessoas em veículos de tração animal.

Outra modalidade de corrida que merece destaque é a corrida de rua. Estima-se que as corridas de rua tenham surgido e se popularizaram na Inglaterra no século XVIII. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para o restante da Europa e Estados Unidos. No final do século XIX, após a primeira Maratona Olímpica, as corridas de rua difundiram-se ainda mais, particularmente nos Estados Unidos (SALGADO; MIKAHIL, 2006).

De acordo com Miranda (2007), um forte processo de massificação da atividade física como forma de promoção da saúde aconteceu no Brasil a partir da década de 1970. O movimento Esporte Para Todos (EPT), originário da Europa, foi

introduzido no país como programa de governo no final dessa década. A partir desse período, com a grande valorização da prática de exercícios e atividades físicas e esportivas, ocorreu a implantação e a multiplicação de academias de ginástica e da prática de corrida de rua com base nos princípios trazidos por Keneth H. Cooper, médico e militar americano.

Com a disseminação das ideias de Cooper na década de 1980 sobre o estilo de corrida lenta, conhecida como *cooper*, diversas pessoas aderiram ao novo estilo de corrida. Entretanto, o pensamento de que todas as pessoas deveriam percorrer a mesma distância, independente de sua condição física, logo ficou ultrapassado (RONDINELLI, 2000).

Conforme Fraga (2005), a prática do *cooper* era sinônimo das corridas de resistência aeróbia e “grife” de condicionamento físico. A prática da modalidade então, cresceu de forma extraordinária. Também na década de 80 surgiram provas onde foi permitida a participação popular junto aos corredores de elite, porém com largadas separadas para os respectivos pelotões (SALGADO; MIKAHIL, 2006, p. 92). Isto proporcionou uma aproximação entre os corredores amadores e os profissionais.

2.2.2 Conceitos e definições

Segundo Bastos e outros (2009, p. 2), a corrida pode ser definida como uma das habilidades naturais do ser humano que se manifesta nos primeiros anos de vida. As motivações para correr na criança estão estreitamente ligadas ao seu desenvolvimento motor, especialmente no que se refere à exploração do ambiente em que vive.

De acordo com Monteiro e Araujo (2001, p. 4), a locomoção humana é caracterizada pelos atos de andar e correr, utilizados para os deslocamentos em baixa e alta velocidade, respectivamente. Em baixas velocidades, a caminhada pode ser acelerada aumentando a frequência ou o comprimento das passadas. Na maior parte das velocidades que caracterizam essa forma de locomoção, existe uma relação linear entre o comprimento e a frequência dos passos, apesar de, em altas velocidades, o limite máximo do comprimento dos passos ser atingido primeiro. Conforme aumenta-se a intensidade do esforço, atinge-se uma velocidade crítica a partir da qual passa-se a correr.

Segundo Zakharov e Gomes (2003), ao classificar as modalidades por grupo, denomina-se a corrida como uma atividade cíclica, ou seja, é uma atividade caracterizada pela repetição contínua e prolongada de movimentos que se repetem do início ao fim da atividade, manifestando predominantemente a resistência física do praticante.

2.2.3 Benefícios da prática

Conforme Campos (2002), o programa de corrida é fácil e barato, e sem dúvida alguma, o mais produtivo dos exercícios, pois estimula o coração, o sangue e a atividade pulmonar por um período de tempo suficientemente longo para produzir mudanças benéficas no organismo. Tais mudanças compreendem o fortalecimento dos músculos da respiração (diafragma e intercostais), o que facilita a corrente de ar que entra e sai dos pulmões, além de resultar num coração mais forte e eficiente, capaz de bombear mais sangue e oxigênio em cada batida. E por último, músculos mais vigorosos por todo o corpo, consequência do aumento da quantidade máxima de oxigênio que o corpo pode processar em determinado tempo.

Para Lustosa (2006), os maiores benefícios da prática da corrida, estão relacionados à saúde, como por exemplo a regularização da pressão arterial, diminuição do colesterol indesejado (LDL), fortalecimento da musculatura e outros advindos do bom funcionamento do corpo humano. Com a constância da prática da corrida, o corpo ainda ganha mais benefícios. Um deles é a perda de peso. Além disso, quando há uma regularidade na atividade física, os praticantes preocupam-se mais com o tipo de alimentação. O autor afirma que depois de sentir todas essas mudanças, o iniciante na corrida começa a usar o sono como fonte de recuperação.

Segundo Gonçalves (2011), a corrida pode ser praticada pela promoção da saúde, pois melhora os níveis de colesterol bom (HDL) e diminui os níveis de colesterol ruim (LDL), ajuda a prevenir a osteoporose, diminui os riscos de doenças cardiovasculares e auxilia no controle da hipertensão arterial; proporciona sentimentos de prazer, aumento da sensação de bem estar e da realização própria; produz benefícios estéticos que podem ser: maior utilização de gordura como fonte de energia para o exercício, maior gasto calórico, controle do peso corporal; uma forma de controlar o estresse: ignorar o que está acontecendo ao redor e se

concentrar na atividade que se está fazendo; superar limites: buscar melhor rendimento e competir com outros e consigo mesmo.

Nacif e Moraes (2009) indicam que a saúde é de suma relevância, sendo considerada um alto fator motivacional para a prática de corrida. Isto pode estar atrelado à preocupação em cuidar da saúde para se afastar do sedentarismo através de uma atividade física. Balbinotti e Capozzoli (2009), no estudo sobre a motivação e a prática regular de atividade física, mencionam também a Saúde como o fator mais importante.

De acordo com os estudos médicos de Dumith (2008), foi constatado que a prática regular de atividade física (corrida) não apenas diminui as chances de adquirir doenças coronarianas, como também diminui o risco de derrame, hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon e de mama. O mesmo autor ainda acrescenta que a atividade física sendo praticada regularmente, pode prevenir o ganho de peso, melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e muscular, contribuindo para a redução da depressão e melhora na função cognitiva dos seus praticantes.

2.2.4 Tipos de corrida

Nos dias atuais, as provas de corrida são inseridas na modalidade atletismo, e dividem-se em provas de velocidade e de resistência. Nas provas de resistência é verificada a resistência física dos atletas, sendo que esta prova pode ser de média a longa distância. As provas de meio fundo são aquelas cuja trajetória encontra-se entre os 800 e os 1500 metros. As provas de fundo percorrem uma distância que pode variar entre os 3.000 metros até a maratona (42.195 metros). O limite das provas de resistência está na ultramaratona (prova de 100.000 metros). As provas de velocidade ou de explosão, como são chamadas, são aquelas em que os atletas devem percorrer até 400 metros, no período de tempo mais curto que conseguirem (RONDINELLI, 2000).

O estilo de corrida *outdoor*, ou seja, no ambiente externo, vem ganhando milhares de adeptos todos os anos, por não haver custos demasiados para a sua prática, sendo economicamente viável a qualquer praticante, necessitando apenas de um tênis adequado e roupas confortáveis para a sua prática (SALGADO e MIKAHIL, 2006, p. 91). Pelas suas características, a corrida de rua pode receber

qualquer praticante, e o corredor não precisa ter habilidade específica para praticar (BASTOS et al., 2009, p. 2).

Segundo Salgado e Mikahil (2006), nas últimas décadas ocorreu um crescimento na prática da corrida de rua, originado por interesses diversos, como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas.

Atualmente, a corrida de rua tem mostrado um aumento exponencial no número de praticantes a cada ano, e na mesma proporção aumenta a sua importância como promotora de saúde e bem-estar da população (MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009).

Com o aumento de adeptos, existe hoje uma vasta gama de publicações especializadas. Atualmente só em revistas mensais sobre corrida de rua são sete títulos, com uma distribuição de mais de 200 mil exemplares, das quais se destaca a *Runner's World*, publicação presente em outros 14 países cuja matriz se desenvolveu nos Estados Unidos em 1966 (GOMES; CAMARGO, 2011).

A relação entre a corrida de rua e a preocupação com a saúde foi relatada nos Estados Unidos, já no final dos anos 1960, quando William Bowerman lançou como co-autor um livro sobre *jogging*, com orientação de programas para corredores que não tinham preocupações competitivas. Um de seus atletas na Universidade de Oregon foi o criador de uma grande marca de materiais esportivos, que anos depois consolidou-se a partir do grande mercado americano que surgiu da relação estabelecida entre “Corrida de Rua” e “Estilo de Vida Saudável” (MIRANDA, 2007, p. 2).

Segundo Miranda (2007), entre jovens e adultos, a corrida de rua passou a ser uma atividade com diferentes significados nos últimos 30 anos. Esse segmento etário pratica visando o cuidado com a saúde sem conotação competitiva, em especial nas grandes metrópoles. Outro tipo de modalidade de corrida vem crescendo cada vez mais é a corrida de aventura, que ocorre em ambientes não convencionais ou de natureza e atraem um número cada vez maior de praticantes. A reconhecida expansão deste mercado, fomentada por empresas especializadas, neste segmento, bem como uma grande exposição na mídia vem aumentando o número de praticantes desta modalidade por aproximar a prática da atividade física a um ambiente próximo à natureza.

3 MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como sendo de campo, do tipo descritivo. A pesquisa que se classifica como "descritiva" tem por premissa melhorar as práticas por meio da observação, análise e descrições objetivas (THOMAS; NELSON, 2002). De acordo com Gil (2008), as pesquisas descritivas possuem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência.

Já para a abordagem do problema, o estudo define-se como quantitativo, pois relaciona números, opiniões e informações para classificá-los e posteriormente analisá-los (SILVA; MENEZES, 2001).

3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

A amostra foi composta por 30 pessoas de ambos os sexos, com idades entre 18 e 45 anos, que mantinham uma frequência regular da prática da modalidade de corrida há pelo menos 3 (três) meses, por duas vezes na semana. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística, e obedeceram aos critérios pré-estabelecidos; e por conveniência, uma vez que as características são predominantes no local da pesquisa. Segundo Minatto e outros (2011), esse tipo de seleção é realizada quando o objeto de estudo é específico de um determinado grupo.

3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para verificar quais são os fatores que motivam a prática da corrida na ciclovia do bairro do Campeche, o instrumento utilizado foi a "Escala de Motivos para Prática Esportiva" (EMPE), adaptado e validado para uso no Brasil por Barroso (2007), a partir do Participation Motivation Questionnaire (PMQ), desenvolvido nos Estados Unidos por Gill; Gross e Huddleston (1983).

O questionário (EMPE) é composto por 33 itens divididos em uma escala de importância de 0 a 10. Posteriormente os 33 itens foram agrupados em 7 fatores motivacionais denominados: status, condicionamento físico, energia, contexto,

técnica, afiliação e saúde. A importância de cada item foi atribuída pelos participantes numa escala com valores entre 0 e 10 (de nada importante a totalmente importante).

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O questionário foi aplicado a praticantes de corrida selecionados de acordo com os critérios pré-estabelecidos, no qual foram abordados após a prática da modalidade, sendo que os mesmos foram informados quanto aos objetivos do estudo, e concordaram em participar da pesquisa. Foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para ser assinado. Em seguida, responderam aos questionários. O pesquisador aplicou o questionário equipado de pranchetas, canetas e cópias impressas do mesmo. O presente projeto foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). Após a aprovação do CEP - Unisul, foram definidas as datas de aplicação do instrumento (mês de outubro de 2012).

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta, os dados da pesquisa foram armazenados, analisados e tabulados em uma planilha digital, com o auxílio do programa do Pacote Office da Microsoft - Excel. O tratamento dos dados recolhidos no estudo foi feito através de estatística descritiva (distribuição de frequência, média e desvio padrão). Os resultados obtidos foram apresentados em forma de gráficos e tabelas, analisados e equiparados à literatura pertinente ao objeto de estudo.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para responder os objetivos deste estudo, procedeu-se o levantamento dos resultados obtidos por meio da aplicação do questionário “Escala de Motivos para a Prática Esportiva – EMPE”, e após os resultados foram tabulados e em seguida descritos e discutidos com base no referencial teórico apresentado nesta pesquisa. Dentre os 30 participantes, 04 (13,3%) foram mulheres e 26 (86,6%), homens.

4.1 FATORES MOTIVACIONAIS

Nas tabelas abaixo (1 a 7), pode-se verificar a média individual de cada categoria motivacional, bem como a média geral, de acordo com os resultados obtidos nesta investigação.

De acordo com Barroso (2007), as categorias motivacionais mais importantes são aquelas que atingem *scores* médios iguais ou superiores a sete, enquanto as menos importantes são as que atingem pontuação média igual ou inferior a três.

Tabela 1: Média geral e individual da categoria status.

Questões	$\bar{X}$	s
3. Eu gosto de vencer	5,2	3,7
13. Eu prefiro fazer algo em que sou bom	6,6	3,0
15. Eu gosto de ganhar prêmios	4,7	3,4
21. Eu gosto de competir	4,9	3,5
23. Eu gosto de me sentir importante	5,3	3,1
27. Eu quero me destacar socialmente	5,2	3,0
30. Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	4,0	3,5
Geral	5,1	2,7

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se que na Tabela 1, o fator *status* apresenta um **grau de relevância médio**, tendo em vista que é classificado como importante para os praticantes da modalidade, o que pode ser conferido consultando o grau de importância da Escala de Motivos para a Prática Esportiva. Pode-se observar que o fator status não é considerado determinante para a prática da atividade física para os pesquisados.

Percebe-se que a categoria motivacional *status* foi a única que apresentou média inferior a 7, e ainda com alto índice de desvio padrão, mostrando ser o **motivo menos importante** para a prática da corrida para os participantes.

Fazendo uma comparação com outra modalidade esportiva, menciona-se o estudo realizado por Silva et al. (2009), em que participaram 155 indivíduos a fim de verificar os fatores motivacionais da prática da natação com a utilização da EMPE como instrumento de pesquisa, onde concluíram que o motivo menos importante para as práticas desportivas, em geral, independente da idade, forma de participação e modalidade, é o *status*. Assim, os autores acreditam que a prática esportiva sem fins competitivos pouco tem a ver com pretensões relacionadas ao reconhecimento ou prestígio perante as outras pessoas.

Para os demais fatores (condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde), este estudo obteve escores avançados e intermediários, conforme será demonstrado a seguir.

Tabela 2: Média geral e individual da categoria condicionamento físico.

Questões	$\bar{X}$	s
6. Eu quero ficar em forma	9,1	1,2
16. Eu gosto de fazer exercícios	9,3	1,3
26. Eu quero estar em forma	9,4	1,0
Geral	9,2	0,8

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se que nos resultados obtidos, o fator condicionamento físico teve um grau de relevância alto, sendo considerado pelos praticantes como **muito importante** para a realização da prática da corrida. De acordo com Nonomura (1998), em sua pesquisa com 110 indivíduos, a fim de verificar as motivações para a permanência na prática de atividades físicas, o fator condicionamento físico obteve índices similares aos do presente estudo, apresentando um alto valor de relevância para a prática esportiva.

Besen (2010) informa, em sua pesquisa com 47 participantes, que tanto atletas quanto praticantes de atividade física procuram os fatores condicionamento físico e saúde na prática de atividades esportivas, sendo que o fator condicionamento físico é considerado muito importante para motivar os praticantes de exercícios de qualquer modalidade.

Os resultados apresentados nesta investigação vão de encontro aos resultados obtidos por Tuccolo et al., (2008), que realizaram um estudo da motivação em um grupo de corrida, onde a categoria condicionamento físico demonstrou ser o fator primordial para a prática desta atividade entre homens e mulheres.

Pode-se observar que os resultados das questões 6 “eu quero ficar em forma” e 26 “eu quero estar em forma” obtiveram índices de alto grau de importância para os pesquisados. Estes resultados podem ser relacionados com os objetivos estéticos dos praticantes, ao contrário dos encontrados na pesquisa de Gonçalves (2011), onde participaram 55 pessoas: os objetivos estéticos não obtiveram alto grau de importância, talvez porque tratou de grupos de corredores de rua, onde o fator afiliação foi considerado como o mais importante para estes, pois a socialização em grupo mostrou-se um fator motivacional para o grupo, considerado mais importante do que os benefícios estéticos que a prática da corrida pode proporcionar-lhes.

Ainda vale ressaltar que na questão 16 fica claro que o prazer também é algo presente e pode ser apontado como motivador para a prática da corrida. Bingham e Hadfield (2009) afirmam que cada vez mais a corrida vem sendo inserida na vida dos seres humanos como sendo uma atividade que sem razão alguma, torna-se prazerosa de se realizar, o que também resulta em maior condicionamento físico e saúde.

Tabela 3: Média geral e individual da categoria energia.

Questões	$\bar{X}$	s
4. Eu preciso liberar energia	8,5	2,4
7. Eu gosto de sentir emoções fortes	8,2	2,4
14. Eu preciso liberar tensão	7,4	3,1
17. Eu gosto de ter algo para fazer	7,3	3,2
18. Eu gosto de estar fisicamente ativo	9,2	1,3
31. Eu gosto de me divertir	9,0	2,2
Geral	8,3	1,8

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Observando a Tabela 3, nota-se que o fator Energia foi considerado **muito importante** para modalidade de corrida.

Segundo Machado (2011), o fator energia pode estar atrelado às características específicas da modalidade exercida, ou seja, como a presente

pesquisa refere-se à corrida, e esta sendo uma atividade que exige muita energia e disposição do praticante, o fator energia pode ter sido considerado pelos participantes da pesquisa como sendo de grande importância por relacionarem a sua liberação de energia e sensação de bem estar à prática da modalidade de corrida.

Os resultados obtidos podem ser relacionados com o que Betrán e Betrán (1995) indicam, pois segundo os mesmos, a liberação de energia com a prática da atividade física aponta para uma tendência do homem moderno de buscar diferentes formas de se desestressar das atividades típicas da sociedade pós-industrial, principalmente quando se trata de grandes centros urbanos, como Florianópolis.

Tabela 4: Média geral e individual da categoria contexto.

Questões	$\bar{X}$	s
5. Eu gosto de viajar	7,2	3,3
9. Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	4,9	3,2
20. Eu gosto de sair de casa	7,5	2,8
29. Eu gosto dos técnicos e/ou professores	7,5	2,8
33. Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	7,6	2,9
Geral	7,0	2,2

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Na Tabela 4, nota-se que o fator contexto foi considerado pela maioria dos praticantes como **importante** para motivar a prática da modalidade de corrida. Verifica-se que as questões 20, 29 e 33 obtiveram *scores* semelhantes, e a questão 9 obteve o menor índice do fator, talvez por ser considerada uma questão que refere-se a fatores externos, diferente das demais perguntas relacionadas ao contexto. Para reforçar esta possível análise, Campos (2002) afirma que a corrida é uma necessidade básica do ser humano, podendo ser considerada um fator motivacional intrínseco, ou seja, parte da necessidade fisiológica do próprio praticante.

Nos estudos de Muradás e Burgos (2008) em que participaram 50 indivíduos, o fator decisivo para que os adeptos continuassem a prática da corrida foi determinado pelo contexto em relação ao local da prática da atividade, sendo que muitos indicaram alto grau de importância para este fator devido ao fato da atividade ser realizada junto à natureza.

Tabela 5: Média geral e individual da categoria técnica.

Questões	$\bar{X}$	s
1. Eu quero melhorar minha técnica	8,5	1,9
10. Eu quero aprender novas técnicas	8,2	1,9
25. Eu quero superar meus limites	9,0	1,4
28. Eu gosto de desafios	8,5	1,7
Geral	8,6	1,1

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Na tabela acima nota-se que o fator técnica obteve **alto grau de importância** dentre os demais estudados.

Segundo Besen (2010), em seu estudo relacionado aos fatores motivacionais para a prática do triatlão (modalidades de corrida, natação e bicicleta), o fator Técnica apresentou resultados semelhantes aos do presente estudo, obtendo a média de 8,5. Com isso, o fator apresentou um alto grau de importância. Silva et al. (2009) preconizam que a preocupação com a técnica pode ser definida como motivo intrínseco voltado para o ego e está ligado à auto realização dos praticantes, o que pode ser relacionado com a questão 25 do presente estudo, que refere-se às motivações internas dos praticantes.

Tabela 6: Média geral e individual da categoria afiliação.

Questões	$\bar{X}$	s
2. Eu quero estar com meus amigos	7,1	3,0
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	7,2	2,5
12. Eu gosto de fazer novas amizades	7,8	2,2
19. Eu gosto do espírito de equipe	8,1	2,4
24. Eu gosto de fazer parte de uma equipe	7,4	2,2
Geral	7,5	2,0

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Observando os resultados obtidos na Tabela 6, nota-se que o fator afiliação obteve **alto grau de importância** para os praticantes de corrida: em todas as questões ficou claro que os praticantes dão importância ao fato da modalidade poder ser feita em grupos e que os respondentes valorizam as questões referentes à sociabilização que a corrida pode proporcionar.

De acordo com Brito (2001), a vontade de aderir é percebida por causa da sensação de segurança que o grupo confere aos seus componentes. O autor

destaca que o grupo permite aos praticantes, em conjunto, uma afirmação pessoal, com uma troca de riquezas, sentimentos de participação e segurança que resiste às frustrações.

Nacif e Moraes (2009) encontraram em seus estudos sobre motivação, que o fator afiliação teve um grau totalmente importante e está associado ao fato das pessoas estabelecerem uma relação harmônica entre si.

Segundo Franco (2010), nos estudos em que comparou os fatores motivacionais de 30 praticantes de corrida em grupo e corredores individuais, a escolha de praticar corrida em grupo foi destacada como um fator motivacional, pois relaciona a prática com a amizade, aumentando a disposição e troca de experiências entre os praticantes.

Em contrapartida, nos estudos de Massarella e Winterstein (2009) sobre motivação de corredores de rua em análise individual, um praticante revelou ter começado a praticar a modalidade de corrida justamente por se tratar de uma modalidade esportiva individual, pois não haveria influências externas nas suas decisões e as consequência teriam relação apenas consigo próprio, sem que houvesse a dependência de outras pessoas. Este comportamento pode ser relacionado com o motivo de autonomia, definido por Murray (1983) como o que estabelece ao indivíduo a liberdade de escolhas ou ainda ter liberdade e independência para agir de acordo com a sua própria vontade.

Tabela 7: Média geral e individual da categoria saúde.

Questões	$\bar{X}$	s
11. Eu quero manter a saúde	9,8	0,7
22. Eu quero adquirir hábitos saudáveis	9,5	0,9
32. Eu quero melhorar ainda mais minha saúde	9,6	0,7
Geral	9,6	0,6

Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Percebe-se que o fator saúde é considerado pelos praticantes como o **mais importante**, e na tabela 7 verifica-se que possui a maior média de todos os fatores estudados. Isso pode ser atribuído à preocupação dos pesquisados em adquirir e manter hábitos saudáveis.

Nota-se que no presente estudo, todas as questões (11, 22 e 32) obtiveram um grau de importância bastante significativo. Os resultados expostos

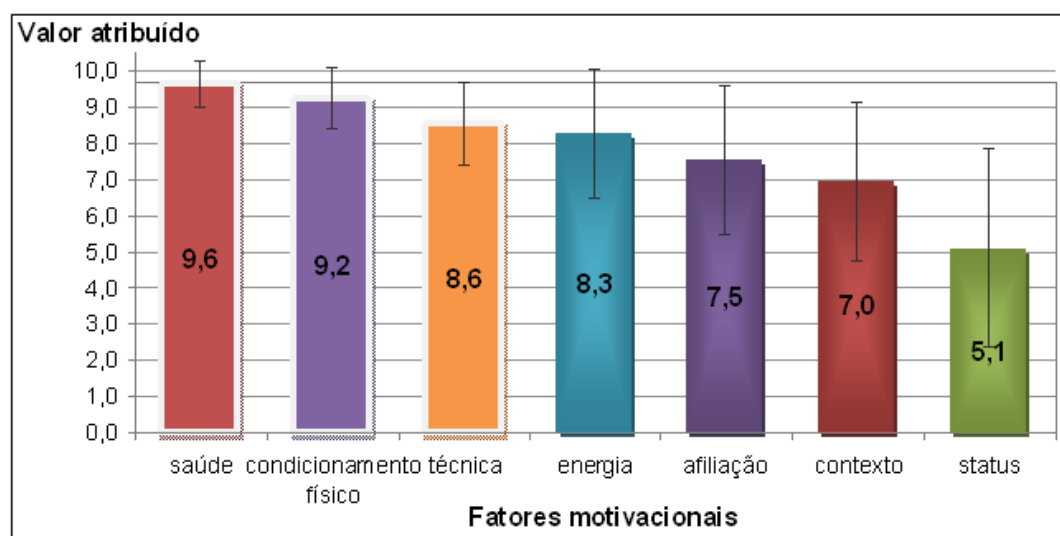
também podem ser comparados com os estudos de Balbinotti e Capozzoli (2009) sobre a motivação da prática regular de atividade física. Neles, a saúde foi considerada como o fator mais importante para os praticantes de atividades físicas. Gonçalves (2011), em seus estudos sobre aderência da prática de corrida, obteve resultados semelhantes, onde a categoria saúde obteve a maior média dos fatores pesquisados.

Salgado e Mikahil (2006) ressaltam que a prática da corrida está cada vez mais em ascensão, ganhando adeptos no mundo todo, por estar atribuída a uma imagem de qualidade de vida, que, entre outros aspectos, está fundamentada no aumento e na manutenção da saúde, algo cada vez mais almejado nos dias de hoje.

4.2 ORDEM DE IMPORTÂNCIA DOS FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA CORRIDA.

Na Figura 1, é possível classificar a ordem de importância dos fatores motivacionais apresentadas pelos participantes do presente estudo:

Figura 1: Resultados dos fatores motivacionais para a prática de corrida



Fonte: Elaboração dos autores, 2012.

Nota-se que os resultados obtidos na presente pesquisa evidenciaram que os fatores motivacionais mais “importantes” foram a preocupação com a “Saúde”, com o “Condicionamento Físico” e com a “Técnica”. As categorias

“Contexto” e “Status” foram as que apresentaram as menores médias, ainda que consideradas importantes conforme os resultados obtidos no instrumento. Já as categorias “Energia” e “Afiliação” obtiveram índices médios, porém também consideradas como importantes para a prática da corrida. A ordem de importância encontrada no presente estudo aproxima-se da observada em diversas pesquisas realizadas com praticantes de corrida e de outros exercícios físicos no âmbito de investigação da motivação para a prática esportiva. Observa-se que o fator Saúde obteve o maior grau de importância da pesquisa, e isto pode ser comparado com outros estudos que concluíram que os maiores benefícios da prática da corrida estão relacionados com a saúde (LUSTOSA, 2006; NACIF e MORAIS, 2009). Gonçalves (2011) indica que a prática da corrida promove satisfatoriamente a saúde, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares, auxilia no controle da hipertensão arterial, aumenta a sensação de bem estar e da realização própria, bem como produz diversos benefícios estéticos aos seus praticantes.

Ainda nos estudos de Besen (2010), os fatores “Saúde”, “Condicionamento Físico” e “Técnica” apresentaram as maiores médias, tanto entre os mais experientes quanto entre os que são mais novatos. Os fatores “Contexto” e “Status” apareceram como menos importantes ao longo dos anos praticando o esporte. Estes resultados podem ser comparados com os da presente pesquisa, que obteve obtivera a mesma ordem de importância para os fatores citados acima.

Silva et al. (2009) apresentaram os resultados obtidos em sua pesquisa sobre motivação, e indicaram que fatores como saúde, condicionamento físico e aperfeiçoamento técnico fazem parte dos motivos mais importantes para os praticantes de uma modalidade esportiva. Apenas ressaltam que estes resultados podem ser relativos, porque devem considerar o tipo de prática e os objetivos do participante, indicando que praticantes de modalidades com fins competitivos valorizam o aperfeiçoamento técnico, enquanto aqueles considerados não atletas são mais motivados por questões de saúde e condicionamento físico.

No presente estudo a categoria técnica obteve bom grau de importância por estar atrelada à superação e como um fator determinante para o usuário conseguir alcançar os seus objetivos, confirmando o que Silva et al. (2009) notaram por se tratar de um motivo intrínseco do praticante. Por fim, a categoria energia foi considerada muito importante para os participantes. Vale considerar que este resultado pode estar vinculado ao tipo de modalidade que está sendo estudada, pois

a corrida acarreta uma grande liberação de energia em seus praticantes e, segundo Gonçalves (2011), a prática da corrida proporciona uma maior utilização de gordura como fonte de energia para o exercício, e ainda proporciona sensações de bem estar e equilíbrio emocional.

5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Considerando os objetivos desta pesquisa, que consistiam em verificar quais são os fatores motivacionais que levam os indivíduos à prática da corrida na ciclovia do bairro do Campeche, Florianópolis-SC, pode-se realizar algumas considerações dentro das questões específicas investigadas, conforme exposto abaixo.

Percebeu-se neste estudo, que todos os fatores estudados (status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde) são relevantes para a prática da corrida e obtiveram graus satisfatórios de relevância.

Já em relação à média individual de cada categoria, o fator “Saúde” obteve a média 9,6, seguido pelo “Condicionamento Físico” com 9,2, “Técnica” com 8,6, “Energia” com 8,3, “Afiliação” com 7,5, “Contexto” com 7,0 e “Status” com 5,1.

Quanto à classificação da ordem de importância dos fatores motivacionais, verificou-se que os fatores Saúde, Condicionamento Físico e Técnica, foram considerados como os de maior importância para os praticantes.

Verifica-se que esses fatores estão diretamente relacionados com a motivação intrínseca das pessoas, considerados mais longevos, o que favorece a adoção de um estilo de vida ativo por parte do praticante da modalidade de corrida. Ademais, o alto índice de importância dos fatores Saúde e Condicionamento Físico pode estar relacionado com o local em que os praticantes residem, em se tratando de uma cidade turística com muitas belezas naturais, onde grande parte da população frequenta as praias e trilhas na temporada de verão, assim como pela grande importância dada pela mídia para a Saúde, justificando a preocupação com a mesma e com o Condicionamento Físico.

Já o valor dado ao fator Técnica pode ser fruto da consciência que os entrevistados obtêm constantemente, através da exposição de informações na mídia, de que a técnica pode ser um instrumento para o alcance de um melhor condicionamento físico, para quem quer melhorar o desempenho na prática esportiva.

O resultado obtido para o fator Energia pode ser justificado pelo fato da corrida se tratar de uma atividade que proporciona uma alta liberação da mesma, podendo estar atrelada a sensações de bem estar e liberação de estresse.

O fator Afiliação foi considerado muito importante pelo fato de que os pesquisados, ao que parece, dão muita importância para a prática dos exercícios em grupo ou em duplas, e este comportamento pode remeter à sensação de segurança e de maior socialização com os demais.

Quanto ao fator Contexto, este foi considerado como importante para os pesquisados. Vale lembrar que esta atividade é praticada ao ar livre, os pesquisados praticam a modalidade de corrida em uma ciclovia, e ainda por este local estar bem próximo à praia, podendo o praticante prolongar sua permanência no local, observando as suas belezas naturais.

O resultado do fator Status, que obteve o menor grau de importância, vem de encontro às respostas que demonstram que os corredores não possuem objetivos competitivos com a prática da modalidade. Com isso, percebe-se que não há uma influência de motivações extrínsecas nestes praticantes, tais como premiações, reconhecimento, aplausos e elogios.

Por fim, sugere-se outros estudos com objetivo de investigar mais a fundo tal questão com amostras mais significativas, podendo-se questionar o grau de instrução destes participantes, a faixa etária, e ainda se os praticantes obtêm orientação de um profissional de Educação Física.

Acredita-se ser de grande importância o conhecimento dos motivos que levam os indivíduos a praticarem a modalidade de corrida, pois através deste conhecimento pode-se contribuir para mantê-los por mais tempo dentro da modalidade, e assim, aumentar o número de praticantes.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, M. A. F. **Psicologia aplicada à administração: teoria crítica e a questão ética nas organizações**. São Paulo: Excellus, 1992.

BALBINOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física:. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, p.63-80, 2009.

BARBOSA, M. L. L. **Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca**. 2011. 201 f. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br>. Acesso em 29 abr. 2012.

BARROSO, M. L. C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire - Adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros**. 2007. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, 2007. Disponível em <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp107391.pdf>>. Acesso em 29 abr. de 2012.

BASTOS, F. C. et al. Corrida de rua: análise da produção científica em universidades paulistas. **Rev. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, v. 17, n. 2, p. 76-86, 2009. Disponível em <<http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/corrida-de-rua-analise-da-producao-cientifica-em-universidades-paulistas.pdf>>. Acesso em 30 Abr. de 2012.

BERGAMINI, C. W. **Motivação**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1993.

BESEN, B. B. **Motivos de Prática do Triatlo: Um estudo com atletas de Santa Catarina**. 2010.201 f. Dissertação (Monografia) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010. Disponível em <<http://www.fetrisc.org.br/site/docs/motivo-de-pratica-do-triathlon.pdf>>. Acesso em 29 Set.de 2012.

BETRÁN, A. O.; BETRÁN, J. O. **Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza.: Marco conceptual y análisis de los criterios elegidos..** Apunts: Educacyon Física y Deportes, Barcelona, n. 41, p.108-123, 1995.

BINGHAM, J.; HADFIELD, J. **Corrida para mortais: um plano inteligente para transformar sua vida por meio da corrida**. São Paulo: Editora Gente, 2009.

BRAGA, A. C. S. et al. Fatores motivacionais de crianças e adolescentes praticantes de natação na cidade de Macapá. **Rev. Fiep Bulletin**, v. 80, edição especial, 2010. Disponível em < <http://fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/1690> >. Acesso em 30 Abr. de 2012.

BRITO, A. P. Estudo exploratório e confirmatorio à estrutura fatorial da versão portuguesa do Perception of Success Questionnaire (POSQ). In **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Florianópolis, v. 1, n° 3, 2001.

BZUNECK, J.A. A Motivação do aluno: Aspectos Introdutórios. In BORUCHOVITCH, E.; BZUNECK J.A. (Orgs). **A motivação do Aluno**: Contribuições da Psicologia Contemporânea. 3. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2004. p. 9-36.

CAMPOS, A. **Quilômetros sem barreiras**: um jeito de correr. Curitiba: (Ed. do autor), 2002.

CERVO, A.; BERVIAN, P. **Metodologia científica**. São Paulo: McGraw Hill, 1989.

COOPER, K. H. **Correndo sem medo**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1987.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Perntice Hall do Brasil Ltda, 1984.

DUMITH, S.C. **Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física**. 2008. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2008. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/70.pdf>. Acesso em: 05 Mai. de 2012.

FARIAS, T. G. **Análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas de ambos os sexos, participantes de esportes individuais e coletivos, com diferentes níveis de experiência**. 2004. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Paraná - 2004. Disponível em <<http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/handle/1884/24771/D%20-%20FARIA,%20TEREZINHA%20GOMES.pdf?sequence=>>>. Acesso em 24 Abr. de 2012.

FRAGA, A. B. **Exercício da informação**: governo dos corpos no mercado da vida ativa. 2005. 175 p. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000200037>. Acesso em 06 Set. de 2012.

FRANCO, K. N. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. 2010. 201 f. Tese (Monografia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27705>>. Acesso em 07 Out de 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GILL, D. L.; GROSS, J. B.; HUDDLESTON, S. Participation Motivation in youth sport. **International Journal of Sports Psychology**, n.14, p.1-14, 1983.

GOMES, M.; CAMARGO, V. R.T. Divulgação da ciência do esporte e o jornalismo especializado: um estudo sobre a corrida de rua. **XVIII Congresso Nacional de Divulgacion de la Ciencia y la Tecnica. México**, 2011. Disponível em <http://www.somedyt.org.mx/congreso_2011/memorias/congreso18_70.pdf>. Acesso em 30 Abr. de 2012.

GONÇALVES, G. H. T. **Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre**. 2011. 201 f. Tese (Monografia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32290/000785234.pdf?sequence=1>>. Acesso em 30 Abr. de 2012.

HERSEY, P.; BLANCHARD, K. H. **Psicologia para administradores de empresas**. São Paulo: EPU, 1997.

LEGNANI, R. et al. Fatores Motivacionais a prática do exercício físico em estudantes universitários. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p.6, 2011. Disponível em <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/search/results>>. Acesso em 28 abr. de 2012.

LUSTOSA, D. **Os benefícios da corrida para o iniciante**. 2006. Disponível em <<http://webrun.uol.com.br/home/n/os-beneficios-da-corrida-para-o-iniciante/5232>>. Acesso em 05. Abr. de 2012.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. A Motivação Intrínseca e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua. **Rev. Movimento**, 2009, vol. 15. Disponível em <<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=115315433004>>. Acesso em 29 abr. de 2012.

MACHADO, M. G. Motivos que determinam a prática do parapente na grande Florianópolis. 2011. f. (Dissertação). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2011. Disponível em < <http://www.kinein.ufsc.br/edit05/TCC-MARIANA%20GODINHO%20MACHADO>>. Acesso em 29 Set. de 2012.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MINATTO, G. et al. População e amostra/sujeitos da pesquisa. In: SANTOS, S. G. dos. [Org] **Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

MIRANDA, C.F. **Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas**. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em <<http://hdl.handle.net/10183/12214>>. Acesso em 05 Mai. de 2012.

MONTEIRO, W. D.; ARAUJO, C. G. S. Transição caminhada-corrida: considerações fisiológicas e perspectivas para estudos futuros. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, vol.7, n.6, Nov./Dez. 2001. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000600004&script=sci_arttext>. Acesso em 01 Mai. de 2012.

MURADÁS, R.; BURGOS, L. T. Motivos que levam o indivíduo a participar de corridas de aventura. Estudo realizado com equipes amadoras de corrida de aventura no estado do Rio Grande do Sul. **Revista EFDesportes**. v. 124, 2008. Disponível em <Documents%20and%20Settings/hp/My%20Document/TCC/TRABALHO%20TCC/CITA%C3%87%C3%95ES%20CAP%C3%8DTULO%204/Motivos%20que%20levam%20o%20indiv%C3%ADduo%20a%20participar%20de%20cor> Acesso em 06 Out. de 2012.

MURRAY, E. J. **Motivação e Emoção**. Rio de Janeiro: Zohar Editores, 1983.

NACIF, C.; MORAES, J. M. Fatores motivacionais para a prática da capoeira. **Rev. EFDesportes**, v. 135, 2009. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd135/fatores-motivacionais-para-a-pratica-da-capoeira.htm>>. Acesso em 29 Set. de 2012.

NEWSHOLME, E.; LEACH, T.; DUESTER, G. **Keep on Running**: the science of training and performance. USA, 1994.

NUNOMURA, M. Motivo de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.3, n.3, p.45-58, 1998. Disponível em <http://www.proteoria.org/textos/2002_30_revista_brasileira_atividade_fisica_saude.pdf>. Acesso: 19 Set. de 2012.

OLIOSI, L. P. et al. O técnico desportivo: aspectos motivacionais. **Rev. Fiep Bulletin**, v. 81, edição especial, Article I, 2010. Disponível em <<http://fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/93>>. Acesso em 30 Abr. de 2012

OLIVEIRA, S. N. **Lazer sério e envelhecimento**: loucos por corrida. 2010. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp139893.pdf>>. Acesso em 29 abr. de 2012.

PAIM, M. C. C.; PEREIRA, E. F. **Fatores Motivacionais em adolescentes para prática de Jazz**. *R. da Educação Física/UEM*, Maringá, n. 16, p.59-66, 2005.

REIS, V. **Motivação**. 2011. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto Piaget, Canelas, 2011. Disponível em <www.anacoelhomusica.webnode.pt>. Acesso em 29 abr. de 2012.

RIBEIRO, R. D. Elencando motivos para a prática de atividade física: um estudo de caso com idosos de dois núcleos do programa vida ativa da PBH - Prefeitura Municipal de Belo Horizonte – MG. **Rev. Fiep Bulletin**, v. 81, edição especial, 2010. Disponível em <<http://fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/295>>. Acesso em 30 Abr. de 2012.

RODINELLI, P. **Corrida**. 2000. Disponível em <http://www.brasilecola.com/educacaofisica/corrida.htm>>. Acesso em 11 Abr. de 2012.

SALGADO, J. V.V.; MIKAHIL, M. P.T.C. **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. Disponível em <www.polaris.bc.unicamp.br>. Acesso em 29 Abr. de 2012.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri, SP: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Escola de Educação Física de Minas Gerais, 1992.

SILVA, E. L. da; MENEZES, E.M.; **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertações**. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. 2001.

SILVA, G. P. et al. Motivos que determinam a prática da natação em adultos. **Rev. EFD esportes**, v. 137, 2009. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd137/pratica-da-natacao-em-adultos.htm>>. Acesso em 29 Set. de 2012.

SOUZA, D. A. et al. Motivação para a prática da corrida de rua. **Rev. Fiep Bulletin**, v. 82, 2012. Disponível em <www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2433>. Acesso em 01 Mai. de 2012.

TATARA, D. **Fatores Motivacionais na Prática de Hóquei sobre grama entre Atletas de elite do Brasil e Argentina**. 2011. 201 f. (Dissertação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2011. Disponível em <http://www.kinein.ufsc.br/edit05/TCC-DANIEL%20TATARA>, Acesso em 20 Set de 2012.

TEDESCO, J. **Avaliação da qualidade de vida em participantes da prova de São Silvestre**. 2006. 201 f. Tese (Doutorado) - Universidade do Estado de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em <http://www.acorremar.com.br/artigos_cientificos.asp>. Acesso em 01 Mai. de 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TUCCOLO et al. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz Revista de Educação Física Unesp**, Rio Claro, n. , p.108-114, 01 abr. 2008.

ULASOWICZ, C. **A influência de um programa de ensino sobre a prática de atividades físicas**. 2010. 201 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado de São Paulo. São Paulo, 2010. Disponível em

<www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde.../ulasowicz_me.pdf>. Acesso em 28 abr. de 2012.

VIEL, E. et al. **A Marcha Humana, a Corrida e o Salto** - Biomecânica, investigações, normas e disfunções. São Paulo: Manole, 2001.

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

WEINECK, J. **Atividade física e esporte para quê?** São Paulo: Manole, 2003.

ZAKHAROV, A.; GOMES, A. C. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 2003.

ANEXOS



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA COMISSÃO DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP
UNISUL TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Vossa senhoria está sendo convidado a participar de um estudo intitulado: **“FATORES MOTIVACIONAIS DA PRÁTICA DE CORRIDA NUMA CICLOVIA”**, que tem como objetivo, **identificar os principais fatores que influenciam os indivíduos à prática da corrida na ciclovia do bairro Campeche, Florianópolis-SC.**

Sua participação consiste em preencher um questionário para avaliação dos aspectos motivacionais de praticantes de corrida na ciclovia do bairro Campeche, Florianópolis-SC. O tempo para seu preenchimento levam cerca de 15 minutos.

Entre os benefícios em participar deste estudo destaca-se a possibilidade de contribuir para o conhecimento sobre as diversas especificidades do ser humano em relação aos motivos que o levam a praticar uma atividade física.

Você tem a livre escolha de participar desta pesquisa e poderá sentir-se a vontade caso queira retirar-se do estudo.

A privacidade da identidade e dos dados coletados será mantida, pois todos participantes da pesquisa serão identificados por um código e só os pesquisadores terão acesso aos seus dados.

Fazem parte desta pesquisa o estudante de graduação do curso de Educação Física e Esporte da UNISUL Noan Pisani Stotz e a professora responsável Fabiana de Figueiredo Ribeiro.

Agradecemos a sua participação e colaboração. Cordialmente,

Profª Msc. FABIANA DE FIGUEIREDO RIBEIRO

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo as medições dos procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____ .

Assinatura _____ Palhoça, ____/____/____ .

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre os procedimentos da pesquisa e que recebi de forma clara e objetiva as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo as medições dos procedimentos de tratamento serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____ .

Assinatura _____ Palhoça, ____/____/____ .

ESCALA SOBRE MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)
“Participation Motivation Questionnaire (PMQ)”
D. GILL; J. GROSS & S. HUDDLESTON
Validada no Brasil por Mario Luiz C. Barroso & Ruy Jornada Krebs (2007)
(CEFID/UDESC - Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora)

Nome do praticante: _____

Modalidade: _____ Sexo: () M () F Idade: _____

Tempo há que pratica a modalidade: _____ anos _____ meses

Abaixo temos alguns motivos que fazem com que as pessoas pratiquem esportes. Leia cada item com atenção e, por favor, marque com um “X” o quanto cada um deles foi importante para você começar a praticar sua modalidade.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Totalmente importante
1. Eu quero melhorar minha técnica	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
2. Eu quero estar com meus amigos	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
3. Eu gosto de vencer	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
4. Eu preciso liberar energia	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
5. Eu gosto de viajar	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
6. Eu quero ficar em forma	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
7. Eu gosto de sentir emoções fortes	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
9. Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
10. Eu quero aprender novas técnicas	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
11. Eu quero manter a saúde	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
12. Eu gosto de fazer novas amizades	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
13. Eu prefiro fazer algo em que sou bom	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
14. Eu preciso liberar tensão	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
15. Eu gosto de ganhar prêmios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
16. Eu gosto de fazer exercícios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
17. Eu gosto de ter algo para fazer	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
18. Eu gosto de estar fisicamente ativo	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
19. Eu gosto do espírito de equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
20. Eu gosto de sair de casa	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
21. Eu gosto de competir	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
22. Eu quero adquirir hábitos saudáveis	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
23. Eu gosto de me sentir importante	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
24. Eu gosto de fazer parte de uma equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
25. Eu quero superar meus limites	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
26. Eu quero estar em forma	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
27. Eu quero me destacar socialmente	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
28. Eu gosto de desafios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
29. Eu gosto dos técnicos e/ou professores	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
30. Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
31. Eu gosto de me divertir	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
32. Eu quero melhorar ainda mais minha saúde	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
33. Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10