Artigo original Recebido em: 27/04/2024 Parecer emitido em: 04/06/2024

PONTES, L.M. de; TOBIAS, C. de S.; Aspectos motivacionais para adesão e permanência de mulheres na prática da corrida de rua em assessoria esportiva. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.23, n.02, p.07-16, 2024. ISSN; 1981-4313.

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA DE MULHERES NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM ASSESSORIA ESPORTIVA

MOTIVATIONAL ASPECTS FOR ADHERENCE AND PERMANENCE OF WOMEN IN THE PRACTICE OF RUNNING IN SPORTS CONSULTANTS

Luciano Meireles de Pontes
Claucidia de Sousa Tobias
Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba. Departamento de Educação Física.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi analisar os aspectos motivacionais de adesão e permanência na prática de corrida de rua por mulheres de assessoria esportiva. **Métodos:** Trata-se de estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa. Participaram 30 mulheres (42,3±1anos) praticantes de corrida de rua de uma assessoria esportiva de João Pessoa. As variáveis foram mensuradas através de um questionário estruturado e um instrumento reduzido e adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132). Os dados foram analisados através de estatística descritiva. **Resultados**: Os fatores motivacionais mais prevalentes foram: estar com amigos, relaxar/diminuir o estresse, manutenção da forma/diminuir o peso, melhora da saúde, ter índices saudáveis de aptidão física, livrar-se de preocupações/descontrair, ter sensação de bem-estar, esquecer problemas e fazer novos amigos. Os fatores de baixa motivação com maior frequência foram: vencer competições e ter status social. Observou-se que, 93,7% das corredoras disseram que treinar em assessoria esportiva é um fator motivacional que lhe mantém correndo; e, 80,0% acreditam que participar de competições é um fator motivacional. Em relação aos tipos de treinamento mais motivadores, observou-se que as preferências são por treinos longos, intervalados, fartlek e rodagem. **Conclusão:** Evidenciou-se que os principais fatores de adesão e permanência na prática de corrida de rua foram a sociabilidade, controle do estresse saúde e prazer. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas à competição e estética.

Palavras-chave: Corrida. Motivação. Saúde feminina.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the motivational aspects that contribute to the adherence and persistence of women in street running, who are undergoing sports consultancy. **Methods:** The study used a quantitative approach with a cross-sectional, descriptive design. The participants were 30 women (aged 42.3±10 years) who practice street running in João Pessoa under the guidance of a sports consultancy. A structured questionnaire, along with an adapted version of the Motivation Inventory for Regular Physical Activity Practice (IMPRAFE-132), was used to measure the variables. The data was analysed using descriptive statistics. **Results:** It was shown that the most common motivational factors for women in street running were socializing with friends, reducing anxiety, staying fit, improving health, maintaining healthy physical fitness, relaxing, feeling good, making new friends, and forgetting about problems. On the other hand, the factors with the least motivation were winning competitions and gaining social status. It was also found that 93.7% of the runners considered the training provided by the sports consultancy to be a motivating factor that kept them running, and 80% believed that participating in competitions was also a motivator. Long training, interval training, fartlek, and running were the preferred types of training. **Conclusion:** Therefore, the study found that the main aspects contributing to adherence and persistence in street running were sociability, stress control, health, and pleasure. The factors with the least potential were related to competition and aesthetics.

Keyword: Running. Motivation. Women's health.

INTRODUÇÃO

No cenário atual, a prática da corrida de rua vem emergindo como uma das atividades físicas mais populares e acessíveis no Brasil e em diversos outros países. O aumento do número de corridas como maratonas, meias maratonas e provas de 5, 10 e 21km reflete a crescente adesão das pessoas à prática esportiva (FONSECA, 2012). Além dos benefícios físicos evidentes, como a melhoria da saúde cardiovascular (TAO, 2023), a corrida de rua também se tornou uma forma de conexão social, reunindo pessoas de diferentes idades, origens e níveis de condicionamento físico (SILVA *et al.*, 2024) em busca de um objetivo comum que é cruzar a linha de chegada.

A corrida ainda pode ser considerada uma atividade de baixo custo em comparação com muitas outras modalidades esportivas podendo ser acessível para uma parte relevante da população, principalmente por não requerer de equipamentos mais sofisticados além de um par de tênis adequados. Além disso, é notado que muitas cidades oferecem espaços públicos, como parques e calçadões, adequados para a prática da corrida que oferece aos seus adeptos uma sensação de ludicidade e satisfação provocadas pelo ambiente (SANTOS *et al.*, 2022).

O aumento da popularidade da corrida de rua vem promovendo uma maior busca das pessoas por prática esportivas seguras e sistematizadas visando a melhor performance na prática da corrida. Nessa perspectiva, as assessorias esportivas vêm se consolidando cada vez mais e atraindo um público que não se interessa pela profissionalização esportiva, mas, almeja por fatores como a melhoria do condicionamento e desempenho físico, controle e perda de peso, saúde, bem-estar e sociabilização (SILVA *et al.*, 2024).

Nos últimos anos, vem se observando um crescimento significativo nas assessorias de corrida, especialmente com a crescente procura das mulheres. Essas assessorias oferecem programas de treinamento personalizados, orientação técnica e suporte motivacional, criando um ambiente encorajador para mulheres de todas as idades e níveis de condicionamento físico. A procura das mulheres por esses serviços reflete uma maior conscientização sobre os benefícios da atividade física, além de uma busca por comunidades inclusivas e espaços seguros para praticar esportes. Esse fenômeno não só fortalece o papel das mulheres no esporte, mas também promove uma cultura saudável que impacta positivamente toda a sociedade.

A inserção feminina no esporte tem sido marcada por desafios e conquistas ao longo da história. Assim, ao longo das últimas décadas a participação feminina em corridas tem crescido significativamente, desafiando estereótipos e buscando a promoção do progresso rumo à igualdade de gênero. Com cada vez mais oportunidades e visibilidade, as mulheres estão quebrando barreiras, inspirando outras e mostrando seu talento em diversas modalidades esportivas. Essa inclusão não só promove a diversidade, mas também fortalece o esporte como um todo, trazendo novas perspectivas e conquistando admiradores em todo o mundo. É importante destacar que durante muito tempo, as mulheres foram excluídas de muitas práticas esportivas, sendo consideradas fisicamente frágeis ou inadequadas para atividades atléticas (ANJOS *et al.*, 2018).

A motivação é um elemento essencial para a prática esportiva, pois é ela que impulsiona os atletas a superarem desafios, perseverarem diante das dificuldades e alcançarem seus objetivos. Quando um desportista está motivado, ele encontra energia extra para treinar, enfrentar competições e manter uma rotina saudável. Além disso, a motivação é fundamental para a manutenção do foco e da disciplina, aspectos cruciais para o desenvolvimento pessoal e o sucesso no esporte. A motivação também desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar emocional, proporcionando satisfação pessoal e autoestima elevada. Em resumo, a motivação é o combustível que impulsiona os praticantes esportivos a alcançarem seu máximo potencial, tanto dentro quanto fora das quadras, pistas ou campos.

Sobre os aspectos motivacionais para a prática da corrida, Silva *et al.* (2024) ressaltam sobre o quão é significativo a motivação como ferramenta explicativa na imersão das pessoas na prática da corrida de rua, para os autores ao se conhecer às motivações individuais na prática de esportes é aumentada as chances para o fluxo de entrada e consolidação da permanência do praticante em determinado esporte.

De modo geral, a luz da literatura (VENTURA et al., 2022) é sabido que a iniciação na corrida acontece por vários interesses relacionados diretamente à sua adesão que incluem melhorias na saúde e qualidade de vida, visando o desafio pessoal de superar limites e também pela possibilidade de participar de eventos sociais e competitivos. Porém, existem outros fatores motivacionais considerados relevantes para à adesão e permanência na prática da corrida, como a melhora da autoestima, autoconfiança, do prazer, da redução do estresse e da satisfação e desafio pessoal BALBINOTTI *et al.*, 2015; SANFELICE *et al.*, 2017).

Conforme o contexto exposto, acredita-se que as motivações mais prevalentes relacionadas a inserção e continuidade das mulheres no treinamento de corrida de rua são às vinculadas a obtenção de qualidade

de vida. Além disso, correr se apresenta como uma forma flexível e acessível de exercício físico, que pode ser facilmente integrado à rotina agitada do dia a dia, contribuindo para o bem-estar físico e mental. Desse modo, o objetivo da presente pesquisa trata de analisar os aspectos motivacionais de adesão e permanência para à prática de corrida de rua por mulheres em uma assessoria esportiva.

MÉTODOS

Caracterização do estudo

Trata-se de estudo transversal, descritivo e abordagem quantitativa. Esse delineamento visou descrever um determinado um fenômeno em questão (motivação), detalhando a sua natureza, características e relações entre variáveis.

População e amostra

A população do estudo foi composta por corredoras de uma assessoria esportiva especializada na periodização de corridas, localizada na cidade de João Pessoa. A amostra foi formada por 30 mulheres com idades entre 20 e 59 anos. O tipo de amostragem foi não probabilístico por conveniência. Os critérios de inclusão para a seleção das participantes do estudo foram: ser do sexo feminino, ter prática de corrida por pelo menos a seis meses na assessoria esportiva e que estivessem na faixa etária entre 18 aos 59 anos. Foram excluídas do plano amostral: às participantes que não responderam alguma pergunta do questionário ou que preencheram de forma incorreta o instrumento proposto.

Variáveis e instrumentos para a Coleta de Dados

As variáveis analisadas foram: o perfil sociodemográfico por meio de um questionário estruturado elaborado pelos pesquisadores com questões sobre a idade, estado civil, cor da pele e renda familiar; as características da prática esportiva foram verificadas através de questões sobre o tempo de prática no esporte, a frequência semanal de treinos, a duração e o tipo de treino realizado. Sobre a característica do treinamento realizado as participantes responderam à questão de múltipla escolha escolhendo às opções que correspondiam ao seu tipo de treino mais motivador, as opções eram: longo, intervalado, fartlek, rodagem, musculação e regenerativo.

Os fatores motivacionais para a prática de atividade física foram identificados por meio de instrumento reduzido e adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-132) (BALBINOTTI *et al*., 2015), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas composta de três questões sobre cada uma das seguintes dimensões: saúde, sociabilidade, controle de estresse, competição, estética e prazer, nesta sequência, totalizando 18 questões.

Foram incluídas ao instrumento duas questões de múltipla escolha para melhor esclarecimento sobre os aspectos motivacionais para à prática da corrida de rua:

- Questão 1: Treinar sobre a supervisão de uma assessoria esportiva é um fator motivacional que lhe mantém correndo?
- Opções de resposta: sim, não, em parte.
- Questão 2: Participar de competições oficias de corrida é um fator motivacional importante para você?
- Opções de resposta: sim, não, em parte.

Procedimentos para a coleta dos dados

No primeiro momento foi solicitada a autorização da assessoria esportiva definida para compor o estudo e selecionar a amostra, onde foi realizado um contato com a direção da empresa e explicado aos profissionais responsáveis quais os objetivos e procedimentos da pesquisa. As voluntárias que se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão foram convidadas a participar da pesquisa, após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na sequência foi agendado dia e horário para a realização da coleta de dados e na última etapa foi realizado individualmente a aplicação do inventário de motivação e do questionário com as corredoras que contaram com as devidas explicações e esclarecimentos necessários para o preenchimento adequado do instrumento.

Análise dos dados

Para análise dos dados foi utilizado o método estatístico descritivo de distribuição de frequências (absolutas e relativas), média e desvio-padrão. Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 22.0 for Windows® e para a construção das figuras a planilha do Microsoft Office Excel versão 2013.

Ética na pesquisa

Todas as participantes foram esclarecidas quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Nesse sentido, as participantes foram apenas consideradas voluntárias após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido as mesmas o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais seriam divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução nº 466/12. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, sob parecer consubstanciado de número 2.841.728

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 30 mulheres (42,3±10,1anos) de uma assessoria esportiva que presta serviço especializado, suporte e orientação para corredores de João Pessoa. A Tabela 1 expõe informações sobre as características sociodemográficas e da prática do treinamento de corrida de rua. Percebe-se que a maior parte das corredoras são casadas (46,7%), tem renda superior a R$ 4.000 (73,3%), praticam corrida por tempo superior a dois anos (50,0%), com frequência semanal de três vezes (63,3%) e duração de 46 a 60 minutos (56,7%). No que concerne a tipologia do treinamento de corrida como fator motivacional foi observado uma maior frequência que tem como preferência o treino longo (29,5%), seguido do intervalado (20,0%), Fartlek (16,8%) e rodagem (14,7%).

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico e da prática esportiva das corredoras de assessoria esportiva.

Variáveis	n	%
Estado civil		
Casada	14	46,7
Solteira	11	36,7
Separada / divorciada	02	6,6
Viúva	03	10,0
Renda		
Entre R$ 600,00 a R$ 899,00	-	-
Entre R$ 900,00 a R$ 1.999,00	1	3,3
Entre R$2.000 a R$ 3.999,00	7	23,3
Superior a R$ 4.000,00	22	73,4
Cor da pele		
Branca	22	73,3
Negra	01	3,3
Parda	07	23,4
Tempo de prática da corrida de rua		
Entre 3 a 6 meses	08	26,7
6,1 meses a 1 ano	-	-
1,1 a 2 anos	07	23,3
2,1 anos	15	50,0

Frequência semanal de treino		
1 vez/semana	01	3,4
2 vezes/semana	04	13,3
3 vezes/semana	19	63,3
4 ou mais vezes/semana	06	20,0
Duração da prática de atividade física		
< 30 minutos	-	-
Entre 30 a 45 minutos	07	23,3
Entre 46 a 60 minutos	17	56,7
Superior a 60 minutos	06	20,0
Tipos de treinamento de corrida mais motivadores*		
Longo	28	29,5
Intervalado	19	20,0
Fartlek	16	16,8
Rodagem	14	14,7
Musculação	09	9,5
Regenerativo	09	9,5

*As participantes poderiam escolher uma ou mais resposta (s) sobre o tipo de treino.
Fonte: elaborado pelos autores.

A Tabela 2 apresenta a distribuição de frequência dos principais aspectos motivacionais para a adesão e permanência na prática da corrida descritos pelas participantes do estudo. As corredoras foram estimuladas a atribuir valor para o quanto cada fator representava à sua própria motivação para realizar a corrida. Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais foram: estar com amigos (100%), relaxar/diminuir ansiedade (100%), a manutenção da forma/diminuir o peso (96,7%), a melhora da saúde (96,7%), ter índices saudáveis de aptidão física (96,7%), livrar-se de preocupações/descontrair (96,7%), ter sensação de bem-estar (93,3%), esquecer problemas (86,7%) e fazer novos amigos (83,3%). Os itens de baixa motivação que apresentaram a maior prevalência foram vencer competições (90,0%) e ter status social (86,6%).

Tabela 2 - Aspectos motivacionais para adesão e permanência na prática da corrida em mulheres de assessoria esportiva.

Aspectos motivacionais	Nível de motivação		
	Baixo	Médio	Elevado
		%	
Manter a forma/diminuir o peso	3,3	-	96,7
Manter e/ou melhorar a saúde	3,3	-	96,7
Ter índices saudáveis de aptidão física	-	3,3	96,7
Estar com os amigos	-	-	100,0
Fazer novos amigos	10,0	6,7	83,3
Conversar com outras pessoas	6,7	10,0	83,3
Relaxar / diminuir a ansiedade	-	-	100,0

Realizar atividades sem estresse	6,7	13,3	80,0
Esquecer problemas	3,3	10,0	86,7
Vencer competições	90,0	3,3	6,7
Melhorar índices / atingir limites	30,0	13,3	56,7
Ter status social	86,6	6,7	6,7
Sentir-se bonitas / atraente	46,7	23,3	30,0
Ter corpo definido	26,6	16,7	56,7
Ser admirada pelos outros	70,0	16,7	13,3
Ter sensação de bem-estar	-	6,7	93,3
Livrar-se de preocupações / descontrair	-	3,3	96,7
Ocupar tempo livre / entreter-me	26,7	20,0	53,3

* Para fins de análise os pesquisadores de forma arbitrária optaram por considerar relevantes para cada categoria os aspectos motivacionais com valores acima de 80,0%.

Fonte: elaborado pelos autores.

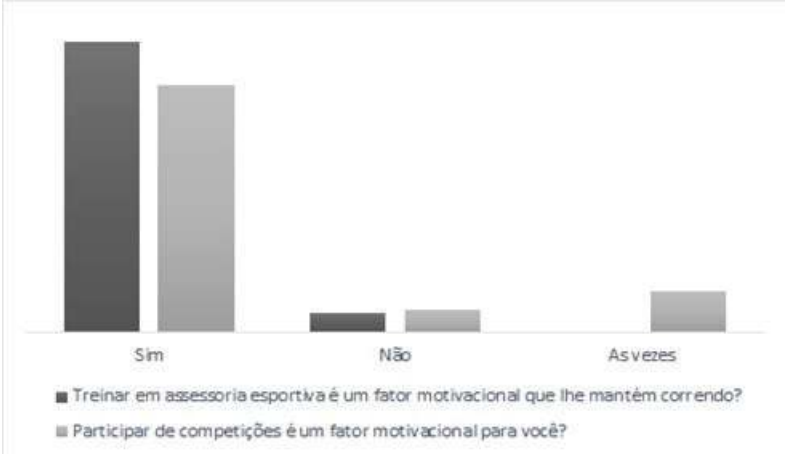


Figura 1 - Aspectos motivacionais sobre treinar em assessoria esportiva e participação em competições.
Fonte: elaborado pelos autores.

DISCUSSÃO

No contexto contemporâneo, ao buscar na literatura, observa-se que as pesquisas envolvendo a prática da corrida de rua por mulheres é escassa, e isto é percebido no reduzido número de estudos nacionais. Essa insuficiência de estudos no universo feminino é um tema que merece uma atenção mais aprofundada, pois apesar do aumento significativo da participação das mulheres nesse esporte, a pesquisa acadêmica sobre as experiências, desafios e benefícios específicos das mulheres corredoras ainda é limitada. Consequentemente, compreender os motivos que levam as mulheres a se envolverem na corrida de rua, os obstáculos que enfrentam ao longo da jornada e os impactos positivos que essa prática tem em suas vidas pode contribuir não apenas para uma maior inclusão e representatividade no esporte, mas também para

a promoção da saúde e do bem-estar das mulheres em geral. De tal modo, é primordial que mais estudos sejam conduzidos para preencher essa lacuna de conhecimento e ampliar nossa compreensão sobre o papel da corrida na vida das mulheres.

Diante dessa premissa, o presente estudo buscou analisar aspectos motivacionais de adesão e permanência na prática da corrida de rua em mulheres de uma assessoria esportiva da cidade de João Pessoa, na Paraíba. É importante esclarecer que um fator motivacional no contexto do esporte é qualquer estímulo interno ou externo que influencia o comportamento de um atleta, impulsionando-o a se engajar na prática esportiva, a perseverar diante dos desafios e a buscar o aprimoramento contínuo. Esses fatores podem variar conforme a personalidade, os objetivos e o ambiente do atleta, podendo incluir a busca pela realização pessoal, a competição com outros atletas, o apoio social, as recompensas intrínsecas e extrínsecas, entre outros. Nesse sentido, os fatores motivacionais desempenham um papel fundamental no desempenho esportivo, influenciando a persistência, a intensidade e a qualidade do treinamento, bem como o engajamento em competições e o alcance de metas particulares.

Na análise de indicadores sociodemográficos, em geral, a maioria das corredoras independentemente do estado civil, se engaja regularmente na corrida assessorada, com frequência média de três vezes por semana, indicando um comprometimento sólido com a prática esportiva. Além disso, sobre a frequência de treinos foi visto uma duração média variando entre 46 a 60 minutos, sugerindo uma preferência por treinos de intensidade moderada a alta. Esses resultados destacam a importância da regularidade e da consistência no treinamento para os corredores, independentemente de sua situação sociodemográfica.

Em relação aos tipos treinamentos que mais motivam as corredoras, destacaram-se nos achados desse estudo, como primeira opção, o treino longo, que pode ser compreendido como uma sessão de corrida duração prolongada, geralmente realizada em um ritmo confortável e constante, podendo ser importante para melhorar a eficiência do movimento, aumentar a resistência aeróbica e a capacidade cardiovascular; como segunda opção, o treino intervalado, que consiste em alternar períodos de esforço intenso com períodos de recuperação ativa ou passiva, visando melhorar a resistência, velocidade e capacidade aeróbica; como terceira opção, o fartlek, que é caracterizado por corridas em ritmo variado, alternando entre períodos de alta intensidade e recuperação ativa, de forma não estruturada; aparecendo como quarta opção, a rodagem. É importante destacar que a rodagem pode ser uma oportunidade de praticar a corrida de forma mais relaxada, sem a pressão de alcançar altas velocidades ou metas de tempo. A inclusão da rodagem em um programa de treinamento equilibrado pode trazer benefícios significativos para a saúde física e mental, além de ajudar a melhorar o desempenho em corridas de longa distância. (EVANGELISTA, 2017). Os treinos de menor preferência apontados pelas corredoras e entendidos como de menor estímulo motivacional foram a musculação e o treino regenerativo. Sobre esses métodos é de conhecimento que apesar de muitos atletas apresentarem uma certa dificuldade de assimilar são de extrema relevância numa planilha para corredores. A exemplo da musculação, é de ampla ciência que o treinamento de força em um programa de exercícios para corredores tem o papel de promover o fortalecimento dos músculos, melhorar a resistência e prevenir lesões, contribuindo para um desempenho mais eficiente e seguro do ato de correr. Já sobre o treinamento regenerativo, mesmo que não pareça tão desafiador ou empolgante quanto uma sessão de treino de alta intensidade, o regenerativo é fundamental para manter o corpo saudável e preparado para os treinos mais intensos. Ademais, é importante destacar que desempenha um papel essencial na recuperação muscular e também na prevenção de lesões (EVANGELISTA, 2017).

É importante destacar que em relação à motivação para realizar atividade física, no caso especial, da corrida de rua, analisar os aspectos influenciadores para o ingresso e permanência em uma assessoria de corrida é fundamental para compreender não apenas o que leva as pessoas a iniciarem essa prática, mas também o que as mantém engajadas. No presente estudo, foi observado que a adesão e permanência da prática da corrida sob supervisão profissional apresentou como principais fatores motivacionais as dimensões: saúde, sociabilidade, controle do estresse e prazer.

Conceitualmente, sobre o item saúde, refere-se ao estado físico e mental da pessoa. Em um instrumento de medida da motivação avalia a percepção que a mulher ou o homem tem sobre seu próprio bem-estar físico e emocional, incluindo aspectos como energia, vitalidade, resiliência. Neste contexto, a saúde pode influenciar diretamente a motivação de uma pessoa, pois um estado de saúde positivo tende a promover uma maior disposição para buscar metas e objetivos, enquanto problemas de saúde podem impactar negativamente a motivação, levando a uma menor energia e interesse em atividades que normalmente seriam gratificantes

Nos resultados do presente estudo, a dimensão saúde e os seus itens pertencentes obtiveram percentuais considerados elevados no nível de motivação, esses dados são semelhantes aos encontrados em pesquisas publicados por Silva *et al.* (2024) e Balbinotti *et al.* (2015) que destacaram a saúde como dimensão

principal. Entendendo pelo conceito tradicional, a saúde é definida como um estado completo de bem-estar físico, mental e social (CARRAPATO; CORREIA; GARCIA, 2017). Dessa forma é possível deduzir que, possivelmente as participantes investigadas buscam através do treinamento de corrida em assessoria adquirir o condicionamento físico para a manutenção da saúde e prevenção das doenças associadas ao sedentarismo.

No que tange a sociabilidade, refere-se à tendência de uma pessoa buscar interações sociais, relacionamentos e atividades em grupo. No instrumento de avaliação motivacional, a sociabilidade mede o grau em que a pessoa é motivada a se envolver com outras, buscar apoio social, participar de atividades em equipe e interagir em ambientes sociais. Nos achados dessa pesquisa, os itens incluídos na dimensão sociabilidade demonstraram valores frequentes que sinalizam para um nível elevado de motivação para a prática da corrida. No entanto, o estudo de Balbinotti *et al*. (2007) demonstrou que a sociabilidade se apresenta como quinto e quarto aspectos motivacionais mais frequentes, respectivamente, para a prática de corrida de rua. O fator sociabilidade foi observado durante a faze de coleta dos dados em dois momentos, no início do treinamento, enquanto as participantes chegavam para o treino e após o treinamento, verificando que as pessoas se mostravam bem descontraídas e integradas ao grupo e as atividades esportivas realizadas.

Com relação ao controle do estresse, refere-se à capacidade das pessoas em controlar e gerenciar os níveis de estresse na vida diária. Em um contexto de avaliação da motivação essa dimensão pode ser importante porque o estresse excessivo pode afetar negativamente a motivação e o desempenho, ou seja, indivíduos com alta capacidade de controle do estresse podem ser mais resilientes, adaptáveis e capazes de manter altos níveis de motivação mesmo diante de desafios estressantes. Por outro lado, aqueles com baixa capacidade de controle do estresse podem ser mais propensos a desmotivação e a problemas relacionados ao estresse. Foi visto nos resultados dessa pesquisa que as categorias pertencentes a dimensão controle de estresse apresentaram um nível elevado de motivação, corroborando com estudos prévios envolvendo praticantes de outras modalidades (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008; LIZ; ANDRADE, 2016) e com mulheres entre 20 e 40 anos praticantes de corrida de rua (FURLAN, 2014).

No que se refere a dimensão prazer, sabe-se que representa o grau de satisfação, contentamento ou alegria que uma pessoa experimenta ao realizar uma atividade ou alcançar um determinado objetivo particular. A avaliação desse item visa identificar atividades em que uma pessoa experimenta maior prazer, o que pode ser útil para orientar, hobbies ou atividades de lazer que sejam mais gratificantes e motivadoras. As questões relativas a dimensão prazer demonstraram um nível elevado de motivação, tendo se destacado entre os dois principais aspectos motivacionais em pesquisas anteriores (LIZ; ANDRADE, 2016); (SILVA *et al*., 2024). Os elementos motivacionais pertencentes a dimensão estética, não atingiram nenhum valor considerado relevante para fins de análise nessa pesquisa. No entanto, ela é muito valorizada nos estudos com mulheres entre 20 e 40 anos praticantes de corrida de rua (FURLAN, 2014) e em pesquisas sobre musculação, em que a mesma obteve grande importância como fator motivacional entre os desportistas (LIZ; ANDRADE, 2016).

Outro elemento avaliado pelo instrumento de avaliação motivacional foi sobre a competição, essa dimensão refere-se à tendência de uma pessoa em se envolver em atividades competitivas e a sua disposição para buscar a superação de outros em contextos competitivos. Essa dimensão avalia o grau em que a pessoa é motivada pela oportunidade de competir, vencer desafios e alcançar objetivos pessoais em relação aos outros. A dimensão inerente aos itens de competição, também demonstraram valores percentuais que evidenciam para um baixo nível motivacional, corroborando a estudos anteriores (SILVA *et al*., 2024; FURLAN, 2014). Cabe destacar que em esportes coletivos com atletas jovens de outros esportes coletivos (VIGNADELLI *et al*., 2018) essa dimensão obteve índices entre os principais analisados. Sobre os achados do presente estudo é possível que a corredoras no tocante a competitividade possa desenvolver um sentimento de competição entre elas mesmas, desejando superar os seus próprios limites e não a competição por prémios e posições no pódio, ou seja, buscam o reconhecimento pelo seu desenvolvimento pessoal sem interesse de se comparar com outras desportistas.

Observou-se ainda, que a maioria das participantes da pesquisa acreditam que treinar em uma assessoria esportiva é um aspecto motivacional que lhes mantém correndo; assim como acreditam que participar de corridas de rua é motivador. Esse resultado reforça que a sociabilidade e o sentimento de sentir-se integrante de um grupo, neste caso uma assessoria esportiva é um fator motivacional essencial para as corredoras. É de conhecimento geral sobre os diversos benefícios que uma assessoria esportiva pode promover na supervisão e prática desportiva como no planejamento individualizado, na prescrição de exercícios físicos de forma segura, minimizando o risco de danos decorrentes de técnicas inadequadas, além de tornar a experiência do treinamento de corrida mais motivadora, eficaz e sociliadora.

No que concerne as limitações do estudo percebe-se necessário fazer menção ao reduzido tamanho amostral, além da opção por utilizar um instrumento de forma reduzida e adaptada, pois tais peculiaridades

podem ter fragilizado de modo geral alguns resultados encontrados. Entretanto, considerando as dificuldades operacionais relativas à realização de pesquisas desta natureza, acredita-se que os achados aqui encontrados servirão de base e incentivo para a continuação de novos estudos sobre a temática em questão.

CONCLUSÃO

As corredoras de rua demonstraram uma percepção sobre a influência de diversos aspectos motivacionais para a adesão e permanência na prática da corrida de rua em assessoria esportiva, tendo as diversas dimensões apresentado diferentes graduações de relevância. Nesse sentido, verificou-se que os principais fatores de adesão e permanência foram, a saúde, a sociabilidade, o controle do estresse e o prazer. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas à competição e estética.

Na análise sobre os principais aspectos motivacionais dentre as seis dimensões foi evidente que os mais frequentes foram estar com amigos, relaxar/diminuir o estresse, a manutenção da forma/diminuir o peso, a melhora da saúde, ter índices saudáveis de aptidão física, livrar-se de preocupações/descontrair, ter sensação de bem-estar, esquecer problemas e fazer novos amigos. Entre os itens de baixa motivação os que apresentaram menor impacto foram vencer competições e ser reconhecida e ou ter status social. Foi evidenciado ainda que uma expressiva maioria das corredoras expressaram que treinar em assessoria esportiva e participar de competições são motivações que lhes mantém correndo, sendo os treinos longos, intervalados, fartlek e rodagem, os mais frequentemente associados a motivação ao ato de correr.

Por fim, espera-se que os resultados aqui demonstrados possam ir além da contribuição na produção científica, se estendendo para a sociedade, pois entende-se que a melhor compreensão das motivações de mulheres para à prática de esportes gerará políticas públicas de promoção à prática de atividade física supervisionada e monitorada por equipes multiprofissionais podem ser realizadas visando a diminuição do sedentarismo, contribuindo cada vez mais para a adesão a um estilo de vida ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

ANJOS et al. Guerreiras Project: futebol e empoderamento de mulheres. **Revista Estudos Feministas,** v.26, n.1, p.1-16, 2018

BALBINOTTI, M.A.A. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação** Física, v.6, n.2, p.73-80, 2007.

BALBINOTTI, M.A.A. et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.37, p.1, p.65-73, 2015.

CARRAPATO, P.; CORREIA, P.; GARCIA, B. Determinante da saúde no Brasil: a procura da equidade na saúde. Saúde e Sociedade, v.26, n.3, p.676-689, 2017.

EVANGELISTA, A.L. **Treinamento de corrida de rua:** uma abordagem fisiológica e metodológica. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2017.

FONSECA, T.Z. Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. **Lecturas Educación Física Y Deportes**. Buenos Aires, Ano16, n.164, 2012. Disponível em: <https://bit.ly/4bgz0o1>. Acesso em: 29 abril 2024.

FURLAN, A.J. **Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR**. 2014. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias, **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.38, n.3, p.267-274, 2016.

SANFELICE, R. et al. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.11, n.64. p.83-88, 2017.

SANTOS, I.F. et al. Efeito da corrida de rua na qualidade de vida: um estudo descritivo e exploratório. **Educación** Física **y Ciencias de la Educación**, v.24, n.3, p.1-8, 2022.

SILVA, R.V. et al. Fatores motivacionais em corredores de rua amadores que treinam com assessorias esportivas na cidade de João Pessoa. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.23, n.1, p.43-50, 2024.

TAO, C. Benefícios da corrida para a proteção cardíaca e a cultura da consciência sanitária do exercício. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.29, p.1-5, 2023

TRUCCOLO, A.B; MADURO, P.A; FEIJÓ, E.A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v.14, n.2, p.108-114, 2008.

VENTURA, A.C.S. et al. **Corrida de rua**: fatores de adesão e permanência de adultos jovens nessa pratica. Digital, 2022.

VIGNADELLI, L.Z. et al. Motivos para prática de esportes em atletas jovens de futebol e voleibol. **Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano**, v.20, n.6, p.585-597, 2018.

Departamento de Educação Física – Centro de Ciência da Saúde
Universidade Federal da Paraíba, Campus I
Cidade Universitária.
João Pessoa/PB
58051-900