

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FAGNER WAGNER FAGUNDES

**FATORES MOTIVACIONAIS EM CORREDORES DE RUA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2015

FAGNER WAGNER FAGUNDES

## **FATORES MOTIVACIONAIS EM CORREDORES DE RUA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI - da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Msc. João Egdoberto Siqueira.

CURITIBA

2015



Ministério da Educação  
Universidade Tecnológica Federal do  
Paraná  
Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa  
Departamento de Educação Física  
Curso Bacharelado em Educação Física



---

---

## TERMO DE APROVAÇÃO

### FATORES MOTIVACIONAIS EM CORREDORES DE RUA

Por

#### FAGNER WAGNER FAGUNDES

Este Trabalho de Conclusão de Curso 2 (TCC 2) foi apresentado no dia 24 de junho de 2015, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física. O candidato foi arguido pela banca examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a banca examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

---

João Egdoberto Siqueira, MSc.  
Orientadora

---

Prof. Ciro Romélio Rodriguez Añez, Dr.  
Membro titular

---

Prof. Elto Legnani, Dr.  
Membro titular

À minha família, pela educação e pelos ensinamentos desde o início da minha vida.

Aos meus professores e amigos, que contribuíram para com o meu processo de formação em bacharel.

## **AGRADECIMENTOS**

Tenho eterna gratidão a minha mãe Margarete Wagner e aos meus irmãos Alessander Von Wagner Fagundes e Fernando Wagner Fagundes por ajudar a superar algumas dificuldades que encontrei durante a vida e por me apoiarem nos diversos momentos de minha formação educacional e pessoal.

Agradeço a todos os professores do curso de bacharelado em Educação Física, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná que contribuíram para minha formação profissional, em especial, meus agradecimentos ao professor Msc. João Egdoberto Siqueira por ter sido meu orientador contribuindo para a elaboração deste trabalho de conclusão de curso.

Meus agradecimentos a Universidade Tecnológica Federal do Paraná e aos professores membros de minha banca examinadora, Professor Dr. Ciro Romélio Rodriguez Añez e Professor Dr. Elto Legnani por suas contribuições, e aos meus amigos de turma pelo apoio, pelo companheirismo, e pelas vivências que desfrutamos juntos.

Agradeço também a todos que contribuíram de forma direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

“O sentimento de uma boa corrida é muito melhor do que estar sentado em casa pensando em como seria estar correndo.” (Sarah Condor).

“A vontade de vencer não é nada sem a vontade de se preparar”. (Juma Ikangaa).

## RESUMO

FAGUNDES, Fagner W. **Fatores motivacionais em corredores de rua**. 2015. 62 f. Trabalho de conclusão de curso – (Graduação em Bacharelado em Educação Física) – Curso de Bacharelado em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2015.

Indagando a possibilidade de utilizar os fatores motivacionais como uma ferramenta, que venha auxiliar os profissionais a estimular novos adeptos e permitir a permanência dos existentes na modalidade corrida de rua. O objetivo deste estudo é identificar os fatores motivacionais que levam a prática e identificar as barreiras que podem ser encontradas pelo praticante para praticar a modalidade. A pesquisa é de cunho aplicado, descritivo com delineamento transversal. Para realização da pesquisa foram selecionados por conveniência 55 indivíduos de ambos os sexos, sendo 30 homens e 25 mulheres, sendo que 45% dos participantes serão corredores de uma assessoria esportiva, e os outros 55% por corredores que treinam sem o auxílio de uma assessoria esportiva. Como critérios de inclusão o entrevistado tinha de ser praticante da modalidade corrida de rua no mínimo há seis meses, compreender a faixa etária dos 25 anos de idade até 59 anos de idade para a devida aplicação do questionário Escala sobre motivos para prática esportiva e uma entrevista semi - estruturada. Os dados quantitativos foram tratados por meio da estatística descritiva com uso da média, desvio padrão, amplitude e teste "t" não pareado se utilizando ( $p = 0.05$ ), enquanto que os dados qualitativos foram agrupados por similitude de resposta. O fator motivacional que apresentou mais relevância para os participantes foi o fator saúde com as médias 9,34 ( $dp=0,96$ ) e 9,27 ( $dp=0,74$ ), seguido do fator condicionamento físico com as médias 8,63 ( $dp=1,69$ ) e 8,56 ( $dp=1,57$ ), seguido do fator energia com as médias 7,54 ( $dp=2,05$ ) e 8,05 ( $dp=1,25$ ), seguido do fator técnica com as médias 7,27 ( $dp=1,97$ ) e 7,90 ( $dp=1,91$ ), seguido do fator afiliação com as médias 7,09 ( $dp=2,09$ ) e 7,42 ( $dp=2,19$ ), seguido do fator contexto com as médias 5,85 ( $dp=2,28$ ) e 6,77 ( $dp=1,77$ ) e o fator de menos relevância foi o fator status com as médias 5,05 ( $dp=2,70$ ) e 5,89 ( $dp=2,65$ ), em ambos os grupos, ou seja, as médias não possuem diferença estatisticamente significativa. Ao identificar as barreiras se obteve 09 domínios que relatam as dificuldades encontradas pelo praticante para praticar a modalidade e se obteve 07 domínios que relatam os motivos que levariam a desistência de ser um praticante da modalidade. Pesquisas futuras podem realizar cruzamentos de dados, buscando identificar os fatores motivacionais de maior relevância por faixa etária, sexo ou demais variáveis, segmentando ainda mais os resultados.

**Palavras-chave:** Corrida de rua, fatores motivacionais, barreiras.

## ABSTRACT:

FAGUNDES, Fagner W. **Motivational factors into street racers** 2015. 62 f. Monograph (Bachelor of Physical Education) - B.Sc. in Physical Education, Federal Technological University of Paraná. Curitiba, 2015.

Inquiring the possibility of using the motivational factors as a tool that will help professionals to encourage new followers and allow the permanence of the existing street race mode. The objective of this study is to identify the motivational factors that lead to practice and identify barriers that may be encountered by the practitioner to practice the sport. The research is applied, descriptive nature with cross-sectional design. To conduct the survey were selected by convenience 55 individuals of both sexes, 30 men and 25 women, with 45% of participants will be aisles of a sports consultancy, and the other 55% by runners who train without the assistance of an advisory sports. Inclusion criteria respondent was to be practitioner of street racing mode for at least six months to understand the age group of 25 years old to 59 years old for the proper implementation of Scale questionnaire on reasons for sports practice and an interview Semi structured. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics with use of the mean, standard deviation, amplitude and test " t " unpaired using ( $p = 0:05$ ), while qualitative data were grouped by similarity response. The motivational factor that had more relevance to the participants was the health factor with average 9.34 (SD = 0.96) and 9.27 (SD = 0.74), followed by physical conditioning factor with the average 8.63 (SD = 1.69) and 8.56 (SD = 1.57), followed by energy factor with average 7.54 (SD = 2.05) and 8.05 (SD = 1.25), followed by technical factor with average 7.27 (SD = 1.97) and 7.90 (SD = 1.91) followed by the membership factor with average 7.09 (SD = 2.09) and 7.42 (SD = 2.19), followed by the context factor with the average 5.85 (SD = 2.28) and 6.77 (SD = 1.77) and least important factor is the status factor with the average 5.05 (SD = 2.70) and 5.89 (SD = 2.65), in both groups, that is, the averages do not have statistically significant difference. By identifying the barriers was obtained 09 areas reporting difficulties encountered by the practitioner to practice the sport and got 07 domains reporting the reasons that lead to dropout being a practitioner of the sport. Future research can perform data intersections in order to identify the motivational factors of greatest importance by age, gender or other variables, further segmenting the results.

**Keywords:** Street Racing, motivational factors, barriers.



## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – ORGANOGRAMA DETERMINANTE DE DIREÇÃO DE COMPORTAMENTO.....	21
---	----

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – COMPARAÇÃO ENTRE AS MÉDIAS DOS FATORES MOTIVACIONAIS.....	39
GRÁFICO 2 – RELATOS QUE DESCREVEM AS DIFICULDADES ENCONTRADAS PELOS PRATICANTES.....	41
GRÁFICO 3 – .RELATOS DE MOTIVOS QUE LEVARIA A DESISTÊNCIA DE SER UM PRATICANTE DA MODALIDADE.....	43

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – MODELO DE MOTIVAÇÃO INTERACIONAL DE INDIVÍDUO – SITUAÇÃO.....	21
---	----

## LISTA DE TABELAS

TABELA 01 – QUANTIDADE DE REGISTROS DE AMBIENTES PÚBLICOS EM QUE OCORRERAM CRIMES DE FURTOS E ROUBOS NA CIDADE DE CURITIBA - PR 2014/2015 .....	31
TABELA 02 – QUANTIDADE DE VÍTIMAS DE HOMICÍDIOS CULPOSOS DE TRÂSITO NA CIDADE DE CURITIBA-PR 2014.....	31
TABELA 03 – FREQUÊNCIA SEMANAL E DURAÇÃO DAS SESSÕES DE TREINO .....	37
TABELA 04 – RESULTADOS DA ANÁLISE ESTATÍSTICA DESCRITIVA DOS FATORES MOTIVACIONAIS .....	38
TABELA 05 – COMPARAÇÃO ENTRE MÉDIAS DOS FATORES MOTIVACIONAIS .....	38
TABELA 06 – RELATOS/DOMÍNIOS QUE DESCREVEM AS DIFICULDADES ENCONTRADAS PELOS PRATICANTES.....	42
TABELA 07 – RELATOS/DOMÍNIOS DE MOTIVOS QUE LEVARIA A DESISTÊNCIA DE SER UM PRATICANTE DA MODALIDADE.....	44

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	15
1.1 JUSTIFICATIVA.....	16
1.2 PROBLEMA.....	17
1.3 OBJETIVO GERAL.....	17
1.3.1 Objetivos Específicos .....	17
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	18
2.1 ATIVIDADE FÍSICA.....	18
2.2 CORRIDAS DE RUA.....	19
2.3 MOTIVAÇÃO.....	20
2.4 FATORES MOTIVACIONAIS.....	22
2.5 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA.....	23
2.6 PERSONAL TRAINER.....	24
2.7 ASSESSORIAS ESPORTIVAS.....	25
2.8 CATEGORIAS MOTIVACIONAIS.....	25
2.8.1 Categoria: Status.....	25
2.8.2 Categoria: Condicionamento físico.....	25
2.8.3 Categoria: Energia .....	26
2.8.4 Categoria: Contexto.....	26
2.8.5 Categoria: Técnica .....	26
2.8.6 Categoria: Afiliação .....	26
2.8.7 Categoria: Saúde .....	27
2.9 BARREIRAS OU FATORES DE DESMOTIVAÇÃO.....	28
2.9.1 Condições climáticas.....	28
2.9.2 Lesões desportivas .....	28
2.9.3 Espaços físicos .....	29
2.9.4 Questão financeira .....	30
2.9.5 Utilização do tempo .....	30
2.9.6 Segurança .....	31
<b>3 METODOLOGIA DE PESQUISA</b> .....	32
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	32
3.2 PARTICIPANTES.....	32
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	32
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	33
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	33
3.3.1 Instrumentos.....	33
3.3.2 Material e método.....	33
3.3.3 Procedimentos .....	35
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	35
<b>4 RESULTADOS</b> .....	37
4.1 RESULTADOS REFERENTES ÀS VARIÁVEIS AVALIADAS.....	37
4.2 RESULTADOS REFERENTES AOS FATORES MOTIVACIONAIS.....	38
4.3 RESULTADOS REFERENTES ÀS BARREIRAS.....	40
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	45
5.1 DISCUSSÕES REFERENTES AOS FATORES MOTIVACIONAIS.....	45
5.2 DISCUSSÕES REFERENTES ÀS BARREIRAS.....	46
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	47

<b>REFERÊNCIAS</b> .....	48
ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	52
ANEXO 2 – ESCALA SOBRE MOTIVOS PARA PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE).....	55
ANEXO 3 – ENTREVISTA SEMI – ESTRUTURADA .....	57
ANEXO 4– PARECER CONSUBSTANCIADO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISAS ENVOLVENDO SERES HUMANOS .....	59

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos tornou-se indispensável em tempos modernos para a manutenção e aperfeiçoamento da saúde física, mental e emocional, e hoje, é considerado um dos pilares da desejada qualidade de vida. E entre as diversas possibilidades de práticas esportivas a corrida de rua é uma excelente opção, pois permite obter resultados satisfatórios em um curto período de tempo, afirma (COGO, 2009).

As corridas de rua surgiram na Inglaterra no século XVIII tendo sua expansão para a Europa e Estados Unidos da América, no século XIX teve sua popularização devido à primeira maratona olímpica, assim descreve (MACHADO, 2011).

Atualmente é praticada com maior facilidade e conforto, devido à praticidade na aquisição de materiais e pela ampla opção de locais para a sua prática, que vão desde parques, ruas, avenidas, ciclovias e entre outros locais públicos ou privados apropriados para a prática.

Ressalta o clube de corredores, Corpore e a Fundação Instituto de Administração da Universidade de São Paulo, FIA/USP (2014 apud REZENDE, 2014) que no Brasil o mercado da corrida de rua abrange 4 milhões de praticantes, com um crescimento anual de 20% e gera uma receita ao ano de R\$ 3 bilhões de reais.

Com base nos dados citados acima se observa um crescimento positivo da modalidade corrida de rua no Brasil, embora exista a possibilidade de desistência dos adeptos nessa modalidade que em muitas vezes pode ser ocasionado pelas barreiras ou empecilhos encontrados pelo praticante.

As barreiras encontradas para a prática da modalidade podem ser desde as condições climáticas, a falta de tempo ou o simples fato de não procurar uma orientação adequada de um profissional de Educação Física, que venha lhe proporcionar uma prática orientada de forma saudável e também por diversos outros fatores que venham influenciar na motivação do praticante.

Segundo Platão (apud NIEMAN, 1999, p. 21) “a falta de atividade destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva”.

O presente trabalho de conclusão de curso descreve os principais fatores motivacionais em corredores de rua visando observar os fatores que motivam as pessoas a correr.

Assim, se pretende levantar informações as quais venham conscientizar sobre os motivos que levam a prática da modalidade corrida de rua e também vir a identificar as principais barreiras ou até mesmo as causas de desistência dos praticantes na modalidade.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Descreve Paluska, (2005 apud HINO et. al., 2009) que “dentre as suas diversas manifestações, a corrida apresenta-se com uma das modalidades com grande número de adeptos, tanto pela facilidade em sua prática, como pelos benefícios para a saúde e o baixo custo”.

Acredita-se que ao indagar os fatores motivacionais relevantes e as barreiras encontradas na modalidade, tal poderá vir a favorecer uma intervenção adequada nas atividades físicas e, deste modo, buscar o aprimoramento da qualidade dos serviços ofertados atualmente.

O crescimento do número de praticantes e do significado dessa prática na sociedade tem causado impacto em termos da demanda por profissionais das áreas de Educação Física e Esporte para atuar em corrida de rua, nos diferentes segmentos da indústria do esporte, descreve (BASTOS, PEDRO, PALHARES, 2009, p.80).

A importância de se verificar estas questões se dá pelo fato de poderem ser direcionados como uma ferramenta de mercado e de marketing esportivo, e também pelo fato de poder vir auxiliar o profissional a estimular os novos adeptos e permitir permanência dos já existentes.

Sendo imprescindível a necessidade de tais informações para que esta prática torne-se cada vez mais, uma atividade atraente, já que em muitos casos se tratam de atletas não profissionais que buscam convívio social, melhora física e mental, entre outras satisfações.



## 1.2 PROBLEMA

Quais são os fatores motivacionais para a prática de corrida de rua entre indivíduos adultos pertencentes e não pertencentes à assessoria esportiva?

## 1.3 OBJETIVO GERAL

Identificar as diferenças entre os fatores motivacionais e as barreiras em praticantes de corrida de rua.

### 1.3.1 Objetivos Específicos

Identificar os fatores motivacionais e as barreiras para a prática de corrida de rua entre indivíduos adultos.

Comparar os fatores motivacionais e as barreiras entre corredores de rua pertencentes e não pertencentes a uma assessoria esportiva.

Descrever os fatores motivacionais e as barreiras encontradas para a prática da modalidade corrida de rua.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ATIVIDADE FÍSICA

Segundo as diretrizes do *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011) e da *American Heart Association* (AHA, 2010) preconiza-se a recomendação mínima de 30 minutos diários, de intensidade moderada, cinco dias por semana de atividade física para adultos saudáveis.

Esta recomendação visa melhorar a saúde e aptidão cardiorrespiratória de pessoas inativas, os demais benefícios à saúde como perda de peso e manutenção do peso poderá exigir mais do que um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada na maioria dos dias da semana, entre outras recomendações mais específicas ao indivíduo.

É importante resaltar os conceitos de atividade física e exercício físico, pois nesta pesquisa aborda indivíduos que praticam exercícios físicos, assim define (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985) que atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em dispêndio energético acima dos níveis de repouso e exercício físico é qualquer forma de atividade física, planejada, sistemática e repetitiva com objetivo de aperfeiçoar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Devido aos avanços tecnológicos e condições de vida atual levam o ser humano a aderir um estilo de vida cada vez mais sedentário, e na tentativa de reverter essa condição, vem sendo difundido que a prática regular de exercícios físicos favorece uma melhora na qualidade de vida de forma generalizada, e assim como também por outros motivos vem atraindo cada vez mais adeptos a praticarem exercícios físicos.

Descreve Haskell, (2007, p.39, apud HINO et. al., 2009) que “o exercício físico é usualmente associado ao bem-estar dos seus praticantes”.

Segundo Cogo, (2009, pg.07), exercícios aeróbios podem promover diversos benefícios tais como diminuição e controle do estresse, do percentual de gordura, diminuição do colesterol ruim, melhora da qualidade do sono, tendo também eficácia no controle do diabetes.

Descreve Schaan et. al., (2004 apud TRUCOLO, MADURO, FEIJÓ, 2008 p.109), que a prática de exercícios físicos pode vir a “promover a diminuição na

concentração de triglicerídeos, lipoproteínas de baixa densidade e do colesterol total e resistência a insulina”.

Segundo Voorrips et.al., (1993 apud TRUCOLO, MADURO, FEIJÓ, 2008 p.109), “estas alterações podem ser observadas tanto em indivíduos sedentários quanto em ativos ou atletas, assim como em pacientes diabéticos”.

Em posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte; Atividade Física e Saúde faz as seguintes recomendações: profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo, incluindo em sua anamnese questionamentos específicos sobre atividade física regular, desportiva ou não, conscientizando as pessoas a esse respeito e estimulando o incremento da atividade física, através de atividades informais e formais. Os governos, em seus diversos níveis, devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada. As entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação, enfim as forças organizadas da sociedade devem contribuir para a redução da incidência do sedentarismo e a massificação da prática orientada de exercícios físicos, segundo (CARVALHO et. al.,1996, p.81).

## 2.2 CORRIDAS DE RUA

Verifica-se que o ato de correr é instaurado desde os primórdios na vida humana, passando por diversas fases as qual sua importância apresenta diversas relações com o contexto histórico.

O simples fato de correr já vem instaurado historicamente desde as civilizações mais antigas seja por necessidade ou forma de expressão, surgindo e se popularizando na Inglaterra no século XVIII, passando a ganhar maior destaque a partir da primeira maratona olímpica, afirmam Salgado; Chacon-Mikahil (2006 apud GONÇALVES 2011, p. 11).

A corrida teve diversas relações que se modificaram no decorrer da vida dos seres humanos, uma das relações que se observa é a valorização do corpo físico desde tempos mais antigos, onde a aptidão física se relaciona com os valores sociais presentes em cada circunstância histórica.

Descreve Oliveira (2010 apud GONÇALVES, 2011, p.10), que “pertencer ao contexto esportivo e se apresentar como atleta, passou a ter um valor simbólico de superioridade física, disciplina e outros valores que, em geral, dão ao individuo um lugar de respeito na comunidade”.

Na atualidade a corrida de rua é vista como um produto, que passa a ser oferecido visando à qualidade de vida a potenciais clientes, e desse modo, descreve (BASTOS, PEDRO, PALHARES, 2009, p.79) que “a corrida de rua, tratada como

segmento da indústria do esporte, tem se desenvolvido nas suas três vertentes, com crescimento significativo em termos de mercado”.

Assim se popularizou em todo o mundo por vários motivos, e alguns passam a ser descritos por Paluska, (2005 apud HINO et. al., 2009) que “a corrida apresenta-se com uma das modalidades com grande número de adeptos, tanto pela facilidade em sua prática, como pelos benefícios para a saúde e o baixo custo”.

E neste mesmo sentido (TRUCCOLO, MADURO, FEIJÓ, 2008, p.109), afirmam que “com a difusão e a profissionalização das corridas de rua e o surgimento das assessorias esportivas, essa prática vem atraindo, cada vez mais, aquelas pessoas que não se interessam pela profissionalização”.

### 2.3 MOTIVAÇÃO

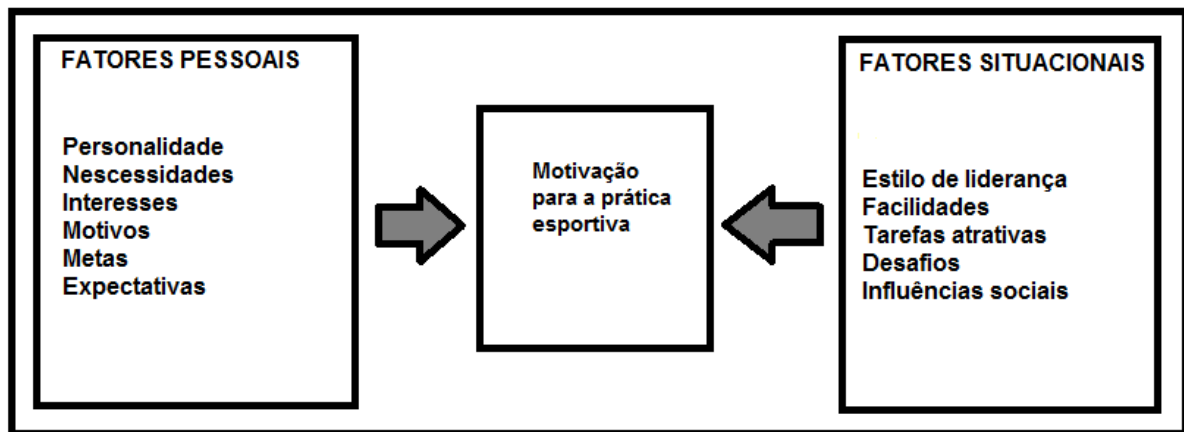
Segundo Samulski (2009, p.168), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

A motivação é o processo que leva as pessoas a uma ação ou à inércia em diversas situações, sendo ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, executando algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou persistir numa atividade por longo período de tempo, definida por Cratty, (1984 apud TRESKA; DE ROSE JR, 2000, p.09).

Descreve Sage, (1977 apud Weinberg; Gould, 2008), que a motivação pode ser definida como (direção), onde o indivíduo busca aproximação de certas situações, e pela intensidade de esforço, que se refere à quantificação do esforço do indivíduo em determinada situação.

Complementando o significado de motivação e direcionando para a atividade física Tresca; de Rose Jr (2000, p.09) descrevem que “a motivação é um fator psicológico que está relacionado à atividade física, seja no aspecto da aprendizagem ou do desempenho”.

Assim Weinberg; Gould, (2008, p.72) propõem um modelo interacional da motivação como resultado de interações entre fatores pessoais e situacionais que são determinantes na motivação para a prática esportiva. A correlação entre fatores pessoais e fatores situacionais para motivação esportiva, conforme o quadro 1:



Quadro 1 – Modelo de motivação interacional de indivíduo – situação.

Fonte: (WEINBERG; GOULD, 2008, p.72).

Segundo Samulski (2009, p.168) “a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação) e uma determinante de direção de comportamento (intenções, interesses, motivos e metas)”. Como mostra na figura 1:



Figura 1 - Organograma determinante de direção de comportamento.

Fonte: (SAMULSKI, 2009, p.168).

A psicologia do esporte é vista como uma demanda de mercado para psicólogos, e vem preparar o educador físico, para um melhor acompanhamento psicológico de atletas. Assim tendo grande importância para os profissionais vir identificar os conflitos de um atleta, descreve (Epiphanyo, 1999, pg. 70).

## 2.4 FATORES MOTIVACIONAIS

Analisando-se o processo de direção de um motivo, constata-se que a motivação, como constructo abstrato, é um termo amplo, que inclui necessidades, impulsos, desejos, interesses, propósitos, atitudes e aspirações de um indivíduo. O motivo é, portanto, um fator interno que aciona o comportamento, descreve Brody, (1983 apud TRESKA; DE ROSE JR, 2000, p.09).

Segundo Samulski (2009, p.169), “a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influencia social)”.

Relata Samulski, (2009, p.171) que as pessoas possuem duas tendências motivacionais como fatores pessoais: a tendência de procurar o sucesso e a tendência de evitar o fracasso. E quanto aos fatores situacionais que podem influenciar na motivação são a probabilidade do sucesso que depende da dificuldade da tarefa e da competência do adversário, e o valor de incentivo do sucesso como em situações de chance de vitória o atleta orientado para o sucesso apresenta um alto nível de incentivo para atingir seu desempenho máximo.

Segundo este mesmo autor pessoas orientadas para o sucesso experimentam mais orgulho e satisfação na carreira esportiva e preferem situações de desafio com adversários fortes e as pessoas orientadas ao fracasso tendem evitar as situações de desafio ou procuram tarefas extremamente difíceis de se realizar, pois as tendências comportamentais podem influenciar nas reações emocionais, onde a maioria das pessoas busca vivenciar orgulho e satisfação, e tendem a evitar ou minimizar sensações de vergonha.

Descreve Weinberg; Gould, (1999 apud Samulski, 2009, p.177) algumas atribuições possíveis para o sucesso e o fracasso: como o fator estável que é o talento do atleta, potencial do atleta, capacidades e habilidades, o fator instável; que trata da sorte ou azar, o fator interno; que é esforço, força de vontade, o fator externo; como clima, condições de jogo, nível do adversário, o fator de controle interno; sendo a preparação mental para a competição, e o fator de controle externo; que é o nível físico e técnico do adversário.

## 2.5 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

Segundo Murray, (1938 apud WEINBERG; GOLD 2008, p.79) “a motivação para a realização refere-se ao esforço de uma pessoa para dominar uma tarefa, alcançar excelência, superar obstáculos, ter melhor desempenho do que os outros e orgulhar-se de seu talento”.

Ressalta Weinberg; Gould (2008, p. 79 - 85), o surgimento de quatro teorias de motivação para realização na tentativa de explicar o que motiva as pessoas a agir. A primeira teoria é a da necessidade de realização descrita por (McClelland, 1961; Atkinson, 1974), que é em uma visão que correlaciona os fatores pessoais e os situacionais e são cinco fatores que vão constituir essa teoria que são o fator personalidade ou motivos, os fatores situacionais, as tendências resultantes, as reações emocionais e o comportamento relacionado à realização. A segunda teoria apresentada é chamada de teoria das atribuições e foi criada por Heider (1958) e popularizada por Weiner em (1985), essa teoria tem a sua sustentação em possíveis explicações para se obter o sucesso ou o fracasso e isto pode ser classificado em categorias de atribuições que são: a categoria de estabilidade que classifica o sucesso ou o fracasso com um fator permanente ou instável, o local de casualidade que se classifica em um fator interno ou externo ao indivíduo e o local de controle que procede pelo fato do fator estar ou não sob nosso controle. A terceira teoria apresentada é a das metas de realização que descreve a motivação de uma pessoa sendo determinada pela interação de três fatores que são as metas de realização, a percepção de capacidade e do comportamento de realização. E a quarta teoria apresentada é a da motivação para competência que afirma que as percepções de controle dos atletas atuam junto com avaliações de auto-conceito e competência embora estes sentimentos não influenciam diretamente a motivação, pois antes terá a influência dos estados afetivos ou emocionais tais como a ansiedade, orgulho, vergonha e outros que vão influenciar diretamente na motivação.

## 2.6 PERSONAL TRAINER

O *personal trainer* é definido por Bossle e Fraga (2011 apud SANCHES 2006, p. 150) como um “profissional formado/graduado em Educação Física que ministra aulas personalizadas, formulando e executando programas de treinamento específicos para cada aluno”.

O papel do *personal trainer* tem seu foco em auxiliar as pessoas a atingirem seus objetivos conforme o intuito a que se destinam, sempre respeitando as necessidades e limitações de seus clientes, através de um acompanhamento seguro e eficiente e propondo a elaboração de um programa de exercícios físicos o qual venha propiciar resultado mais rápido e satisfatório, devendo estar estruturado dentro da realidade pretendida.

Bossle e Fraga (2011 apud BARBOSA 2008 pg.150) relata a chegada do treinamento personalizado no Brasil em meados dos anos 1980 e que o seu “boom”, grifo do autor, ocorreu na década de 1990, em razão dos progressos científicos sobre os benefícios do exercício sistematizado e a divulgação da mídia sobre a importância da atividade física orientada por profissionais.

Os indivíduos que se sujeitam a realizar um treinamento personalizado com a devida orientação, que pode ser acompanhada e supervisionada rigorosamente por um profissional de Educação Física poderão ter alguns benefícios em vista.

As sessões de treinamento, quando realizados por profissionais especializados além de promover o bem estar de seus clientes fortalecem sua adesão consciente ao treinamento personalizado, pois permite avaliar e diagnosticar para prescrever exercícios mais específicos com a finalidade ou pretensão do cliente, evitando prejuízos e possíveis complicações que poderão agravar ainda mais a saúde deste potencial cliente.

Segundo Bossle e Fraga (2011, pg. 150) “este profissional emergiu como um treinador físico individualizado, pautado pelo discurso da atividade física para a saúde”.



## 2.7 ASSESSORIAS ESPORTIVAS

Segundo Silva (2012 apud SILVA; SOUZA, 2013 pg. 2), o aumento de provas de pedestrianismo, tem também ocasionado aumento no número de praticantes em todas as regiões do Brasil. E este crescimento é amparado pelo trabalho de alto nível feito pelas assessorias esportivas que também contribuem para o desenvolvimento de público em corridas de rua.

As assessorias esportivas contribuem para o processo de amadurecimento e profissionalização desse mercado, pois além de planejar e orientar treinamentos elas oferecem outros acompanhamentos tais como de nutricionistas, psicólogos entre outros como também parcerias com laboratórios, lojas e academias, ressalta (SILVA; SOUZA, 2013).

Verifica-se que as assessorias esportivas têm já a sua importância por vir a contribuir para o desenvolvimento do mercado de corridas de rua, como também vem atraindo cada vez mais adeptos para essa modalidade, além de promover a prática também associa-se com outras áreas afins.

## 2.8 CATEGORIAS MOTIVACIONAIS

### 2.8.1 Categoria: Status

O significado de status está relacionado a posição social de uma pessoa, ou seja, um lugar ocupado pelo indivíduo na sociedade.

No âmbito esportivo, status, pode apresentar diversas relações, entretanto nesta pesquisa a categoria status contempla a questão do rendimento esportivo do atleta que busca se destacar por fazer algo em que é bom, gosta de competir e vencer e visa ter seu reconhecimento na prática de uma modalidade esportiva.

### 2.8.2 Categoria: Condicionamento físico

A categoria condicionamento físico vem contemplar questões no sentido da pessoa querer ficar e querer estar em forma e por gostar de praticar exercícios físicos.

Segundo artigo de revista eletrônica publicado na Spotlife (2015) descreve um estudo realizado pela Tom Tom, que analisa os hábitos dos amantes da corrida,

neste estudo teve a participação de 1022 corredores de ambos os sexos, na faixa etária entre 25 e 50 anos de idade selecionados de forma aleatória e que praticam ao menos uma vez por semana, vindo a revelar que 63% dos corredores começa e decide continuar a correr em prol do bem-estar físico, sendo a principal motivação o controlo de peso.

### 2.8.3 Categoria: Energia

A categoria energia contempla questões no sentido de liberar energia e tensão, gostar de sentir emoções fortes ou gostar de ter algo para fazer e estar fisicamente ativo através de uma prática de exercício físico.

### 2.8.4 Categoria: Contexto

O contexto é o ambiente físico ou situacional, constituído por um conjunto de circunstâncias a partir do qual se considera um facto.

A categoria contexto contempla questões no sentido do praticante gostar de viajar de ter o apoio de familiares e amigos para a prática esportiva, do simples fato de gostar de sair de casa, de gostar dos técnicos ou professores e de gostar de usar instalações e equipamentos esportivos.

### 2.8.5 Categoria: Técnica

A técnica é um conjunto de procedimentos e tem como objetivo atingir determinado resultado almejado.

A categoria técnica contempla questões no sentido de querer superar limites, gostar de desafios, querer aprender ou melhorar a técnica na prática da modalidade esportiva avaliada.

### 2.8.6 Categoria: Afiliação

A categoria afiliação contempla questões no sentido do praticante querer e gostar de praticar a modalidade esportiva em grupo, ou seja, por querer estar com seus amigos, gostar de trabalhar em equipe ou fazer parte de uma equipe de

praticantes de uma modalidade esportiva ou pelo simples fato do indivíduo vir a fazer novas amizades.

### 2.8.7 Categoria: Saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como sendo o estado de completo bem-estar físico, mental e social. Em linhas gerais, a saúde pode dividir-se em saúde física e saúde mental embora, na realidade, sejam dois aspectos que se inter-relacionam, portanto a saúde pode ser definida como o nível de eficácia funcional e metabólica de um organismo a nível micro (celular) e macro (social).

A categoria saúde contempla questões no sentido do praticante querer manter sua condição de saúde, adquirir hábitos saudáveis ou por querer melhorar ainda mais sua condição de saúde.

Relata Fonseca (2014) em publicação de revista eletrônica treze motivos para correr, entre eles estão: o primeiro motivo descrito está por ter um coração mais eficiente pela melhora da ejeção sanguínea e da oxigenação dos tecidos e uma hipertrofia excêntrica do miocárdio. Por segundo se relata um aumento na capacidade de respiração e absorção de oxigênio, pois correr faz com que o volume de inspiração seja maior. Por terceiro se descreve que a corrida pode gerar o estímulo de formação óssea e de aumento da densidade óssea, além de prevenir de problemas como osteoporose. Por quarto se relata uma melhora da pressão arterial uma vez que se tem o efeito vasodilatador durante a corrida. Por quinto se descreve o aumento dos níveis de serotonina, um neurotransmissor que regula o sono e o apetite. Por sexto se relata o favorecimento na manutenção e perda de peso corporal, uma vez que, em uma hora de treino pode se queimar aproximadamente 950 calorias. Por sétimo se relata o controle do colesterol, além de evitar que o mesmo se deposite nas artérias. Por oitavo se relata que na corrida há a liberação de cortisol, hormônio responsável pelo alívio do stress e da ansiedade. Por nono se descreve que fazer atividade física pode favorecer na qualidade do sono, uma vez que, após exercício o corpo libera endorfina, neurotransmissor que remete as sensações de prazer, bem-estar e ajuda a relaxar entre outros benefícios. Por décimo se relata que a corrida pode promover ganho de força e resistência muscular assim como pode deixar também os músculos definidos. Por décimo primeiro se

relata uma melhora na função dos rins uma vez que há o aumento da circulação assim se reduz o numero de substâncias toxicas que circulam pelo corpo. Por décimo segundo se relata o fortalecimento das articulações, onde correr pode tornar a cartilagem mais espessa por estímulo. E por décimo terceiro se relata que após trinta minutos de corrida ocorre um aumento de libido uma vez que se tem o aumento dos níveis hormonais relacionados ao desejo e a autoconfiança. Assim se verifica que os benefícios para com a saúde de forma geral sejam os melhores motivos para vir a praticar a corrida.

## 2.9 BARREIRAS OU FATORES DE DESMOTIVAÇÃO

### 2.9.1 Condições climáticas

Devido a diversos fatores ambientais a cidade de Curitiba apresenta uma grande variação das condições climáticas, até mesmo em um curto espaço de tempo, o que torna às vezes imprevisível o clima para o praticante, e isto, vêm dificultar de certo modo a prática de exercícios físicos em ambientes abertos ou ao ar livre.

Segundo o Guia Geográfico Curitiba o clima da cidade “é pluvial, quente-temperado. A temperatura média no verão é de 21°C, com máximas médias de 29°C, podendo chegar a 34°C, no inverno, a temperatura média é de 13°C, julho é normalmente o mês mais frio, com temperatura mínima média de 9°C e máxima média de 20°C, e temperaturas abaixo de 0°C podem ocorrer, embora sejam pouco comuns. A pluviosidade é 1.500 mm/ano, as chuvas são bem distribuídas durante o ano, embora o verão apresente maior concentração”.

### 2.9.2 Lesões desportivas

Descreve em um estudo exploratório Pazin et. al. (2008, pg. 280) que “37,7% dos participantes relatam apresentar algum tipo de lesão”.

Este resultado corrobora os achados de outros estudos, que têm demonstrado haver lesões relacionadas à corrida e queixas comuns em corredores não profissionais e a prevalência encontrada é de um caso por ano, variando entre 14 e 50% e 19,4 a 79,3%, afirma Gent (2007 apud PAZIN et. al., 2008, pg. 280).

Segundo Marti et. al.; Nieman et. al.; Marti et. al.; Muddelkoop et. al.; (1988; 1990; 1991; 2007 apud PAZIN et. al., 2008 pg. 281) “as lesões parecem estar relacionadas, há um tempo insuficiente de adaptação à corrida”.

Descreve Massada, (2001, pg. 80) a classificação etiológica das fraturas, em primeiro relata as fraturas desencadeadas por um vetor traumático único que pode

ser dividida em duas categorias as de causas externas que pode ser por mecanismo direto como uma contusão direta ou por mecanismo indireto como solução de continuidade observada num osso situado distante do ponto de aplicação de força traumática, e as de causas internas devido a uma contração muscular severa que origina as fraturas ou por um descolamento em locais de inserção muscular. Por segundo o autor descreve as fraturas patológicas que são todas as soluções de continuidade que podem ser verificadas numa estrutura óssea, fragilizada por doença, sendo um processo patológico local ou geral que normalmente é de ordem congênita, metabólica ou tumoral. E por terceiro quanto à classificação se encontra as fraturas de fadiga que é a falência localizada nos processos fisiológicos de adaptação que são determinadas pela incapacidade de remodelação ou resposta celular de uma estrutura óssea, e isto se da por esforços subliminares que se acumulam de maneira rítmica ou cíclica.

Descreve Marti et. al. (1989 apud PAZIN et. al., 2008, pg. 281). “alguns estudos epidemiológicos, que quantificaram os benefícios e riscos da corrida, mostraram que corredores com distâncias semanais de 25 km ou mais faziam mais visitas a consultórios médicos, por queixas, do que aqueles com distâncias inferiores”.

Outro estudo descrito por Fredericson; Misra (2007 apud PAZIN, 2008, pg. 281) “mostrou que a partir de 64 km de corrida por semana, a prevalência de lesões aumenta significativamente”.

Os microtraumatismos poderão ser estímulos fisiológicos, para o crescimento, estruturação e manutenção da homeostasia das estruturas miotendinosas e ósteo-articulares e se a adaptação das estruturas tecidulares ao stress mecânico for efetuada de uma forma lenta e progressiva, o equilíbrio fisiológico se manterá inalterável, porém, se os fatores destrutivos prevalecerem sobre os de adaptação e reconstrução, logicamente que se criam condições necessárias para a eclosão de sofrimento tecidular, relata (MASSADA, 2001,p.118).

### 2.9.3 Espaços físicos

Quanto aos espaços físicos destinados a prática esportiva é possível encontrar em certas regiões da cidade locais apropriados a prática.

Segundo Nascimento (2013) em uma publicação do jornal Gazeta do Povo relata que a cidade de Curitiba possui 127 quilômetros da malha de ciclovias e até 2016 será a cidade brasileira com a maior rede cicloviária do país, totalizando 427 quilômetros de ciclovias.

Entretanto em algumas regiões da cidade pode se apresentar certas dificuldades no acesso a estes locais, uma das dificuldades que pode ser encontrada é a distancia entre a residência do praticante e o seu local de treino. Tendo em consideração que em muitas avenidas e ruas da cidade se torna complicado a prática de exercício físico pela questão de segurança e pela poluição existente em certos locais que possuem um maior tráfego de veículos.

#### 2.9.4 Questão financeira

Com a difusão da prática regular de atividade física houve um aumento do número de provas de pedestrianismo e conseqüentemente um aumento no número de praticantes afirma Silva (2012 apud SILVA; SOUZA, 2013 pg. 2) e devido à demanda existente se pode vir a questionar o valor que é agregado nas inscrições para vir a participar destes eventos. Uma vez que estes são oferecidos por empresas e assessorias que prestação este serviço em parcerias, assim são poucas as provas gratuitas e oriundas de domínio público ou municipal e que se tornam mais acessíveis aos praticantes.

Também se pode vir a questionar o custo dos materiais esportivos uma vez que a qualidade dos mesmos tem uma relação direta com seu custo e benefício. Uma vez que, a qualidade dos materiais esportivos vem interferir diretamente nas condições de prática assim como vem favorecer na prevenção de lesões e até mesmo de fraturas, além de trazer uma maior comodidade para a prática esportiva.

A constante revolução dos conhecimentos biomecânicos na corrida e da notável evolução das técnicas de fabricação de calçados esportivos pode se dizer que ainda se tem um longo caminho a percorrer para se construir um calçado que se adapte em condições ideais a estrutura anatômica e biomecânica de cada indivíduo, relata (MASSADA, 2001 p.56).

#### 2.9.5 Utilização do tempo

Devido à demanda de afazeres que geram a falta de tempo, faz com que as pessoas não priorizem algumas ações em seu tempo disponível e assim deixem algumas necessidades em segundo plano, e neste contexto se insere a falta de tempo para praticar exercício físico, e isto, vem se relacionar com o estilo de vida e com a qualidade de vida.

Atualmente a qualidade de vida que se busca não condiz com o estilo de vida que na maioria das vezes passa a ser empregado, pois as pessoas têm

necessidades e para satisfazê-las se ocupam demasiadamente para poder supri-las, assim comprometem grande parte de seu tempo.

Assim a prática de exercícios físicos vem se enquadrar em um segundo plano de necessidades ou de afazeres, por não lhe sobrar tempo hábil.

## 2.9.6 Segurança

Os praticantes podem se sentir inseguros para praticar exercícios físicos em alguns horários e em certos locais públicos e vias públicas, e isto, devido à falta de segurança no sentido de poder vir a ocorrer assalto, atropelamento entre outros infortúnios.

A tabela a seguir apresenta a quantidade de registros de ambientes públicos em que ocorreram furtos e roubos no primeiro trimestre de 2014 e 2015 na cidade de Curitiba Paraná.

**Tabela 01 - Quantidade de registros de ambientes públicos em que ocorreram crimes de furtos e roubos, na cidade de Curitiba – Paraná 2014/2015**

<b>Categoria de crime</b>	<b>Ano</b>	<b>Janeiro</b>	<b>Fevereiro</b>	<b>Março</b>	<b>Total</b>
Furtos	1º trimestre 2014	939	1071	1078	3,088
Furtos	1º trimestre 2015	793	803	1005	2,601
Roubos	1º trimestre 2014	1165	1433	1526	4124
Roubos	1º trimestre 2015	1348	1269	1758	4375

**Fonte: Secretária de Segurança Pública e Administração Penitenciária.**

A tabela a seguir apresenta a quantidade de vítimas de homicídios culposos de trânsito segundo a natureza penal da cidade de Curitiba – Paraná em 2014.

**Tabela 02 - Quantidade de vítimas de homicídio culposo de trânsito na cidade de Curitiba – Paraná 2014**

<b>Meses</b>	<b>Jan.</b>	<b>Fev.</b>	<b>Mar.</b>	<b>Abr.</b>	<b>Mai.</b>	<b>Jun.</b>	<b>Jul.</b>	<b>Ago</b>	<b>Set.</b>	<b>Out.</b>	<b>Nov.</b>	<b>Dez.</b>	<b>Total</b>
Ocorridos	14	13	11	12	18	12	11	15	13	17	24	12	172

**Fonte: Secretária de Segurança Pública e Administração Penitenciária 2014.**

### **3 METODOLOGIA DE PESQUISA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

Esta pesquisa é de cunho aplicado, descritivo, que apresenta levantamento de dados quantitativos, sendo que o delineamento da pesquisa será transversal se tratando de comparações entre grupos de corrida.

Estudos descritivos descrevem as características, propriedades ou relação existentes no grupo ou da realidade em que foi realizada a pesquisa, assim definem Cervo e Bervian (2002 apud MATTOS, 2008, p.33).

Segundo estes mesmos autores, e por ser a forma mais utilizada para coletar dados, nesta pesquisa se utilizará como instrumento um questionário, por possibilitar medir com exatidão o que se deseja.

A pesquisa direta caracteriza-se pela busca de dados diretamente da fonte, possibilitando conhecer a realidade na prática. O pesquisador investiga o fenômeno por meio de métodos e instrumentos cientificamente comprovados para coleta de dados, e os relaciona e contrapõem as teorias formuladas a respeito, define (MATTOS, 2008, p.33).

#### **3.2 PARTICIPANTES**

Os participantes foram selecionados por conveniência contemplando 55 indivíduos de ambos os sexos, sendo 30 homens e 25 mulheres, definindo que 45% dos participantes são de corredores de uma assessoria esportiva, e os outros 55% por corredores que treinam sem o auxílio de uma assessoria esportiva.

##### **3.2.1 Critérios de Inclusão**

Ser praticante da modalidade corrida de rua no mínimo há seis meses, compreendendo a faixa etária dos 25 anos de idade até 59 anos de idade, como se prescreve no instrumento de pesquisa, e aceitar participar da pesquisa a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Anexo 1).



### 3.2.2 Critérios de Exclusão

Serão excluídos os sujeitos que incorrerem nas seguintes situações: questionários ilegíveis, incompletos, rasurados ou com respostas não direcionadas as questões solicitadas.

## 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

### 3.3.1 Instrumentos

O instrumento que foi utilizado nesta pesquisa é intitulado como Escala sobre Motivos para Prática Esportiva (EMPE). A presente versão foi validada no Brasil por (BARROSO; KREBS, 2007) segue em (Anexo 2).

Além do questionário também foi realizada uma entrevista semi - estruturada que segue em (Anexo 3).

### 3.3.2 Material e método

Na literatura se encontra diversos instrumentos que podem ser utilizados no emprego desta pesquisa como: o Inventário de motivação a prática regular de atividade física que identifica os fatores motivacionais com relação ao tempo de vivência e de prática na modalidade, o questionário foi construído e validado por (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), e dentre os instrumentos presentes na literatura se optou em utilizar o instrumento intitulado como Escala sobre Motivos para Prática Esportiva (EMPE), nesta pesquisa.

O motivo pelo qual se optou este instrumento no emprego desta pesquisa é por ter sua validade no Brasil, apresentar um número razoável de questões que apresentam ao lado uma escala de zero a dez o que facilita seu preenchimento pelo respondente oque corresponde a versão mais atualizada e adequada a está pesquisa.

E levando em consideração as diferenças culturais e de faixa etária com relação a outros instrumentos (BARROSO; KREBS, 2007) desenvolveu a versão para adultos jovens brasileiros.

Em artigo de revisão (HENRIQUES, 2009) define como adultos a faixa etária que vai dos 25 anos de idade aos 59 anos de idade, delimitando essa categoria

tendo em consideração os aspectos biológicos, sociais e psicológicos do que vem a se conhecer como adultos.

Este mesmo autor descreve que o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), consideram como população jovem as pessoas que se encontram na faixa etária de 15 anos a 24 anos de idade e a Organização Mundial da Saúde (OMS) define a pessoa idosa aquela com 60 anos de idade ou mais e a faixa etária da chamada idade adulta vai distintamente dos 24 anos aos 60 anos de idade, compreendendo 35 anos, vez que abriga a categoria de adultos os indivíduos de 25 anos a 59 anos de idade.

Assim verifica-se que a definição exata do conceito adulto não está pacificada na literatura dando a margem de compreensão que a faixa etária denominada adulta se delimita entre a faixa etária que define a população de jovens e a faixa etária que define as pessoas como idosas.

O instrumento em questão mensura sete fatores ou categorias motivacionais que são: status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde e dentre estes motivos o instrumento permite determinar o motivo primordial da prática esportiva.

O questionário é constituído de 33 itens que são agrupados em sete fatores ou categorias motivacionais que corresponde da seguinte maneira: o fator status agrupa as questões 3, 13, 15, 21, 23, 27 e 30, o fator condicionamento físico agrupa as questões 6, 16 e 26, o fator energia agrupa as questões 4, 7, 14, 17, 18 e 31, o fator contexto agrupa as questões 5, 9, 20, 29 e 33, o fator técnica agrupa as questões 1, 10, 25 e 28, o fator afiliação agrupa as questões 2, 8, 12, 19 e 24 e o fator saúde agrupa as questões 11, 22 e 32, como prescreve o instrumento.

Para determinar a importância de cada fator motivacional se utiliza a média de cada fator ou categoria, e isto é feito através da soma dos valores respondidos nas questões de cada fator ou categoria sendo dividido pelo número de questões ou itens de cada fator ou categoria, para então ser classificada da seguinte forma: fator motivacional nada importante (valores entre 0,0 e 0,99); pouco importante (entre 1,0 e 3,99); importante (entre 4 e 6,99); muito importante (entre 7 e 9,99); e totalmente importante (10).

Além do questionário também foi utilizado uma entrevista semi - estruturada, nesta, se pretende coletar os seguintes dados: sexo, idade, frequência e tempo de prática na modalidade, se possuem treinador ou se o praticante pertence ou não

pertence a uma assessoria esportiva, se já veio a participar de alguma prova na modalidade e duas perguntas abertas onde uma visa identificar as barreiras encontradas pelos praticantes e a outra visa identificar as possíveis causas de desistência dos adeptos na modalidade.

### 3.3.3 Procedimentos

O protocolo desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, sob o número do parecer 870.151 na data de 12/11/2014 e segue em (Anexo 4).

A coleta de dados foi pré-agendada com antecedência, buscando participantes pertencentes e não pertencentes a uma assessoria esportiva, para a devida aplicação do questionário e entrevista, ocorrendo antes, durante ou após os treinos, nos próprios locais onde são administrados os mesmos que se procede em parques, academias e locais públicos.

A pesquisa procede em informar aos participantes sobre o intuito da pesquisa onde assinaram o TCLE (Anexo1), sendo duas vias uma do participante e a outra via para o pesquisador.

Em seguida foram dadas as instruções de preenchimento do questionário, onde o respondente deverá assinalar numa escala de 0 a 10 o quanto cada um dos 33 itens é importante sendo orientado a responder todos os itens sem exceções, tendo-se em consideração o tempo médio de cinco minutos para o preenchimento deste questionário.

Na sequencia da aplicação do questionário foram realizada as entrevista semi - estruturada (Anexo 3) para que a mesma não venha a interferir no preenchimento do questionário (Anexo 2).

## 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados qualitativos foram agrupados por similitude de resposta. Os dados quantitativos foram tratados por meio da estatística descritiva com o uso da média, desvio padrão, amplitude e com o uso do teste “t” não pareado para comparar os sete fatores ou categorias motivacionais entre os dois grupos de corredores de rua.

Quanto à apuração dos resultados, foi feita manualmente, através do somatório de cada fator ou categoria, sendo dividido pelo número de itens de cada fator ou categoria motivacional que se encontra no instrumento utilizado. Assim se obteve a média de cada fator de cada participante do estudo para se gerar os dados para as comparações entre os grupos de corredores de rua.

Para a análise dos dados se utilizou o *software Excel* e os resultados serão apresentados a seguir em gráficos e tabelas.

## 4 RESULTADOS

Na coleta dos dados foram entrevistados 73 participantes durante o período de realização da pesquisa, se utilizando duas formas de coleta de dados manuscrito com o total de 36 entrevistas e virtualmente através do Google forms com o total de 37 entrevistas, ultrapassando a quantidade mínima estabelecida na metodologia deste estudo para se aferir estatisticamente os resultados a serem apresentados. Deste total de entrevistados, foram selecionados os primeiros questionários que obedeciam aos critérios de inclusão e exclusão, assim totalizando 55 participantes neste estudo.

Desta forma, são apresentados os resultados da estatística descritiva tendência-central, dispersão e distribuição.

### 4.1 RESULTADOS REFERENTES ÀS VARIÁVEIS AVALIADAS

As variáveis dependentes do estudo idade, sexo, e tempo de prática não foram avaliados por caracterizarem os critérios de inclusão da pesquisa. As variáveis independentes avaliadas foram: a frequência semanal e a duração das sessões de treino. A tabela a seguir apresenta as características descritivas dos participantes não pertencentes e pertencentes a uma assessoria esportiva.

A tabela a seguir apresenta a frequência semanal e a duração das sessões de treino.

**Tabela 03 - Frequência semanal e duração das sessões de treinos**

Grupos	Médias da frequência semanal	Amplitude	Médias da duração dos treinos	Amplitude
Com assessoria	4,1	3,5	1,4	1
Sem assessoria	3,3	5	1,1	1

**Fonte: Elaboração Própria.**

Através dos resultados pode se verificar que a média da frequência semanal dos participantes pertencentes a uma assessoria esportiva se apresenta maior que a média dos participantes não pertencentes a uma assessoria esportiva, também se

verifica que a média do tempo de duração das sessões de treino é relativamente próxima entre os grupos avaliados.

#### 4.2 RESULTADOS REFERENTES AOS FATORES MOTIVACIONAIS

Os fatores status, energia e afiliação apresentaram distribuição paramétrica (simétrica) dos dados e os fatores condicionamento físico, contexto, técnica e saúde, apresentaram distribuição não paramétrica (assimétrica) dos dados, entretanto se optou em utilizar as médias, uma vez que, as medianas apresentaram valores muito próximos aos das médias obtidas.

**Tabela 04 - Resultados da análise estatística descritiva dos fatores motivacionais**

Fatores	Média s/a	dp	Média c/a	dp	p	Ep	Diferença	Amplitude
Saúde	9,34	0,96	9,27	0,74	0,74	0,17	0,74	4,3
Condicionamento físico	8,63	1,69	8,56	1,57	0,87	0,31	-0,74	7,3
Energia	7,54	2,05	8,05	1,25	0,28	0,37	-0,51	8
Técnica	7,27	1,97	7,90	1,91	0,24	0,36	-0,63	8
Afiliação	7,09	2,09	7,42	2,19	0,57	0,38	-0,33	8
Contexto	5,85	2,28	6,77	1,77	0,11	0,42	-0,91	9,4
Status	5,05	2,70	5,89	2,65	0,26	0,49	-0,83	9,4

**Fonte: Elaboração Própria.**

Com base nos resultados, foi realizado o teste “t” não pareado, a fim de testar as diferenças entre os escores dos sete fatores motivacionais avaliados, para a comparação entre as médias dos grupos. A tabela a seguir apresenta estes resultados para comparar as médias conforme os grupos.

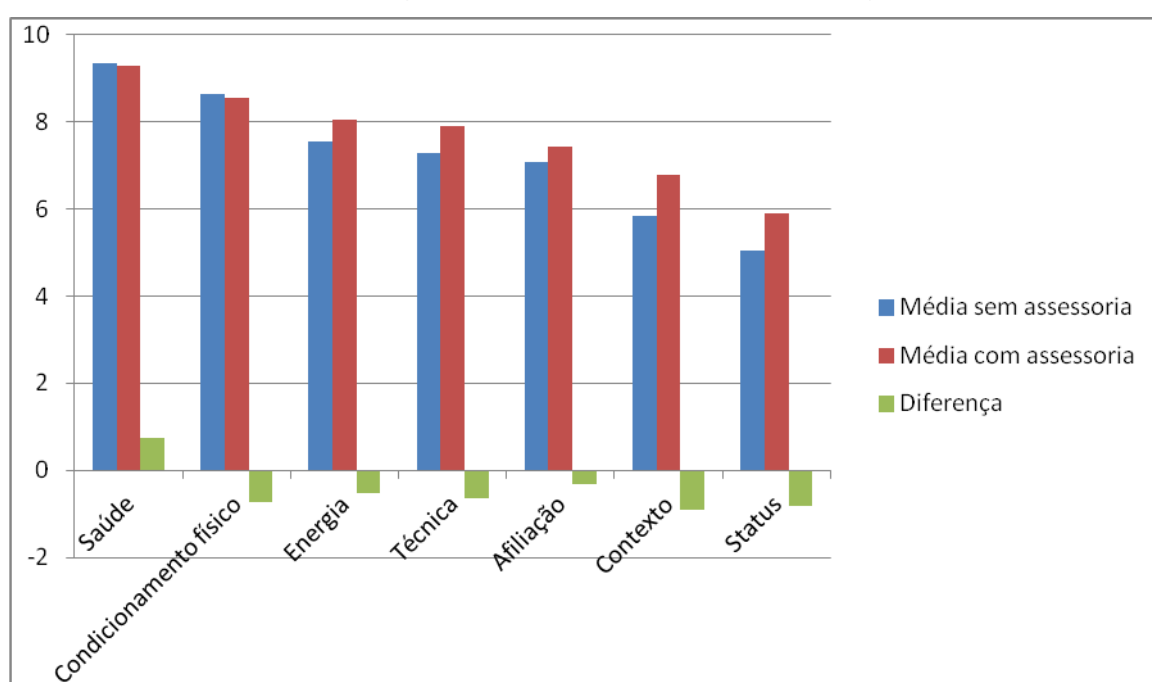
**Tabela 05 - Comparação entre as médias dos fatores motivacionais**

Fatores	Média sem assessoria	Média com assessoria	p	Diferença
Saúde	9,34	9,27	0,74	0,74
Condicionamento físico	8,63	8,56	0,87	-0,74
Energia	7,54	8,05	0,28	-0,51
Técnica	7,27	7,90	0,24	-0,63
Afiliação	7,09	7,42	0,57	-0,33
Contexto	5,85	6,77	0,11	-0,91
Status	5,05	5,89	0,26	-0,83

**Fonte: Elaboração Própria.**

Os resultados indicam que nos sete fatores motivacionais avaliados que são: status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde as médias não apresentaram diferenças estatísticas significativas entre os grupos de corredores não pertencentes e pertencentes a uma assessoria esportiva, se utilizando ( $p = 0.05$ ) e regra de arredondamento de valores estabelecida pelo Sistema Internacional de Unidades em conformidade com a Resolução nº886/66 da Fundação IBGE, adaptado por Crespo (1995 apud MEDEIROS, 2007, p.40).

No entanto os dados demonstram a existência de fatores motivacionais mais relevantes para os dois grupos, conforme demonstra no gráfico 01:



**Gráfico 1. Comparação entre as médias dos fatores motivacionais.**  
**Fonte: Elaboração Própria.**

Analisando as médias obtidas no grupo de indivíduos não pertencentes a uma assessoria esportiva se verifica que o fator motivacional que apresentou mais relevância para os participantes foi o fator saúde com as médias 9,34 ( $dp=0,96$ ), seguido do fator condicionamento físico com as médias 8,63 ( $dp=1,69$ ), seguido do fator energia com as médias 7,54 ( $dp=2,05$ ), seguido do fator técnica com a média 7,27 ( $dp=1,97$ ), seguido do fator afiliação com a média 7,09 ( $dp=2,09$ ), seguido do fator contexto com a média 5,85 ( $dp=2,28$ ) e o fator de menos relevância foi o fator status com a média 5,05 ( $dp=2,70$ ).

No grupo de indivíduos pertencentes a uma assessoria esportiva, se verifica que o fator motivacional que apresentou mais relevância para os participantes foi o fator saúde com a média 9,27 (dp=0,74), seguido do fator condicionamento físico com a média 8,56 (dp=1,57), seguido do fator energia com a média 8,05 (dp=1,25), seguido do fator técnica com a média 7,90 (dp=1,91), seguido do fator afiliação com a média 7,42 (dp=2,19), seguido do fator contexto com a média 6,77 (dp=1,77) e o fator de menos relevância foi o fator status com a média 5,89 (dp=2,65), em ambos os grupos o fator motivacional que apresentou mais relevância é o fator saúde, seguido dos fatores condicionamento físico em 2º, energia em 3º, que apresentam médias próximas, seguido dos fatores técnica em 4º e o fator afiliação em 5º, que também apresentaram médias próximas seguido do fator contexto em 6º e o fator status por 7º, sendo este o fator de menos relevância para os participantes.

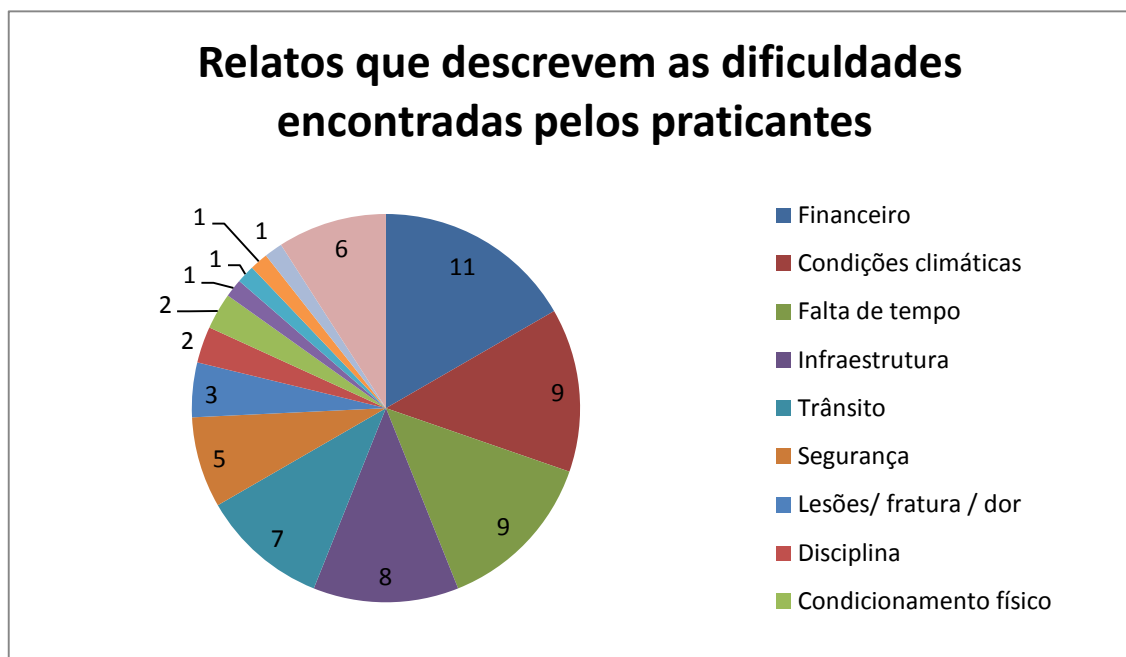
#### 4.3 RESULTADOS REFERENTES ÀS BARREIRAS

Foram considerados todos os relatos referentes às barreiras encontradas pelo praticante para praticar a modalidade corrida de rua dos 55 participantes deste estudo, através da aplicação de duas perguntas que compõe a entrevista semi – estruturada. Os relatos foram aglomerados por similitude de respostas em domínios, considerando um domínio dois ou mais relatos similares ou idênticos.

1ª Pergunta: Qual é a maior dificuldade para praticar a modalidade corrida de rua?

Na análise das respostas desta pergunta se obteve 66 relatos dos 55 participantes deste estudo, os relatos dos participantes foram agrupados em 09 domínios por similitude das respostas. Estes dominios descrevem as dificuldades que são encontradas pelos praticantes para praticar a modalidade corrida de rua. O gráfico 02 apresenta estes dados:





**Gráfico 2. Relatos que descrevem as dificuldades encontradas pelos praticantes.**  
**Fonte: Elaboração Própria.**

Os domínios resultantes foram: o domínio financeiro obteve 11 relatos como o custo elevado das competições e dos equipamentos e patrocínio, o domínio referente a condições climáticas obteve 9 relatos, o domínio referente à falta de tempo para a prática obteve 9 relatos, o domínio referente à falta de infraestrutura ou locais adequados para a prática obteve 8 relatos, o domínio referente às questões do trânsito obteve 7 relatos, o domínio segurança obteve 5 relatos, o domínio referente a lesões e dores musculares obteve 3 relatos, o domínio disciplina e constância obteve 2 relatos, o domínio condicionamento físico obteve 2 relatos, houve um relato de motivação, um relato de sobrepeso, um relato de deficiência visual, um relato de falta de companhia e houve 6 relatos de indivíduos que não apresentam dificuldades.

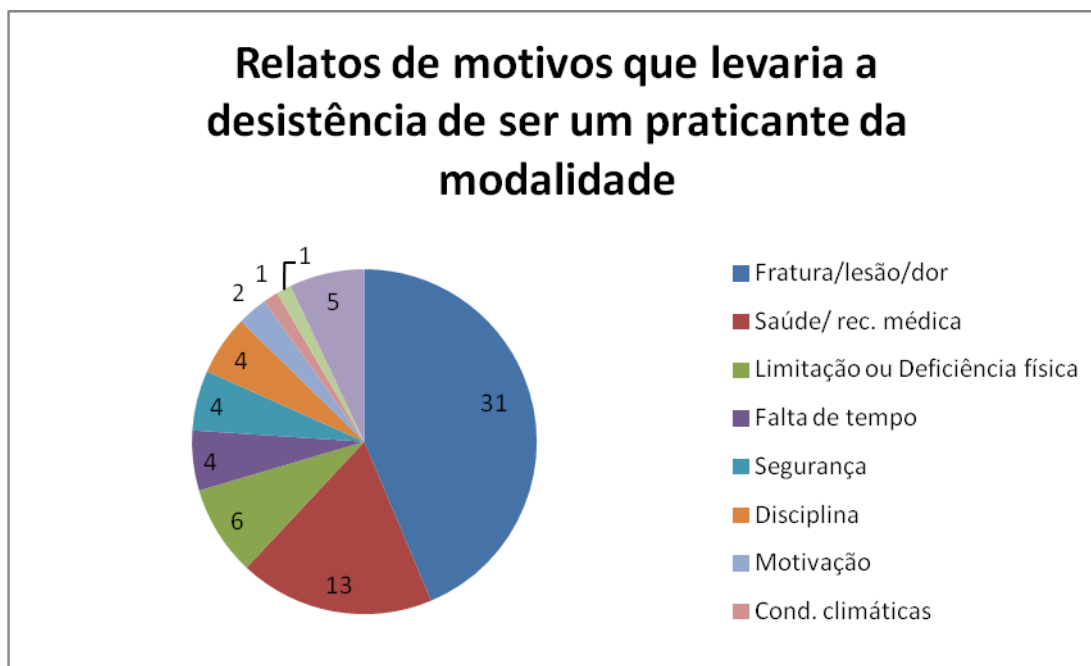
**Tabela 06 - Relatos/Domínios que descrevem as dificuldades encontradas pelos praticantes**

Corredores de Rua Não Pertencentes e Pertencentes a uma Assessoria Esportiva (n = 55 r = 66)	
<b>Domínios</b>	<b>Nº Relatos</b>
Financeiro	11
Condições climáticas	09
Falta de tempo	09
Infraestrutura	08
Trânsito	07
Segurança	05
Lesões/ fratura / dor	03
Disciplina	02
Condicionamento físico	02
<b>Relatos</b>	<b>Nº Relatos</b>
Motivação	01
Sobrepeso	01
Deficiência visual	01
Companhia	01
Não apresentam dificuldades	06

**Fonte: Elaboração Própria.**

2ª Pergunta: Qual (is), motivo levaria o senhor (a), a desistência de ser um praticante da modalidade corrida de rua?

Na análise das respostas desta pergunta se obteve 71 relatos dos 55 participantes deste estudo, os relatos dos participantes foram agrupados em 7 domínios por similitude das respostas. Estes domínios descrevem os motivos que levariam a desistência de ser um praticante da modalidade. O gráfico 03 apresenta estes dados:



**Gráfico 3. Relatos de motivos que levaria a desistência de ser um praticante da modalidade.**

**Fonte: Elaboração Própria.**

Os domínios resultantes foram: o domínio referente a lesões, fraturas e dores musculares obteve 31 relatos, o domínio referente a motivos de saúde ou recomendação médica obteve 13 relatos, o domínio limitação física ou deficiência física obteve 6 relatos, o domínio disciplina e constância nos treinos obteve 4 relatos, o domínio relativo a questões de segurança pública obteve 4 relatos, o domínio referente à falta de tempo para a prática obteve 4 relatos, o domínio referente a uma falta de motivação com a prática obteve 2 relatos, se obteve um relato das condições climáticas da cidade de Curitiba, um relato de falta de companhia para praticar e houve 5 relatos de indivíduos que não apresentam motivo que levaria a desistência de ser um praticante da modalidade corrida de rua.

**Tabela 07 - Relatos/Domínios de motivos que levaria a desistência de ser um praticante da modalidade**

Amostra de Corredores de Rua Não Pertencentes e Pertencentes a uma Assessoria Esportiva (n = 55 r = 71)

<b>Domínios</b>	<b>Nº Relatos</b>
Fratura/lesão/dor	31
Saúde/ rec. médica	13
Limitação ou Deficiência física	06
Falta de tempo	04
Segurança	04
Disciplina	04
Motivação	02
<b>Relatos</b>	<b>Nº Relatos</b>
Cond. climáticas	01
Companhia	01
Não apresentam motivos	05

**Fonte: Elaboração Própria.**

## 5 DISCUSSÃO

### 5.1 DISCUSSÕES REFERENTES AOS FATORES MOTIVACIONAIS

Através dos resultados foi verificado que o fator motivacional de mais relevância é o fator saúde, seguido dos fatores condicionamento físico em 2º, energia em 3º, que apresentam médias próximas, seguido dos fatores técnica em 4º e o fator afiliação em 5º, que também apresentaram médias próximas seguido do fator contexto em 6º e o fator status por 7º, sendo este o fator de menos relevância para os participantes, resultados referentes para ambos os grupos, ou seja, as médias não possuem diferença estatisticamente significativa entre os grupos.

Relata Noronha (2011, p.19) em um estudo similar a este, onde os objetivos eram o de investigar a motivação para a manutenção e retenção dos participantes de corrida de rua na cidade de Belo Horizonte, e de verificar qual seria a tendência motivacional que os corredores apresentam sendo elas a motivação intrínseca, a motivação extrínseca ou a desmotivação. Teve a participação de 80 participantes de ambos os sexos, correspondendo 72,4% do sexo masculino e 27,6% do sexo feminino, sendo realizada na cidade de Belo Horizonte no ano de 2011, e se utilizou do instrumento Escala de motivação no esporte, validado no futebol por (Costa et.al. 2011). Através dos resultados que foram analisados neste estudo se concluiu que a motivação intrínseca apresentou médias superiores a da motivação extrínseca e a desmotivação apresentou significativamente um baixo valor em comparação às demais categorias avaliadas.

Em ambos estudos se verifica que a motivação intrínseca se apresenta significativamente com maior relevância do que a motivação extrínseca ou a desmotivação.

Segundo estudo realizado por Gonçalves (2011, p. 26) com objetivo de descrever e comparar seis dimensões motivacionais se utilizando do instrumento Inventário de motivação à prática regular de atividade física IMPRAFE-132 de (BALBINOTTI, 2006). A amostra composta por 55 indivíduos, sendo 25 do grupo adesão e 30 do grupo permanência de ambos os sexos, na faixa etária de 22 a 64 anos de idade se verificou que dentre seis dimensões avaliadas a que apresentou a maior média geral foi à dimensão saúde para ambos os grupos avaliados.

Com base nos resultados da pesquisa e em demais estudos, nota-se que o fator motivacional de maior relevância para os praticantes da modalidade de corrida de rua é o fator saúde, sendo este o mais relatado na literatura e de maior ênfase para os participantes da modalidade corrida de rua.

## 5.2 DISCUSSÕES REFERENTES ÀS BARREIRAS

Em um estudo desenvolvido por Santos et. al. (2010, p.139) foram identificados 176 relatos, sendo considerado apenas 108 relatos no estudo por apresentarem frequência maior ou igual a dois que resultaram em 17 barreiras, para o sexo masculino os motivos mais frequentes relatados foram a preguiça, a falta companhia, a falta de tempo e para o sexo feminino as barreiras relatadas foram a preguiça, a falta de companhia e a ocupação, das demais encontradas oito se tornam comum a ambos os gêneros que são a preguiça, a falta de companhia, a falta de tempo, baixa auto - eficácia, ocupação, falta de dinheiro e ambiente perigoso.

Ao identificar as barreiras se obteve 09 domínios que relatam as dificuldades encontradas pelo praticante para praticar a modalidade e se obteve 07 domínios que relatam os motivos que levariam a desistência de ser um praticante da modalidade corrida de rua.

Os domínios comuns nas duas perguntas foram: lesão/fratura/dor, a falta de tempo, a segurança e a disciplina. O domínio lesão/fratura/dor é de ordem biológica, a falta de tempo é de ordem psicológica cognitiva e emocional, o domínio segurança é de ordem ambiental e a disciplina é de ordem psicológica cognitiva e emocional, segundo (SANTOS et.al., 2010).

Relatam-se diversos motivos os quais podem vir a causar a desistência do adepto na modalidade de corrida de rua. E existem fatores que dificultam ou impossibilitam que o indivíduo possa vir a praticar corrida de rua.

Entre eles estão os casos de indivíduos praticantes da modalidade de corrida de rua os quais vieram a sofrer acidentes, tendo em vista a impossibilidade de continuar a praticar exercícios físicos. Seja por amputação ou perda de movimento de membros inferiores e outros danos irreversíveis que venham impossibilitar a prática da modalidade de corrida de rua.

## 6 CONCLUSÃO

Conclui-se que dentre os fatores motivacionais avaliados o fator motivacional que apresentou mais relevância para os participantes foi o fator saúde com as médias 9,34 (dp=0,96) e 9,27 (dp=0,74), seguido do fator condicionamento físico com as médias 8,63 (dp=1,69) e 8,56 (dp=1,57), seguido do fator energia com as médias 7,54 (dp=2,05) e 8,05 (dp=1,25), seguido do fator técnica com as médias 7,27 (dp=1,97) e 7,90 (dp=1,91), seguido do fator afiliação com as médias 7,09 (dp=2,09) e 7,42 (dp=2,19), seguido do fator contexto com as médias 5,85 (dp=2,28) e 6,77 (dp=1,77) e o fator de menos relevância para os participantes foi o fator status com as médias 5,05 (dp=2,70) e 5,89 (dp=2,65), em ambos os grupos, ou seja, as médias não possuem diferença estatisticamente significativa.

Ao identificar as barreiras se obteve 09 domínios que relatam as dificuldades encontradas pelo praticante para praticar a modalidade e se obteve 07 domínios que relatam os motivos que levariam a desistência de ser um praticante da modalidade.

Pesquisas futuras podem realizar cruzamentos de dados, buscando identificar os fatores motivacionais de maior relevância por faixa etária, sexo ou demais variáveis, segmentando ainda mais os resultados para que os profissionais da área possam ser mais efetivos ainda em suas ações e desta maneira vir a contribuir ainda mais para com a qualidade dos serviços do ramo.

## REFERÊNCIAS

ACSM, American College of Sports Medicine. **ACMS, AHA suporte diretrizes de atividade física Federal.** 2011. Disponível em: <<http://www.acms.org/aboutacsm/mediaroom/acsmintthenews/2011/08/01/acsm-aha-support-federal-physical-activity-guidelines>>. Acesso em: 26/08/2014.

AHA, *American Heart Association*. **Destaque das diretrizes do American Heart Association 2010 para RPC e ACE.** Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/alexmaragato/nova-r-c-p-aha-american-heart-association> >. Acesso em: 26/08/2014.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas.** Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BARROSO, Mario Luiz C.; KREBS, Profº Dr. Ruy Jornada. **Validação do Participation Motivation Questionnaire. Adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros.** Dissertação de mestrado em ciências do movimento humano – Centro de ciências da saúde e do esporte - Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

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

BOSSLE, Cibele Biehl, FRAGA, Alex Branco. O Personal Trainer na Perspectiva do Marketing. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 1, pg. 149 - 162, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n1/a10v33n1.pdf>. Acesso em: 08 de abril, 2013.

CARVALHO, Tales de; NÓBREGA, Claudio Lucas da; LAZZOLI, José Kawazoe; MAGNI, João Ricardo Turra; REZENDE, Luciano; DRUMMOND, Félix Albuquerque; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão de; ROSE, Eduardo Henrique de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de; TEXEIRA, José Antônio Caldas. **Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde.** Revista brasileira de Med. Esporte. Vol. 2, n. 4, 1996, p. 81. Disponível em: <<http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atifissaude.pdf>>. Acesso em: 03/06/2014.

CASPERSEN, Carl L.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Revista: Public Health Reports.** Vol.100 n. 2, abril, 1985.



COGO; Antonio César, **Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua**: buscando a intensidade ideal. Monografia – Faculdade de Educação Física e Ciência do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009 55p.

COSTA; Varley Teoldo da, ALBURQUERQUE; M.R, LOPES; M.C, NOCE; F, COSTA; I.T, FERREIRA; R.M, SAMULSKI; D.M. Validação da Escala de Motivação no Esporte (SMS) no futebol para a Língua Portuguesa brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, n.3, julho/setembro, 2011, p.537-546.

EIPHANIO, Erika Höfling; Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Revista Psicologia Ciência e Profissão**, 1999, pg. 70-73.

EXCEL. Aplicativo do office. Microsoft Corporation, 2015. Disponível em: <<https://products.office.com/pt-br/excel>>. Acesso em: 20/06/2015.

FONSECA, Sergio. **13 motivos para correr**. Fevereiro 2014. Disponível em: <http://www.aminhacorrída.com/13-motivos-para-correr/> Acesso em: 16/03/2015.

GUIA GEOGRÁFICO CURITIBA – Clima. Disponível em: < <http://www.curitiba-parana.net/clima.htm> >. Acesso em: 03/12/2014.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter; **Corrida de rua**: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. 2011. 52f. Monografia – Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

HENRIQUES, Francelino Alves. O aprendizado após a juventude: discutindo o conceito de “adultos” e as tendências pedagógicas modernas. **Revista FACEVV**, n. 2, 2009, p.16-21. Disponível em: <<http://www.facevv.edu.br/Revista/02/O%20APRENDIZADO%20APOS%20A%20JUVENTUDE.pdf>>. Acesso em: 26/08/2014.

HINO, Adriano Akira Ferreira; REIS, Rodrigo Siqueira; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez; FERMINO, Rogério César. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira. Medicina Esporte**, v.15, n.1, Niterói Jan./Fev. 2009.

IBGE, Instituto brasileiro de geografia e estatística. **Educação e trabalho**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 26/08/2014.

MACHADO, Alexandre F.; **Corrida: bases científicas do treinamento**. 4ª ed. São Paulo: Icone, 2011, p.14.

MASSADA, Leandro. **Lesões de sobrecarga no desporto fracturas de fadiga**. 2ª edição. Editora caminho SA, Lisboa, 1987 ou 2001.

MATTOS, Mauro Gomes de. **Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia, artigos e projetos**. 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2008, p. 34.

MEDEIROS, Carlos Augusto de. **Curso técnico de formação para os funcionários da educação: Estatística aplicada à educação**. Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Brasília: Universidade de Brasília, 2007, p. 130. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/estatistica.pdf>> Acesso em: 15/10/2015.

NASCIMENTO, Alexandre Costa. **Curitiba terá mais de 300Km de ciclovias**. Publicação Jornal Gazeta do Povo; Setembro de 2013. Disponível em: <http://www.gazetadopovo.com.br/vida-e-cidadania/curitiba-tera-mais-300-km-de-ciclovias-bgqqkblaykq3usylq8h7vryoe> Acesso em:16/06/2015.

NIEMAN, David C.; **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999, p. 21.

NORONHA; Virgínia Silva. **Motivação dos praticantes de corridas de rua em Belo Horizonte**. Monografia – Escola de educação física, fisioterapia e terapia ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011, 26 p.

OMS, Organização Pan-Americana da saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OMS/OPAS, 2005.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Conceito de saúde** . Disponível em: <<http://conceito.de/saude#ixzz3GEnlaKSF>>. Acesso em 22/10/2014.

PAZIN, Joris; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; POETA, Lisiane Schilling; Gomes, Marcius de Almeida. **Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões**. Revista brasileira de cineantropometria &

desempenho humano, 2008, p. 277- 282. Disponível em: <<http://f3fisio.com.br/artigos/lesoes.pdf> >. Acesso em: 03/12/2014.

REZENDE; Claudia. Número de praticante de corrida de rua cresce a cada ano, assim como os gastos com provas e produtos específicos para a atividade esportiva. **Revista viver Brasil**, 10/06/2014. Disponível em: <[http://www.revistaviverbrasil.com.br/impressao.php?edicao\\_sessao\\_id=698](http://www.revistaviverbrasil.com.br/impressao.php?edicao_sessao_id=698)>. Acesso em: 03/06/2014.

SAMULSKI, Dietmar; **Psicologia do esporte: conceitos e novas**. 2ª edição, Barueri – SP: Manole, 2009.

SANTOS, Mariana Silva; FERMINO, Rogério Cesar; REIS, Rodrigo Siqueira; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira Cineatropom Desempenho Humano**. 2010, p.137 – 143.

Secretária de Segurança Pública e Administração Penitenciária. Disponível em: <http://www.seguranca.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=38>  
Acesso em: 17/06/2015.

SILVA, Mayara dos Santos.; SOUZA, Manuela da Silva. **O papel das assessorias esportivas no crescimento das corridas de rua no Brasil**. Fiep Bulletin, Fortaleza, Ceará, v.83 ed. especial, 2013, p1 - 8. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net>>

SPORTLIFE. Sabes qual é a principal motivação para quem corre ? **Artigo de revista eletrônica Sportlife**, Janeiro, 2015. Disponível em: <http://www.sportlife.com.pt/index.pht/corrida-222/item/1597-sabes-qual-%c3%A9-a-principal-motiva%C3%A3o-para-quem-corre> Acesso em: 26/01/2015.

TRESCA, Rosemary P., DE ROSE JR., Dante; Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, volume 8, nº1, p. 09 – 13; janeiro, 2000.

TRUCCOLO, Adriana Barni<sup>1</sup>; MADURO, Paula Andreatta<sup>1</sup>; FEIJÓ, Eduardo Aguirre<sup>2</sup> <sup>1</sup>Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS, Brasil <sup>2</sup>Personal Trainer, Porto Alegre, RS, Brasil. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2, abr./jun. 2008, p.108 -114.

WEINBERG, Robert S. & GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008 p.72 - 147.

**ANEXO 1**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

### Termo de consentimento livre e esclarecido

**Título da pesquisa:** “FATORES MOTIVACIONAIS EM CORREDORES DE RUA”

**Pesquisadores:**

**Responsável:** João Egdoberto Siqueira, residente na Rua Paulo Kissula, nº 140, ap. 08, Bairro Capão de Imbuia – Curitiba-PR. Tel.: 3022-5066.

**Assistente:** Fagner Wagner Fagundes, residente na Rua Augusto dos Anjos, nº 530, Bairro Abranches, Curitiba-PR. Tel.: 8893-4211.

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada “FATORES MOTIVACIONAIS EM CORREDORES DE RUA”, sob responsabilidade do pesquisador Fagner Wagner Fagundes orientado pelo professor Msc. João Egdoberto Siqueira.

Os objetivos desta pesquisa é identificar os fatores motivacionais que levam a pratica da corrida de rua, e as barreiras que podem ser encontradas pelo praticante para praticar essa modalidade.

Acredita-se que tais informações poderão vir a favorecer uma intervenção adequada nas atividades físicas, com o intuito de buscar o aprimoramento da qualidade dos serviços prestados atualmente, possibilitando a orientação de futuros programas que visem promover essa questão.

**A minha participação no referido estudo será no sentido de:**

1. Ser entrevistado no local da pratica do esporte (via pública).
2. Compreende a uma entrevista a qual contempla um questionário a ser respondido e algumas questões a serem respondidas de forma sucinta e objetiva.
3. Você não terá nenhum gasto, e nem ganho financeiro por participar desta pesquisa.

**Confidencialidade:** Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

Entretanto, tendo como compromisso assumir a responsabilidade da utilização dos dados coletados, que serão destinados apenas para esta pesquisa. Os pesquisadores desta mesma forma assumem o compromisso da utilização dos dados conforme prescreve a ética profissional.

**Riscos:** Nesta pesquisa não deverá haver riscos, somente o possível constrangimento ao responder, pois será utilizado questionário e entrevista com perguntas e respostas.

**Benefícios:** O benefício desta pesquisa será a melhor compreensão dos fatores que levam a pratica da corrida de rua, e identificar as barreiras que podem ser encontradas pelo praticante nessa modalidade, pois ao indagar estas questões, acredita-se que tais informações poderão vir a favorecer uma intervenção adequada nas atividades físicas, com o intuito de buscar o aprimoramento da qualidade dos serviços prestados atualmente, possibilitando a orientação de futuros programas que visem promover essa questão.

**Crítérios de inclusão:** Ser praticante da modalidade corrida de rua no mínimo há seis meses, compreendendo a faixa etária dos 25 anos de idade até 59 anos de idade, com o que se respeitara o que prescreve o instrumento de pesquisa, e aceitar participar da pesquisa a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

**Crítério de exclusão:** Serão excluídos os sujeitos que incorrerem nas seguintes situações:

1. Questionários incompletos ou rasurados.
2. Ilegível.
3. Com respostas não direcionadas as questões solicitadas.

Você pode deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você e qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo telefone (41) 8893-4211 ou email: (*fagner\_wagner@hotmail.com*) a qualquer momento. Entrar em contato com Fagner Wagner Fagundes.

Declaro que li este termo e todas as minhas dúvidas com relação a minha participação me foram esclarecidas.

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas dúvidas a fim da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Telefone:

(\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ ou (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Assinatura do entrevistado: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Eu (pesquisador) declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às dúvidas formuladas.

Assinatura do pesquisador: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Fagner Wagner Fagundes, via e-mail: *fagner\_wagner@hotmail.com* ou telefone: (41) 8893-4211.

**Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado:** Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4943, e-mail: *coep@utfpr.edu.br*

**ANEXO 2**  
**ESCALA SOBRE MOTIVOS PARA PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)**

## ESCALA SOBRE MOTIVOS PARA 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 – Laboratorio de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora)

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 é importante para você praticar sua modalidade **HOJE**.

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Totalm import
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 pra 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



**ANEXO 3**  
**ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA**

**ENTREVISTA SEMI – ESTRUTURADA**

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( )M. ( )F.

Há quanto tempo pratica essa modalidade esportiva: \_\_\_\_\_

Quantas horas diárias de treino? \_\_\_\_\_ Em quantos dias da semana? \_\_\_\_\_

Você tem treinador: ( )Sim ( )Não. Por quantos treinadores já passou? \_\_\_\_\_

Você participa de alguma assessoria esportiva: ( ) Sim ( ) Não.

Já participou de competições ( ) Sim ( ) Não.

1. Qual é a maior dificuldade encontrada para praticar a modalidade corrida de rua?

---

---

---

2. Qual (is), motivo levaria o senhor (a), a desistência de ser um praticante da modalidade corrida de rua?

---

---

---

**ANEXO 4**

**PARECER CONSUBSTANCIADO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ  
DE ÉTICA EM PESQUISAS ENVOLVENDO SERES HUMANOS**

UNIVERSIDADE  
TECNOLÓGICA FEDERAL DO



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** FATORES MOTIVACIONAIS EM CORREDORES DE RUA

**Pesquisador:** João Egdoberito Siqueira

**Área Temática:**

**Versão:** 4

**CAAE:** 16274113.4.0000.5547

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 870.151

**Data da Relatoria:** 12/11/2014

**Apresentação do Projeto:**

O projeto intitulado fatores motivacionais em corredores de rua de autoria de Fagner Wagner Fagundes faz parte dos trabalhos de conclusão de curso do presente autor e é orientado por João Egdoberito Siqueira professor da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Na presente proposta serão investigados 60 sujeitos (30 homens e 30 mulheres) e destes 50% que treinam com o auxílio de uma assessoria esportiva e os outros 50% sem assistência, todos indivíduos já praticantes de corrida de rua a pelo menos 6 meses e com idade compreendida entre 37 até 83 anos, utilizando o inventário de motivação a prática regular de atividade física que identifica os fatores motivacionais com relação ao tempo de vivência e de prática na modalidade. Como resultados esperados estão a possibilidade de direcionamento por parte dos profissionais que prestam assessoria nesta área a estimularem novos adeptos a participarem da atividade e permitir a permanência dos já existentes.

**Objetivo da Pesquisa:**

Este estudo objetiva identificar os fatores motivacionais que levam a prática da corrida de rua, e as barreiras que podem ser encontradas pelo praticante para praticar essa modalidade

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os pesquisadores colocam que:

**Endereço:** SETE DE SETEMBRO 3165

**Bairro:** CENTRO

**UF:** PR

**Município:** CURITIBA

**CEP:** 80.230-901

**Telefone:** (41)3310-4943

**E-mail:** coep@utfpr.edu.br

UNIVERSIDADE  
TECNOLÓGICA FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 870.151

**Riscos:** Nesta pesquisa não deverá haver riscos, somente o possível constrangimento ao responder, pois será utilizado questionário e entrevista com perguntas e respostas.

**Benefícios:** O benefício desta pesquisa será a melhor compreensão dos fatores que levam a prática da corrida de rua, e identificar as barreiras que podem ser encontradas pelo praticante nessa modalidade, pois ao indagar estas questões, acredita-se que tais informações poderão vir a favorecer uma intervenção adequada nas atividades físicas, com o intuito de buscar o aprimoramento da qualidade dos serviços prestados atualmente, possibilitando a orientação de futuros programas que visem promover essa questão.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa proposta é relevante para área de saúde.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

O presente projeto atende aos requisitos da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde para Pesquisas com seres humanos.

**Recomendações:**

Não se aplica.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não se aplica.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Lembramos aos senhores pesquisadores que, no cumprimento da Resolução 466/12, o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) deverá receber relatórios anuais sobre o andamento do estudo, bem como a qualquer tempo e a critério do pesquisador nos casos de relevância, além do envio dos relatos de eventos adversos, para conhecimento deste Comitê. Salientamos ainda, a necessidade de relatório completo ao final do estudo.

Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP-UTFPR de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificado e as suas justificativas.

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

UF: PR

Telefone: (41)3310-4943

Município: CURITIBA

CEP: 80.230-901

E-mail: coep@utfpr.edu.br

UNIVERSIDADE  
TECNOLÓGICA FEDERAL DO



Continuação do Parecer: 870.151

CURITIBA, 13 de Novembro de 2014

---

**Assinado por:**  
**Frieda Saicla Barros**  
**(Coordenador)**

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

UF: PR

Município: CURITIBA

CEP: 80.230-901

Telefone: (41)3310-4943

E-mail: [coop@utfpr.edu.br](mailto:coop@utfpr.edu.br)