Recebido em: **31/8/2010** Emitido parece em: **14/9/2010** **Artigo original**

MOTIVOS PARA A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA ORIENTADA E NÃO ORIENTADA POR PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pablo Ribeiro Casadio, Tiago Peçanha de Oliveira, Emerson Filipino Coelho.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A literatura científica é incipiente a respeito dos motivos que levam a busca pela prática da corrida de rua. Alguns fatores podem interferir nos motivos para a busca da corrida de rua. Dentre eles, a presença do treinador merece destaque. É possível que indivíduos orientados por profissionais diferenciem-se de seus pares não-orientados quanto aos motivos para prática regular da corrida de rua. Por conta disso, o presente estudo objetivou comparar os motivos de início e persistência para a prática de atividades físicas em indivíduos orientados e não-orientados por profissionais de educação física. **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA:** Participaram do estudo 24 indivíduos (22 à 76 anos), de ambos os sexos, que praticam corrida de forma amadora, há mais de um ano, sendo enquadrados em dois grupos: orientados (GO) e não-orientados (GNO). Para verificação dos motivos de início e manutenção para a prática da corrida, os indivíduos responderam às sub-escalas de início e persistência do Questionário de Motivos Esportivos (MINCA) (CARMO et al., 2008). Para a análise dos dados, atribuíram-se valores referentes ao nível de concordância para cada motivo apresentado no questionário, calculando, assim o valor de escore de concordância para cada motivo. A partir disso, selecionaram-se os três motivos (ou mais, caso houvesse empate) de maior escore de concordância médio em cada grupo. Comparou-se também o escore médio de todas as questões das duas sub-escalas, entre os dois grupos. Para comparação dos escores médios calculados, entre os grupos, foi realizado teste T para medidas independentes. Para isto, utilizou-se o software Statistica 6.0. **RESULTADOS:** Os motivos de início e manutenção mais relevantes nos grupos formados estão destacados nas figuras 1 e 2. Observou-se que ambos os grupos destacaram as questões 2, 4 e 15 para início da prática da corrida. Em relação aos motivos de persistência, enquanto que o GO destacou como mais relevante as questões 1, 4, 6 e 16; o GNO destacou as questões 4, 5, 6, 10 e 11. Quando comparados os escores de todas as questões, observou-se diferença estatisticamente significativa nas questões 4 e 11, da subescala de início, com o GNO apresentando maiores escores. Em relação à subescala de persistência, os grupos diferiram estatisticamente nas questões 1 e 16, com o GO apresentando os maiores escores. **CONCLUSÃO:** A partir da análise dos resultados, pôde-se observar que, em grande maioria, os motivos de início e persistência para a prática da corrida são similares entre os grupos.

Palavras-chave: Corrida de rua, psicologia do esporte, motivos para a prática de exercício físico.

REASONS FOR PRACTICE OF RUNNING-ROAD RACES IN PEOPLE-ORIENTED AND NON-ORIENTED BY PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS

ABSTRACT

INTRODUCTION: The scientific literature is just beginning about the reasons why the search for the practice of running-road races. Some factors can interfere with the reasons for the pursuit of running. Among them, the presence of the coach deserves. It is possible that individuals targeted by professionals differentiate themselves from their non-instructed about the reasons for regular practice of running-road races. Because of this, the present study aimed to compare the reasons for starting and continuing to practice physical activities in people-oriented and non-oriented physical education professionals. **METHODOLOGICAL DESCRIPTION:** The study included 24 subjects (22 to 76 years) of both sexes who practice race as amateurs, for over a year, being grouped in two groups: oriented (GO) and non-oriented (GNO). For verification of the reasons for initiation and maintenance for the running, individuals responded to the sub-scales of initiation and persistence of the Questionnaire of Sports Grounds (MINC) (CARMO et al., 2008). For data analysis, values were assigned for the level of agreement for each reason given in the questionnaire, calculating, so the value of a score of agreement for each reason. From this, we selected the three reasons (or more if there was a tie) for highest scoring average in each

group agreement. Was also compared the average score of all questions of the two sub-scales between the two groups. To compare the mean scores calculated between groups, t test was performed for independent measures. For this, we used the software Statistica 6.0. **RESULTS:** The reasons for initiation and maintenance in more relevant groups formed are highlighted in Figures 1 and 2. It was observed that both groups highlighted the two issues, 4 and 15 to start the practice of race. Regarding the reasons for persistence, while the GO highlighted as most relevant questions 1, 4, 6 and 16; GNO highlighted the questions 4, 5, 6, 10 and 11. When comparing the scores of all questions, there was a statistically significant difference in questions 4 and 11, the first subscale, with higher scores showing GNO. Regarding the subscale of persistence, the groups differed significantly on questions 1 and 16, with GO showing the highest scores. **CONCLUSION:** Based on the analysis of results, it was observed that a large majority, the reasons for starting and continuing to running were similar between groups.

Keywords: Running-road races, psychology exercise, reasons for the exercise practice.

INTRODUÇÃO

A motivação intrínseca para a prática de exercícios físicos caracteriza-se pela força psíquica que leva o atleta a empenhar-se em uma atividade por vontade própria, não dependendo de fatores externos (MIRANDA e FILHO, 2008). Diversos motivos justificam o início e a manutenção da prática de exercícios físicos. Destacam-se tanto motivos intrínsecos quanto motivos extrínsecos como a necessidade do controle do peso, redução dos riscos de doenças cardiovasculares, a redução no estresse e na depressão, satisfação, construção da autoestima e a socialização. A busca pela compreensão destes motivos é importante para entender por que as pessoas se exercitam e para que os profissionais da área possam traçar estratégias para otimizar e gerar adesão a prática de exercícios físicos (WEINBERG E GOULD, 2001).

A corrida é um movimento básico, assim como andar e saltar, sendo um gesto inerente ao homem (FERNANDES, 1979). Dentro das modalidades que envolvem a prática da corrida, destaca-se a corrida de rua. Tal modalidade, nos dias atuais, vem sendo amplamente difundida e praticada, sendo considerada, segundo Dallari (2009), um "fenômeno sociocultural contemporâneo". Em todo o mundo, segundo Dallari (2009), ocorreram nos últimos 25 anos, aumentos periódicos no número de corridas. De 1982 à 2005 foram realizadas mais de 2500 corridas no mundo, sob os cuidados da AIMS (ASSOCIANTION OF INTERNATIONAL MARATHONS AND ROAD RACES) – (Tabela 1). No Brasil, especificamente no estado de São Paulo, de 2001 a 2008, o número de corridas de rua saltou de 11 para 231 (DALLARI, 2009) – (Tabela 2).

Tabela 1. Corridas no Mundo.

Provas reconhecidas pela AIMS (ASSOCIATION OF INTERNATIONAL MARATHONS AND ROAD RACES)	
Ano	Número de Provas
1982	34
1985	47
1990	86
1995	115
2000	137
2005	218

Dallari, 2009.

Tabela 2. Corridas no estado de São Paulo.

Número de provas na Cidade de São Paulo	
Ano	Número de provas
2001	11
2002	17
2003	34
2004	107
2005	166
2006	178
2007	195
2008	231

Dallari, 2009.

A literatura científica é incipiente a respeito dos motivos que levam a busca pela prática da corrida de rua. Segundo Salgado e Chacon-Mikahil (2006), a busca pela prática da corrida de rua se inicia por diversos interesses, que envolvem desde a promoção da saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna e a busca de atividades prazerosas ou competitivas. Em um estudo similar, Trucollo et al., (2008), encontraram resultados similares. Neste estudo foram encontrados os seguintes motivos para adesão à grupos de corrida: melhora do condicionamento físico e saúde, melhora da aparência física, apreciar estar ao ar livre, aumento da autoestima, diminuição da ansiedade e redução do estresse.

Alguns fatores podem interferir nos motivos para a busca da corrida de rua. Dentre eles, a presença do treinador merece destaque. Enquanto algumas pessoas optam pela prática da corrida de rua sem orientação por parte de um especialista, outras procuram a orientação de assessorias esportivas ou de treinadores particulares, segmentos recentes dentro do mercado da atividade física. É possível que indivíduos orientados por profissionais diferenciem-se de seus pares não-orientados quanto aos motivos para prática regular da corrida de rua. Por conta disso, o presente estudo objetivou comparar os motivos de início e persistência para a prática de atividades físicas em indivíduos orientados e não-orientados por profissionais de educação física.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

AMOSTRA

Participaram do estudo 24 indivíduos (22 à 76 anos), de ambos os sexos, que praticam corrida de forma amadora, há mais de um ano, sendo enquadrados em dois grupos: orientados (GO) e não-orientados (GNO) (Tabela 3).

Tabela 3. Caracterização da amostra.

Grupo	*N*	*Idade (anos)*	*Tempo de prática (anos)*
GO	12	42,6 ± 12	7,5 ± 9
GNO	12	46,3 ± 15	12,4 ± 11

PROTOCOLOS UTILIZADOS

Para verificação dos motivos de início e manutenção para a prática da corrida, os indivíduos responderam às sub-escalas de início e persistência do Questionário de Motivos Esportivos (MINCA) (CARMO *et al*., 2008). Para a análise dos dados, atribuíram-se valores referentes ao nível de concordância para cada motivo apresentado no questionário, calculando, assim o valor de escore de concordância para cada motivo. A pontuação para o cálculo dos escores ocorreu da seguinte forma: um ponto para "total desacordo"; dois pontos para "pouco de acordo"; três pontos para "de acordo"; quatro pontos para "muito de acordo"; e cinco pontos para "totalmente de acordo". A partir das respostas, calculou-se os escores para cada motivo. Com isto, foi possível calcular o escore médio de cada motivo, para cada grupo.

Para identificação dos principais motivos de início e manutenção, selecionaram-se os três motivos (ou mais, caso houvesse empate) de maior escore de concordância médio em cada grupo. Além disso, comparou-se o escore médio de todas as questões das duas sub-escalas, entre os dois grupos.

TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para comparação dos escores médios calculados, entre os grupos, foi realizado teste T para medidas independentes. Para isto, utilizou-se o software Statistica 6.0.

RESULTADOS

O escore médio dos motivos de início e manutenção estão destacados nas Figuras 1 e 2. Em relação à sub-escala de início, observou-se diferença estatisticamente significativa nas questões 4 ("se pratica no bairro) e 11 ("ter amigos que praticam este"), com o GNO apresentando maiores escores. Em relação à sub-escala de persistência, os grupos diferiram estatisticamente nas questões 1 ("meu treinador me estimula a continuar") e 16 ("me dou bem com o meu treinador"), com o GO apresentando os maiores escores.

Quanto aos principais motivos para o início e a persistência da prática da corrida, observou-se que ambos os grupos destacaram as questões 2 ("Superar a mim mesmo"), 4("Se pratica no bairro") e 15("Divertir-me") para início da prática da corrida. Em relação aos motivos de persistência, enquanto que o GO destacou como mais relevante as questões 1("O meu treinador me estimula a continuar"), 4("Com o esporte melhoro a minha imagem física"), 6("Praticando esporte melhoro fisicamente") e 16("Me dou bem com o meu treinador"); o GNO destacou as questões 4 (idem anterior), 5("Os resultados dependem unicamente de mim"), 6 (idem anterior), 10("O esporte me permite melhorar as capacidades mentais") e 11("O esporte me serve de válvula de escape").

Figura 1. Motivos de início para a prática de corrida (* p<0,05).

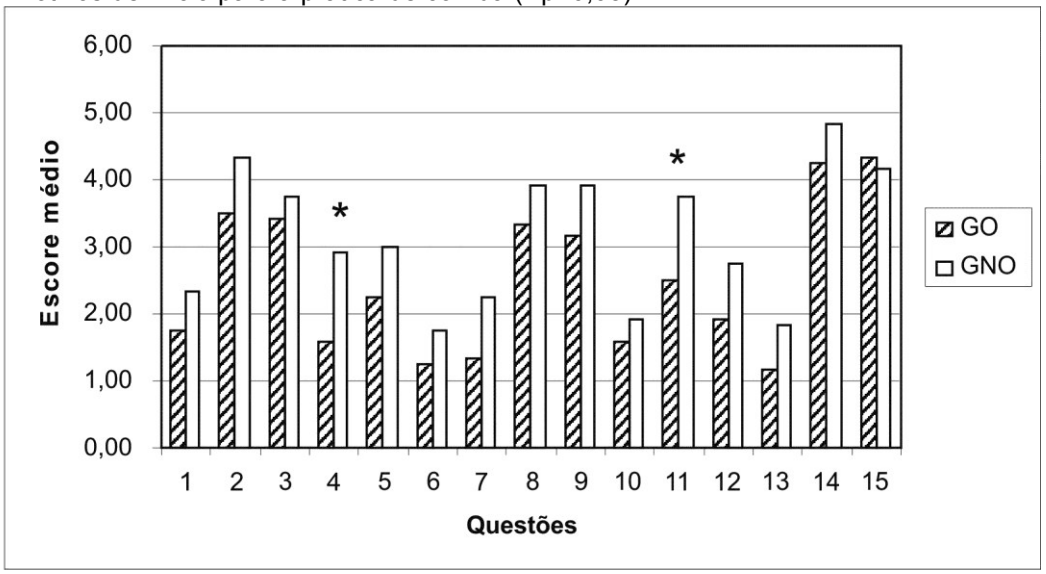
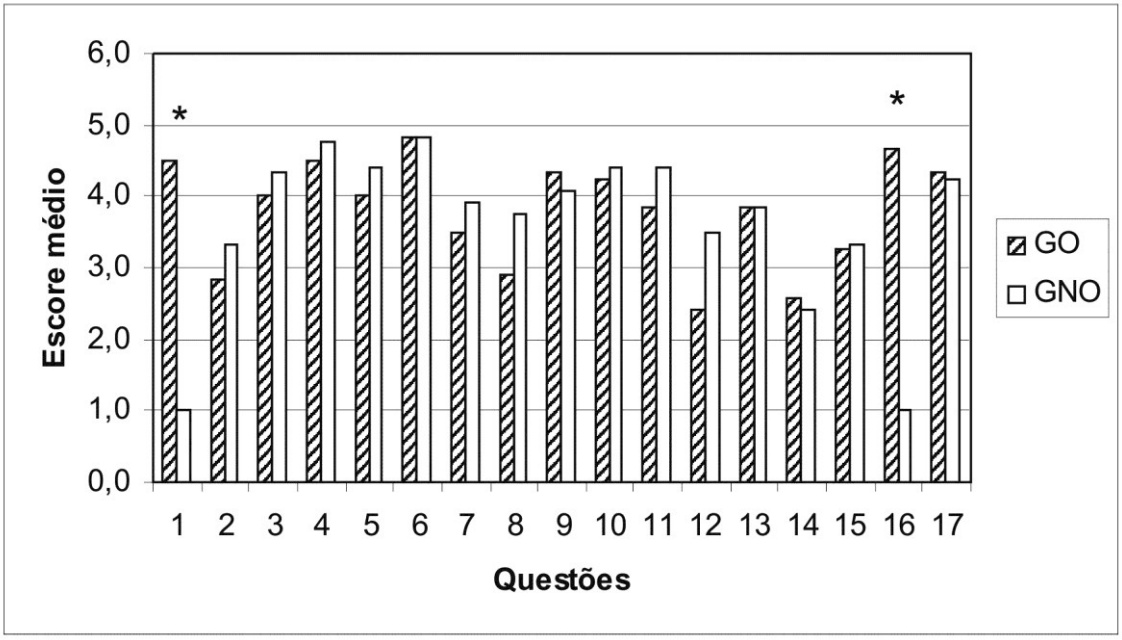


Figura 2. Motivos de manutenção para a prática da corrida (* p<0,05)



DISCUSSÂO E CONCLUSÃO

A partir da análise dos resultados, pôde-se observar que, em grande maioria, os motivos de início e persistência para a prática da corrida são similares entre os grupos. A análise estatística demostrou diferenças, quanto aos motivos de início, apenas nas questões 4 e 11, relativas à acessibilidade para a prática e à presença de amigos no referido esporte; ambas com maiores níveis de importância no GNO. Quanto aos motivos de persistência, as diferenças encontradas referem-se exclusivamente à participação do treinador, observada obviamente apenas no GO. Observou-se também que os principais motivos para o início da prática de corrida são similares entre os grupos. Em relação aos motivos de persitência, há concordância quanto ao interesse de melhora na imagem e no desempenho físico. O GO ainda destacou motivos relacionados à presença de um treinador. No GNO, os outros fatores apontados referem-se a independência em relação aos resultados e melhoria de aspectos cognitivos e psicológicos.

Os motivos destacados pelos indivíduos do presente estudo podem ser agrupados em: (1) sócio-ambientais; (2) psicológicos/saúde mental; (3) físico-estéticos. Os resultados assemelham-se aos achados de Salgado e Chacon-Mikahil (2006) e Trucollo et al., (2008) que também encontraram motivos centrados nas questões agrupadas acima. Entretanto, nenhum dos estudos citados avaliou a influência da orientação por profissional especializado, nos motivos para a prática da corrida de rua, fato este que dificulta maiores comparações.

A comparação dos motivos relatados pelos grupos permite concluir que ao iniciar a prática da corrida de rua, tanto indivíduos que pretendem buscar orientação especializada (GO), quanto àqueles que pretendem correr de maneira não-orientada (GNO) relatam como foco principal, as mesmas questões, de caráter predominantemente sócio-ambientais. A diferença entre os principais motivos se dá apenas quando da análise da subescala de persistência. Nesta, há concordância quanto às questões físico-estéticas. O outro principal motivo de persistência relatado no GO refere-se à presença do treinador e o GNO, por sua vez, destacou questões no âmbito psicológico.

REFERÊNCIAS

CARMO, J. V. M.; MATTOS, F. O.;FILHO, M. B.;MIRANDA, R.; RIBAS, P. R.;NUNES, J. L. & ALBO, J. Validação Preliminar de Questionários de Início, Manutenção, Mudança e Abandono (MINCA) no Esporte para a língua Portuguesa**. Revista Conexões**, Campinas, v.6, n. especial, p. 540-551, 2008.

DALLARI, M. M. **Corrida de Rua:** um fenômeno sociocultural contemporâneo. São Paulo USP (Tese de Doutorado), 2009.

FERNANDES, J. L. **Atletismo**: Corridas. 2. Ed. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1979.

MIRANDA, R.; FILHO, M. B. **Construindo um atleta vencedor:** Uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed, 2008.

SALGADO, J. VV.; CHACON-MIKAIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões: Educação, Esporte, Lazer**, v.4, n.1, p.100-109, 2006.

TRUCOLLO, A. B.; MADURO, P. A. & FEIJÓ, E. A. Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Revista Motriz**, Rio Claro, v.14, n.2, p.108-114, 2008.

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

[1] Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física e Desportos.

Rua Clorofila, nº 170, bairro Aeroporto
Juiz de Fora/MG
36033-640