

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**JÚLIO CESAR TADEU FERNANDES DA SILVA**

**FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS A CORRIDA DE RUA**

**Volta Redonda**

**2019**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS A CORRIDA DE RUA**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Nome completo: Júlio César Tadeu Fernandes da Silva

Orientador: Prof. Me. Daniel Alves Ferreira Júnior

**Volta Redonda**

**2019**

# **FOLHA DE APROVAÇÃO**

**JÚLIO CESAR TADEU FERNANDES DA SILVA**

**FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS A CORRIDA DE RUA**

Orientador: Prof. Me. Daniel Alves Ferreira Junior

Banca Examinadora:

---

Prof. Me Daniel Alves Ferreira Junior

---

Prof. Dr. Marcos Guimarães de Souza Cunha

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra Christiane Pançardes

## **RESUMO**

As Corridas de rua como fenômeno esportivo vêm crescendo no Brasil de forma exponencial, fazendo parte de um conjunto de provas de diversas distâncias desde os 10 KM até 42,195 Km, integrando a modalidade do atletismo. O presente estudo teve como objetivo identificar a prevalência dos fatores motivacionais associados a corrida de rua, através de uma pesquisa de revisão bibliográfica acerca do referido tema. Foram analisados quatro estudos no qual se trata do mesmo assunto (fatores motivacionais da corrida de rua), porém, de cidades diferentes. Cada um dos estudos utilizou-se como ferramenta de pesquisa questionários e/ou inventários que foram aplicados a vários grupos de corredores selecionados pelo os autores. Dentre os principais resultados destaca-se que os fatores motivacionais saúde e prazer foram os de maior prevalência. Os profissionais de Educação Física que prestam serviço na área da assessoria aos praticantes da corrida de rua, podem beneficiar-se dessas informações, no sentido de adequar as propostas metodológicas dos treinamentos e oferecer um produto mais condizente com as metas dos clientes.

**Palavras-chave: Motivação; Corrida de Rua.**

## **ABSTRACT**

How street Racing as a sports phenomenon has been growing exponentially in Brazil, being part of a set of events from various distances from 10km up until 42,195km, integrating track and field. The present study aimed to identify the prevalence of motivational factors associated with a street race, through a literature review research on the referred theme. We analyzed four studies that do address the same subject (motivational factors of street Racing), but in different cities. Each of the studies used questionnaires and/or inventories as a survey tool that were used in various groups of runners selected by the authors. Among the main significant results, the motivational factors of health, and pleasure were the most prevalent. Physical education practitioners who provide assessment services to street runners can benefit from this information for applying methodological training methods and offering a product that is more in line with customer goals.

**Keywords: Motivation; Street Race.**

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1: Número anual de corredores associados e inscritos nas Corridas de Rua promovidas pela Corpore.....	8
--	---

## **LISTA DE GRAFICOS**

GRÁFICO 1:.....	11
GRÁFICO 2:.....	12
GRÁFICO 3:.....	13

## **LISTA DE TABELAS**

TABELA 1: Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram homens a adesão de grupos de corrida.....	14
TABELA 2: Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram mulheres a adesão de grupos de corrida.....	14

## SUMÁRIO

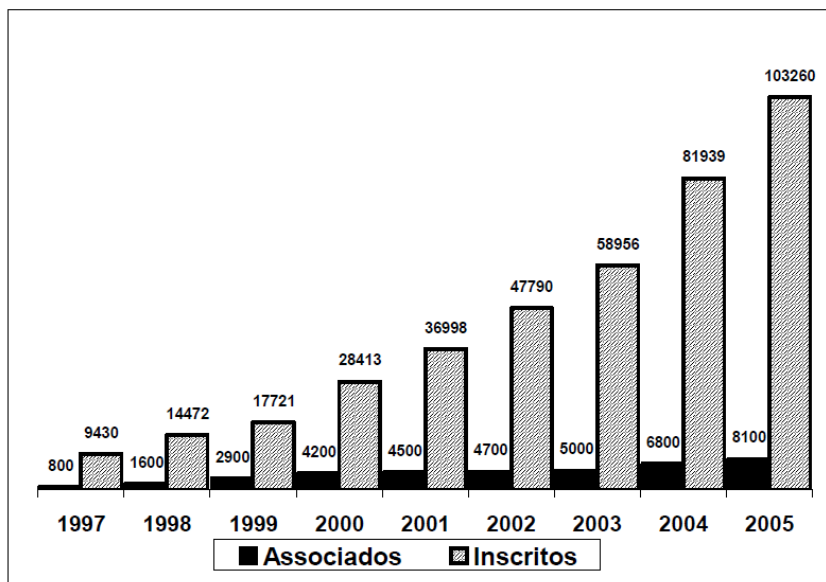
INTRODUÇÃO.....	8
METODOLOGIA.....	10
RESULTADOS.....	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

## INTRODUÇÃO

As Corridas de rua como fenômeno esportivo vêm crescendo no Brasil de forma exponencial. Inúmeras pessoas de distintas faixas etárias, gênero e classes sociais têm se envolvido nessa modalidade (Fonseca, 2012).

O presente estudo teve como objetivo identificar a prevalência dos fatores motivacionais associados a corrida de rua.

FIGURA 1 - Número anual de corredores associados e inscritos nas Corridas de Rua promovidas pela Corpore.



fonte: corpore, 2005.

A figura acima, ilustra bem o aumento exponencial do número de praticantes de corrida de rua em apenas oito anos. Estima-se que nos últimos 14 anos (após essa pesquisa) esse valor já tenha ultrapassado um milhão de praticantes que participam de corridas oficiais de rua.

As corridas de rua fazem parte de um conjunto de provas de diversas distâncias desde os 10 Km até 42,195 Km o padrão da corrida de rua segundo CBAAt, integrando a modalidade do atletismo. De acordo com Pacheco e Pires (2015) as corridas de rua surgiram na Inglaterra no século XVIII onde se tornaram bastante populares e se espalharam pela Europa e Estados Unidos, até chegar ao Brasil.

Com o passar do tempo essa modalidade esportiva veio crescendo cada vez mais, por ser uma atividade física de baixo custo, e pelos benefícios que proporciona, seja de cunho social, psicológico e/ou físico, influenciando na qualidade de vida das pessoas que as praticam.

As questões que nortearam esse estudo foram: quais são os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem essa modalidade? E quais os benefícios que a corrida de rua pode proporcionar aos praticantes?

De acordo com o jornal ESTADO de São Paulo, todo fim de semana milhares de corredores invadem as ruas das cidades brasileiras para treinar, competir e ajudar a movimentar um mercado milionário. Os praticantes de corrida conseguem conciliar uma rotina pesada de trabalho com as atividades físicas. No ano de 2016 foram realizados 469 eventos dessa natureza com cerca de 820 mil inscritos, de acordo com levantamento feito pela Federação Paulista de Atletismo (Paulo Fávero, O Estado de S.Paulo 27 Maio 2017).

Campos, Moraes e Lima (2014) comentam que as corridas de rua podem ser consideradas como um fenômeno social crescente, que na atualidade envolve pessoas, empresas de diversos setores e profissionais especializados na área de condicionamento físico e saúde, caracterizando-se como um tipo de atividade que emprega pessoas e gera riquezas.

Para Truccolo, Maduro e Feijó (2008), o fato de as corridas de rua comportarem distâncias variadas denota uma característica de receptividade a diferentes públicos, no sentido de serem abertas para praticantes profissionais e amadores, capazes de correr distâncias longas ou curtas. Isso contribui para tirar o estigma elitista que havia sobre a prática do atletismo, que era visto como um esporte praticado somente por atletas profissionais e de alto desempenho.

Essas características indicam a corrida de rua como uma prática esportiva acessível para grande parte da população e propícia a melhoria da qualidade de vida. Um ponto que justifica a escolha dessa prática esportiva como atividade física a ser realizada regularmente refere-se ao sentimento de recompensa. Massarella e Winterstein (2009) relatam que os praticantes sentem prazer, alegria e felicidade por correr, fazendo com que esse esporte se torne um hábito sustentável.

Esses aspectos motivacionais podem estar relacionados com o crescimento do número de praticantes de corrida de Rua.

## **METODOLOGIA**

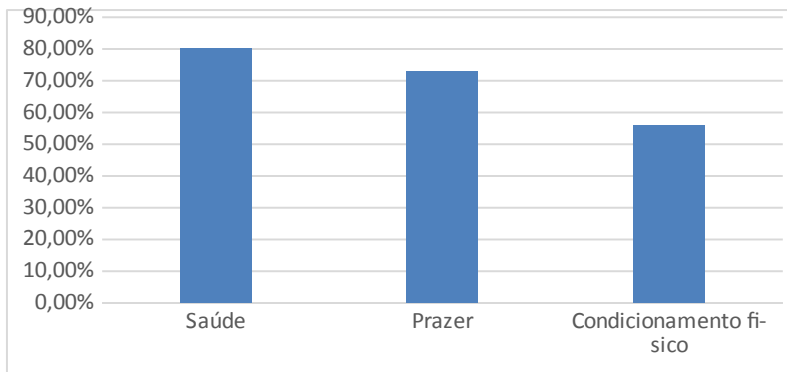
Foi realizada uma pesquisa de revisão da literatura visando coletar dados em artigos originais sobre os fatores motivacionais associados a corrida de rua. Os portais utilizados foram: PubMed, Scielo, e Google Acadêmico. As pesquisas foram realizadas com os termos “Corrida de Rua” e “Fatores Motivacionais”. Realizada a busca, foram eliminados os resultados repetidos. Estão incluídos no estudo apenas Artigos Originais. Buscaram-se aqueles que apresentaram resultados de pesquisas de campo sobre a prevalência da motivação para participar das corridas de rua. Para as devidas análises de inclusão e exclusão, foram lidos os resumos dos artigos, no caso de dificuldade de algum critério, foi realizada a leitura na íntegra do artigo em questão para resultado mais fidedigno e preciso. Realizada a seleção dos artigos, estes passaram por uma análise para qualificar as buscas e assim os resultados serem apresentados e discutidos no corpo do texto.

## **RESULTADOS**

Nesse capítulo foram analisados quatro estudos no qual se trata do mesmo assunto (fatores motivacionais da corrida de rua), porém, de cidades diferentes. Cada um dos estudos utilizou como ferramenta de pesquisa questionários que foram aplicados a vários grupos de corredores selecionados pelo os autores.

O primeiro estudo, ANÁLISE DO PERFIL DE CORREDORES DE RUA de Braga e Pires (2018) teve sua amostra composta por 1150 corredores de ambos os sexos, 621 homens e 529 mulheres, onde foi aplicado um questionário eletrônico composto por 34 perguntas. Onde os corredores podiam assinalar 3 opções, sendo elas; Saúde, recomendação, Lazer, condicionamento físico, amigos, emagrecimento, performance. O questionário consistia com perguntas sobre os interesses das provas e a prática do esporte. Após a aplicação dos questionários obteve-se o seguinte resultado 80,10 % escolheram saúde ;73,00% Prazer; 56% condicionamento físico.

Nesse estudo, os autores apenas investigaram o motivo que as pessoas relatavam para inscreverem-se em corridas de rua, sendo que os indivíduos poderiam assinalar mais de uma opção. No entanto, destaca-se a preocupação com a saúde como a principal motivação para os participantes dessa modalidade conforme o gráfico 1.

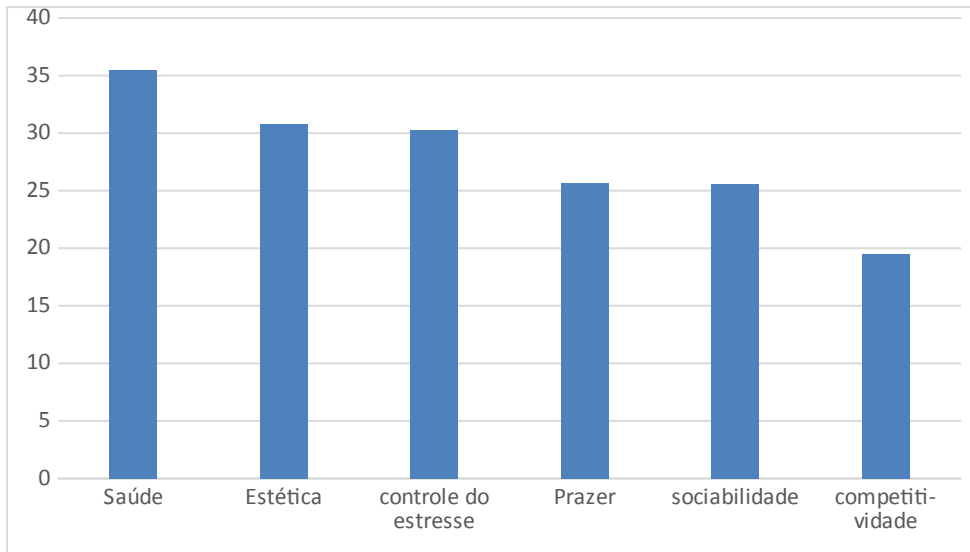


Fonte: BRAGA E PIRES (2018)

No segundo estudo, Furlan (2014) trata de um grupo de corrida de mulheres adultas na cidade de Curitiba. A pesquisa foi feita com 33 indivíduos praticantes da corrida de rua do sexo feminino entre 20 e 40 anos, onde utilizaram como ferramenta o inventário de motivação a prática de atividade física o IMPRAFE. Trata-se de um instrumento que avalia as seis possíveis dimensões associadas a motivação para a prática regular de atividade física (RIBEIRO, 2014) e tem como objetivo de verificar os motivos para a prática esportiva. Os seis fatores propostos eram: estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

O resultado apresentado pelos autores foi: em primeiro lugar o fator Saúde com uma pontuação de (35,51), estética (30,75); controle de estresse (30,24); Prazer (25,69); Sociabilidade (25,60); competitividade (19,54).

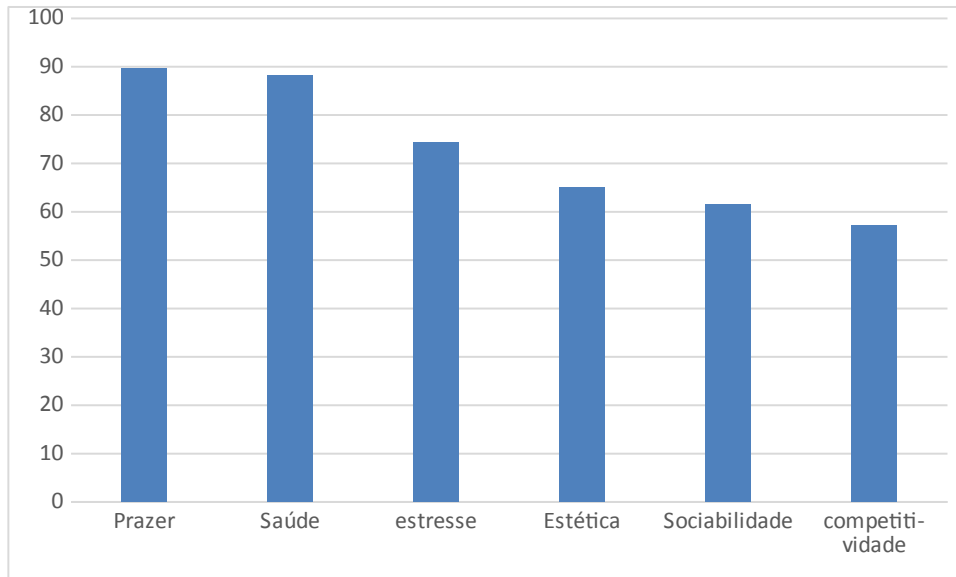
Novamente, a saúde aparece como principal fator de motivação para as corredoras. Destacamos também o aparecimento da Estética como o segundo fator mais importante. Provavelmente pela amostra ser composta somente por mulheres, Conforme o gráfico 2.



Fonte: FURLAN (2014)

No terceiro estudo, Ribeiro (2014) selecionou 34 sujeitos que praticam corrida de rua com idades entre 19 e 57 anos de ambos os sexos. Para a realização desse estudo o autor utilizou a mesma ferramenta do artigo anterior o inventário de motivação à prática de Atividade Física e Esportes (IMPRAFE).

Através da coleta de dados o autor concluiu que a maior pontuação geral foi a dimensão do prazer com (89,68) em seguida a Saúde com (88,09); Controle do estresse (74,24); Estética (65,12); Sociabilidade (61,62) e competitividade (57,24). Nesse estudo, além da saúde, o fator prazer aparece como uma das principais escolhas da amostra, conforme o gráfico 3.



Fonte: RIBEIRO (2014)

No quarto estudo, os autores Pacheco e Pires (2015) tiveram como objetivo pesquisar, identificar e analisar, o perfil dos corredores de rua e os fatores que levaram a prática esportiva, utilizou-se como ferramenta um questionário. A amostra foi composta por 60 pessoas sendo 30 homens e 30 mulheres, onde foi avaliado o grau de importância. Para cada fator havia quatro possibilidades de resposta, sendo elas Extremamente Importante (EI), Muito Importante (MI), Importante (I) e Sem Importância (SI). Ele devia escolher uma das quatro opções para cada fator mencionado (Pacheco & Pires, 2015)

Os dados colhidos foram colocados em uma planilha onde foi criada uma tabela separada para as respostas dos públicos. Os 6 fatores mais votados como extremamente importante para adesão a grupos de corrida em homens e mulheres foram apresentados nas tabelas a seguir.

Pode-se observar que tanto o resultado nos indivíduos do sexo masculino quanto do sexo feminino os fatores que mais se destacaram foram a Saúde, sono e autoestima.

TABELA 1 - Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram homens a adesão de grupos de corrida

Fatores Motivacionais	EI		MI		I		SI	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Saúde</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	2	6,7	1	3,3	0	0
Peso	14	46,7	8	26,7	3	10,0	5	16,7
Aparência	6	20,0	14	46,7	8	26,7	2	6,7
<b>Sono</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	12	40,0	3	10,0	0	0,0
Ansiedade	9	30,0	12	40,0	5	16,7	4	13,3
Depressão	10	33,3	10	33,3	5	16,7	5	16,7
<b>Estresse</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	8	26,7	5	16,7	2	6,7
<b>Humor</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	12	40,0	3	10,0	0	0,0
<b>Autoestima</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	13	43,3	2	6,7	0	0,0
Apoio cônjuge/Amigos	12	40,0	10	33,3	7	23,3	1	3,3
Ar Livre	12	40,0	13	43,3	4	13,3	1	3,3
<b>Socializar</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	10	33,3	5	16,7	0	0,0

EI – Extremamente Importante; MI – Muito Importante; I – Importante; SI – Sem Importância.

Fonte: PACHECO E PIRES (2015)

TABELA 2 - Nível de importância de fatores motivacionais que influenciaram mulheres a adesão de grupos de corrida

Fatores Motivacionais	EI		MI		I		SI	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Saúde</b>	<b>25</b>	<b>83,3</b>	3	10	2	6,7	0	0
Peso	15	50,0	8	26,7	5	16,7	2	6,7
Aparência	10	33,3	8	26,7	12	40,0	0	0,0
<b>Sono</b>	<b>17</b>	<b>56,7</b>	11	36,7	1	3,3	1	3,3
<b>Ansiedade</b>	<b>17</b>	<b>56,7</b>	11	36,7	1	3,3	1	3,3
Depressão	16	53,3	7	23,3	3	10,0	4	13,3
<b>Estresse</b>	<b>18</b>	<b>60,0</b>	9	30,0	3	10,0	0	0,0
Humor	16	53,3	11	36,7	3	10,0	0	0,0
<b>Autoestima</b>	<b>21</b>	<b>70,0</b>	8	26,7	1	3,3	0	0,0
Apoio cônjuge/Amigos	10	33,3	12	40,0	7	23,3	1	3,3
<b>Ar Livre</b>	<b>20</b>	<b>66,7</b>	7	23,3	3	10,0	0	0,0
Socializar	12	40,0	13	43,3	4	13,3	1	3,3

EI – Extremamente Importante; MI – Muito Importante; I – Importante; SI – Sem Importância.

Fonte:  
PACHECO E  
PIRES (2015)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais que conduzem as pessoas a praticarem a corrida de rua. Utilizamos os dados coletados a partir de quatro estudos de campo e com isso comparamos os resultados obtidos

pelos autores. Durante a análise entre os artigos o fator motivacional saúde e prazer foram os de maior prevalência.

Nos dias de hoje a grande parte dos participantes como observamos no estudo procura a corrida com objetivo de promoção da saúde pois a corrida além de ser um esporte de fácil acesso acabam atraindo pessoas que buscam melhorar sua saúde e prevenir doenças.

Os profissionais de Educação Física que prestam serviço na área da assessoria aos praticantes da corrida de rua, podem beneficiar-se dessas informações, no sentido de adequar as propostas metodológicas dos treinamentos e oferecer um produto mais condizente com as metas dos clientes, objetivando maior adesão desse público e conseqüentemente diminuindo a rotatividade.

## **REFERÊNCIAS**

BRAGA, A.N.; PIRES, L.D. **Análise do Perfil de Corredores de Rua**. 2018.p.1-17. Universidade Federal Paraná. Curitiba.2018.

CAMPOS, T. M.; MORAES, M.B.; LIMA, E. **Rede de Relação e Empreendedorismo na Realização de Corridas de Rua**.2014. p.1-14.2014.

CAMPOS, T. M.; MORAES, M.B.; LIMA, E. **Rede de Relação e Empreendedorismo na Realização de Corridas de Rua**.2014. p.1-14.2014.

FAVERO, P. **Corrida de rua cresce cada vez mais no País e atrai legião de fãs**.2017 Disponível em: <https://esportes.estadao.com.br/noticias/geral,corrida-de-rua-cresce-cada-vez-mais-no-pais-e-atrai-legiao-de-fas,70001815545>. Acesso em 16 outubro 2019.

FONSECA, T. Z. **Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas**. EFDeportes.com, 1.P1-1,Janeiro 2012.

FURLAN, A.J. **Fatores Motivacionais Relacionados À Prática de Corrida de Rua por Mulheres Adultas na Cidade de Curitiba/pr**. 2014.P.1-45. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Departamento Acadêmico de Educação Física Bacharelado em Educação Física. Curitiba .2014.

PACHECO, A.C.; PIRES, W.S. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida de rua em vitória**. 2015.P.9-30. Universidade Federal do Espírito Santo Centro de Educação Física e Desportos. Vitória. 2015.

PACHECO, A.C.; PIRES, W.S. **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida de rua em vitoria.** 2015.P.9-30. Universidade Federal do Espírito Santo Centro de Educação Física e Desportos. Vitoria. 2015.

**Reconhecimento e homologação de corridas de rua.**2003 Disponível em: [http://www.corridaderua.com.br/norma\\_reconhecimento.asp](http://www.corridaderua.com.br/norma_reconhecimento.asp). Acesso em:10 nov.2019

RIBEIRO, D.A. **Fatores Motivacionais de Pessoas Praticantes de Corrida de Rua em Porto Alegre.** 2014.P.1-64. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física. Porto Alegre. 2014.

SALGADO, J. V. **Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes.**2006. p.90-99. Faculdade de Educação Física/UNICAMP, Campinas,2006.

