

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Escola de Educação Física

Maria Eduarda Wodtke Kühn

**Motivação e Grupo de Corrida: Um estudo misto com alunos de uma
assessoria de corrida.**

Porto Alegre

2018

Maria Eduarda Wodtke Kühn

**Motivação e Grupo de Corrida: Um estudo misto com alunos de uma
assessoria de corrida.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Escola de Educação Física, Fisioterapia e
Dança da Universidade Federal do Rio Grande
do Sul como requisito parcial para obtenção do
grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Fabiano Bossle

Porto Alegre

2018

RESUMO

Nos últimos anos a corrida de rua vem crescendo consideravelmente. Por ser um esporte de fácil acesso e poder ser praticado em qualquer espaço, as pessoas vem optando por essa sua prática. Com o aumento do número de praticantes, os profissionais de educação física viram a necessidade de acompanhar esse fenômeno para preencher as necessidades dos seus clientes, assim foram criadas as empresas de assessoria esportiva. Dessa forma o objetivo desse estudo é **analisar os principais motivos que levam as pessoas a participarem de um grupo de corrida**. Foram analisados 21 questionários de alunos de uma assessoria de um grupo de corrida da cidade de Porto Alegre. Os alunos eram de ambos os sexos, com idades entre 19 e 70 anos. Como resultado, foi encontrado que os principais motivos que levam as pessoas a participarem de um grupo de corrida é em primeiro lugar o Acompanhamento Profissional (orientação especializada) seguido pela Sociabilidade (fazer novos amigos e ter companhia nos treinos). Também foi visto que a dimensão motivacional que mais representa o motivo de estar participando de um grupo de corrida é a Saúde. O Prazer apresenta-se como a segunda dimensão e a Sociabilidade como terceira dimensão.

Palavras-Chave: Motivação, Grupos de corrida, PesquisaQualitatita-Quantitativa.

ABSTRACT

In the last years the street running has been growing consistently. Cause it is a sport with easy access and it can practice anywhere, the people have been choosing for this exercise. The increase of this kind of sportits made the phisical educators to follow this phenomenon to learn about the needs of their clients, therefore the sports consultancy began. This way the purpose of this study is analyse the main reasons why people choose to join a street running group. Has been analized 21 differents questionarys from a running group from Porto Alegre city. The students were from both gender, age 19 to 70 years. As a result, it was found that the main reasons that lead people to join the running streets group are the professional follow-up, followed by sociability (making new friends and having fellowship during training). It was also found that the motivational dimension that more represents the reason of join a running group is the health. The pleasure has been found as second dimension and the sociability as third dimension.

Key-words: motivation, running group, qualitative-quantitative research.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1-	Gráfico dos gêneros.....	20
Figura 2-	Gráfico das idades.....	21
Figura 3-	Gráfico do tempo de corrida.....	22
Figura 4-	Gáfico do tempo de corrida em uma assessoria.....	24
Figura 5-	Gráfico da freqüência de corrida.....	25
Figura 6-	Gráfico da companhia.....	25
Figura 7-	Gráfico motivação da corrida.....	26
Figura 8-	Gráfico da diferença em correr sozinho.....	28
Figura 9-	Lista motivação em participar de um grupo de corrida.....	28
Figura 10-	Gráfico motivação em estar participando de um grupo de corrida..	30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Número de provas na cidade de São Paulo	11
Tabela 2 -	Atletas que concluíram a Corrida Internacional de São Silvestre, a Maratona de Paris e a Maratona de New York entre 1975 e 2005	12
Tabela 3-	Classic 10 km em 2007: Corredores por faixa etária	13
Tabela 4-	Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004)	15

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 CORRIDA DE RUA.....	10
2.2 GRUPOS DE CORRIDA.....	13
2.3 MOTIVAÇÃO.....	14
3 METODOLOGIA DE PESQUISA.....	18
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	18
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	18
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	18
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	34

1 INTRODUÇÃO

Entre as modalidades esportivas escolhidas por indivíduos que buscam uma atividade física, a corrida de rua vem se destacando pelo grande crescimento de praticantes desde a década de 1970. Impulsionada inicialmente pela divulgação dos estudos do médico Kenneth Cooper, hoje a corrida apresenta, no Brasil, um crescimento de cerca de 25% ao ano no número de praticantes (Globo News, 2010 apud BALBINOTTI, 2015). De acordo com Fonseca (2012), no Brasil esse aumento de participantes ocorreu devido ao grande aumento de atletas amadores. O crescimento de participantes não tem apenas aspectos positivos, muitos atletas tendem a treinar sozinhos sem a orientação adequada de um profissional de educação física podendo aumentar o risco de lesões.

A corrida pode ser realizada em qualquer lugar, de modo geral não necessita de equipamento específico e por não ser um esporte coletivo, não depende de outros para o sucesso da prática. Por ser uma modalidade de fácil acesso, qualquer pessoa saudável é capaz de praticá-la. Além disso, os exercícios aeróbios, incluindo a corrida, têm sido considerados como um importante componente de estilo de vida saudável. Esta opinião tem sido reforçada por novas evidências científicas vinculando o exercício aeróbio regular com uma série de benefícios tais como: diminuição na concentração de triglicédeos (TG), lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e do colesterol total (CT) (SCHAAN et al., 2004). Alguns estudos comprovam que elevados níveis de aptidão física estão relacionados com a prevenção das doenças como diabetes, cardiopatias, dores musculares, problemas posturais, entre outros (Ortega et al., 2008; GLANER, 2003). O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima (SILVA, 2010).

São diversos motivos que podem levar a prática de atividade física. Compreender os motivos que levam as pessoas a realizarem exercício físico e seguirem praticando é importante para a adesão do esporte, dessa forma o profissional de educação física poderá tornar o exercício mais atraente para o praticante. A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de

atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma (SANTOS; KNIJNIK, 2009). A motivação, de acordo com Martinez e Chirivella (1995) é uma variável chave na atividade física e no desporto, tanto para a aprendizagem como para o desempenho do atleta. Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Com o crescimento da prática da corrida de rua no país surgiu um novo ramo onde os profissionais de educação física pudessem atuar. Ao longo dos anos foram surgindo assessorias de corrida, onde o principal foco é auxiliar na prática esportiva. Em meu percurso acadêmico tenho percebido o aumento de pessoas que buscam fazer parte de um grupo de corrida de rua e como esse fenômeno está crescendo. Conversando com diferentes pessoas vejo que alguns já fazem parte, outros já fizeram parte de algum grupo de corrida e outros que tem o interesse em participar, mas que no momento correm sozinhos. Acredito que há muitas pessoas com interesse na corrida e inclusive gostariam de ter uma orientação especializada, mas por diversos motivos não conseguem. Ao analisar os praticantes de corrida é notável o amor pelo esporte e que independente de qualquer situação eles continuam firmes no seu treino, não há chuva, frio, calor e até mesmo férias que faça com que os alunos furem seus treinos. Dessa forma, o objetivo desse trabalho de conclusão de curso é **analisar os principais motivos que levam as pessoas a participarem de um grupo de corrida.**

2 REVISÃO DE LITERATURA

No início desse capítulo apresento uma revisão teórica que será dividida em três partes. Na primeira etapa será abordada a corrida de rua e seu crescimento ao longo do tempo. No segundo momento será falado sobre grupos de corrida. Já o terceiro momento será tratado sobre o que a literatura diz a respeito do conceito de motivação relacionado ao esporte. Apresento a seguir o esclarecimento de termos centrais da pesquisa:

Motivação: Samulski (1992), determina que os traços internos de motivação intrínseca que consiste na capacidade desenvolvida pelo próprio atleta para a realização de um interesse. Esses determinantes podem ser designados como vontade, desejo, determinação, que muitas vezes podem contrastar com situações externas adversas que dificultariam seu cumprimento. Já a motivação extrínseca é aquela referenciada em fatores externos como o reconhecimento social, o elogio, premiações que interferem e/ ou determinam uma conduta. O autor sustenta que para o esporte, especialmente para o esporte de alto rendimento, é de fundamental importância o desenvolvimento da motivação para o rendimento. Por determinantes internos entende aqueles fatores de ordem subjetiva como nível de aspiração, hierarquia de motivos, motivação do rendimento e atribuições causais que podem interferir ou determinar o resultado de uma ação à sua própria capacidade ou a seus próprios esforços. Já os determinantes externos estão relacionados ao meio social em que o atleta está inserido e que se manifestam na forma de incentivos ou dificuldades e problemas.

Grupos de corrida: Entendo como grupo de corrida duas ou mais pessoas participando de uma assessoria de corrida. Uma assessoria esportiva procura assessorar e minar todas as carências que um corredor tem, seja em relação a sua saúde ou em relação aos resultados que busca. Assessorias de corrida são compostas por um ou mais profissionais da área de educação física, onde montam treinos especializado para cada aluno de acordo com os seus objetivos e limitações, evitando lesões e acompanham o progresso do aluno.

2.1 CORRIDA DE RUA

De acordo com Salgado (2006) a busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, que envolvem desde a promoção de saúde, a estética, a integração social, a fuga do estresse da vida moderna, a busca de atividades prazerosas ou competitivas. No Brasil esta prática se popularizou por volta dos anos 90 e ficou mais conhecida através da tradicional Corrida de São Silvestre, que fora idealizada pelo jornalista Casper Líbero, do periódico jornal “A Gazeta”, no início do século XX (ESTEVAM, 2016). De acordo com a Secretaria Municipal de Esportes da cidade de São Paulo (2005) e a Federação Paulista de Atletismo (FPA, 2006), a Corrida de Rua é uma das modalidades que mais têm crescido na cidade. De acordo com Salgado (2006), a associação CORPORE (Corredores Paulistas Reunidos) acredita que o crescimento da corrida ocorre da busca pela qualidade de vida e pelo convívio com outros praticantes que contagiados pelo prazer das provas, das medalhas e camisetas recebidas, que de certa forma passam a representar conquistas nos ambientes de trabalho, familiares e esportivo. A tabela abaixo mostra o crescimento do número de provas de corrida de rua com o passar dos anos.

Tabela 1. 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

Fonte: Martha Maria Dallari, 2009

Na década de 70 surgiram provas onde foi permitida a participação popular junto aos corredores de elite, porém com largadas separadas para os respectivos pelotões (SALGADO, 2006). Muitas corridas de rua surgiram nas últimas três décadas, com aumento contínuo de participantes ao redor do mundo (DALLARI, 2009). Evangelista (2013) enfatiza que a corrida de rua tornou-se uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil atualmente, chegando a reunir

mais de 25 mil pessoas em uma única prova. O número de indivíduos que estão buscando a prática de algum tipo de atividade física vem se tornando cada vez mais expressivo na atualidade, dentre os quais, observa-se o desenvolvimento de atividades físicas ao ar livre, como as caminhadas e as corridas (SALGADO, 2006). Uma explicação para o aumento de práticas ao ar livre é pelo fato de serem acessíveis a todos os públicos (EVANGELISTA, 2013). A segunda tabela comprova o crescimento do número de pessoas a realizarem provas de corrida de rua ao passar dos anos.

Tabela 2. Atletas que concluíram a Corrida Internacional de São Silvestre, a Maratona de Paris e a Maratona de New York entre 1975 e 2005

Ano	Corrida Internacional de São Silvestre	Maratona de Paris	Maratona de New York
1975	242	126	334
1980	1.402	5.274	12.476
1985	2.186	7.726	15.657
1990	5.320	9.110	22.990
1995	7.758	16.200	25.554
2000	12.897	27.596	27.752
2005	13.421	28.857	33.957

Fonte: Martha Maria Dallari, 2009

O aumento no número de praticantes nas corridas de rua pode ter diversos motivos, tais como: promoção da saúde, sentimento de prazer; benefícios estéticos, uma forma de controlar o estresse, competir, poder estar com outras pessoas (BALBINOTTI, 2015). De acordo com Dallari (2009), a corrida de rua é um fenômeno sociocultural contemporâneo que carrega muitos significados. Pessoas se deslocam, nacional e internacionalmente, treinam por vários meses, adotam hábitos rigorosos de alimentação e repouso, se privam de outras práticas no seu tempo livre para correr. Como mostra na tabela 3, não há um padrão para os corredores. Condições técnicas ou econômicas, idade, gênero, tipo físico não estabelecem restrições para a participação de corridas (DALLARI, 2009).

Tabela 3. SP Classic 10 km em 2007: Corredores por faixa etária

Idade	Homens	Mulheres	Total
Até 19 anos	65	26	91
20 a 29 anos	1.279	474	1.753
30 a 39 anos	2.222	649	2.871
40 a 49 anos	1.905	513	2.418
50 a 59 anos	811	177	988
60 a 69 anos	211	33	244
70 a 89 anos	34	2	36

Fonte: Martha Maria Dallari, 2009

A participação feminina nas corridas é um fenômeno recente. De acordo com Dallari (2009), a corrida de São Silvestre, por 50 anos foi um evento exclusivamente para homens. Apenas em 1975, ano declarado pela ONU, Organização das Nações Unidas, como Ano Internacional da Mulher, a prova passou a admitir a inscrição e verificar a classificação de mulheres. Desde então a participação feminina é crescente.

2.2 GRUPOS DE CORRIDA

Com o aumento do número de praticantes de corridas, os profissionais da área da saúde se viram, de certa forma, obrigados a acompanhar esse fenômeno de crescimento para preencher as necessidades de seus clientes. Foram criadas inúmeras empresas de assessoria esportiva com a finalidade de suprir a demanda do mercado. Essas empresas tem como função fornecer aos seus participantes programas completos de treinamento, dicas nutricionais, avaliação física e conselhos na aquisição dos melhores produtos para a prática de corrida (ESTEVAM, 2013). De acordo com Gratão (2016), praticantes de corrida de rua podem começar a buscar esses serviços por diversos motivos como: melhoria do condicionamento e desempenho físico, perda de peso, saúde, bem-estar, divertimento ou até mesmo fatores sociais. Motivos como necessidade de disciplina, auxílio na montagem do treino, falta de companhia para correr, vontade de fazer parte de um grupo, auxílio na correção técnica, divertimento, integração social e falta de motivação possam ser importantes fomentadores da intenção de pessoas se associarem a grupos de

corrida (TRUCCOLO, 2008). Muitas cidades brasileiras contam hoje com diversos pontos (parques, universidades, praças e clubes), onde um número de pessoas se encontram para correr sob a orientação de algum profissional de educação física ligado a alguma empresa de assessoria. As atribuições desse serviço variam desde a elaboração de treinos específicos para cada indivíduo até o comprometimento de motivar os alunos/corredores (GRATÃO, 2016). Truccolo (2008) aponta que as assessorias esportivas especializadas no esporte que surgiram nos últimos anos são as principais responsáveis por atrair pessoas que não estão interessadas na profissionalização do esporte. De acordo com Gratão (2016), identificar os motivos que levam as pessoas a correr e/ou participar de eventos de corrida é de grande importância para aumentar a participação de indivíduos nestas atividades e para mantê-los como clientes de organizações esportivas.

2.3 MOTIVAÇÃO

A motivação na prática esportiva vem sendo bastante estudada nos últimos anos (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI et al., 2007; TRUCCOLO, 2008; WINTERSTEIN, 2017). São encontradas na literatura diversas definições para o termo motivação (FEIJÓ, 1998; SAMULSKI, 2002; BERGAMINI, 1997). Para Franco (2010) a motivação é ponto de referência quando um indivíduo deseja realizar algo, ou simplesmente manter a sua vontade. Para Winterstein (2017) a Teoria da Motivação parte do pressuposto de que deve existir alguma coisa que desencadeia uma ação, que lhe dá uma direção, mantém seu curso em direção a um objetivo e a finaliza. Motivos são construtos hipotéticos, ou seja, eles não existem efetivamente mas são "criados" para explicar as ações dos indivíduos (WINTERSTEIN, 2017).

De acordo com Gonçalves (2011), os fatores que mais representam os motivos de adesão à prática de corrida de rua são: 1º saúde, 2º prazer, 3º controle de estresse, 4º estética, 5º sociabilidade e 6º competitividade. A saúde é considerada a dimensão motivacional que melhor representa os motivos de adesão e permanência na corrida de rua. Já a saúde nos dias atuais não é mais considerada apenas como ausência de doença, este conceito está fortemente ligado a uma busca pela qualidade de vida (GONÇALVES, 2011). Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas

são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. A tabela abaixo apresenta, em linhas gerais, cada uma dessas dimensões.

Tabela 4. Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004)

Dimensão	Descrição
Controle de estresse	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como maneira de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana. Gould et al. (1992) sugerem que a atividade física regular pode funcionar como vacina contra o estresse.
Saúde	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para a manutenção da saúde geral e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Para Wankel (1993), índices apropriados de atividade física regular podem adicionar vida aos anos, e anos à vida. O sentir-se saudável pode levar pessoas a manter uma atividade física regular.
Sociabilidade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte para fazer parte de um grupo, clube ou relacionar-se com outras pessoas. Segundo Gould et al. (1992), a socialização se origina principalmente através dos fortes laços gerados pelos colegas de treino ou atividade, pelos professores, técnicos e parentes. A socialização também é uma importante maneira de desenvolver outras valências psicológicas, tais como a sensação de aceitação, de pertencimento a um grupo e de autoestima. O sentir-se integrado a um

	grupo pode ser um agente motivador importante.
Competitividade	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como manifestação de aspectos relacionados ao vencer. Marques e Oliveira (2001) afirmam que não há esporte sem competição. Comparar o desempenho consigo mesmo e com os outros pode levar pessoas a manter-se em atividade.
Estética	Avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou esporte como meio para obter ou manter um corpo que seja considerado atraente e aprovado pela sociedade ou grupo em que o indivíduo está inserido. Segundo Capdevilla et al. (2004), os índices encontrados nesta dimensão sofrem grande influência do contexto social. A busca do corpo ideal preconizado pela cultura ocidental pode favorecer a procura por atividades físicas prolongadas.
Prazer	Dimensão relacionada à sensação de bem estar, de diversão e à satisfação que a prática regular de atividade física e/ou esporte proporciona. Supõe o interesse que se tem pela atividade, assim como a necessidade e a importância acordadas pelo sujeito. O prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no esporte.

Fonte: Balbinotti *et al.* (2015)

Para Balbinotti *et al.* (2015) as três dimensões motivacionais que mais estimulam os indivíduos a praticarem regularmente o esporte não dependem do tempo de prática: Saúde, Prazer e Controle de Estresse. Gratão (2016) diz que corredores orientados são mais motivados a correr por competência e por fatores

sociais e são mais motivados a participar de eventos de corrida também por fatores sociais, quando comparados a corredores autônomos. Além disso um corredor se torna cada vez mais engajado na prática do exercício físico, pois a prática traz ao corredor a sensação de realização (de metas) e de capacidades.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo com abordagem mista. As pesquisas com abordagem mista decorrem da necessidade de reunir dados quantitativos e informações qualitativas num mesmo projeto (GAYA, 2016). A abordagem mista entendo que se materializa na pesquisa sobre as motivações dos praticantes de corrida para participar em grupos de corrida ao contemplar duas possibilidades de coletar e analisar informações. Em uma, pretendo analisar os dados quantitativamente, adotando valores percentuais e, em outra, interpretando esses valores numéricos à luz de alguns significados relacionados às práticas de corridas dos praticantes. Uma consideração importante é que realizei o estágio profissional do Curso de Bacharelado em Educação Física neste grupo de corrida. Então, tive possibilidade de conhecer as pessoas, conviver com elas e auxiliar na prescrição e acompanhamento dos treinos. Isso permitiu incluir informações na pesquisa que ajudam na compreensão e explicação do fenômeno de estudo.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população que compõe esse estudo é de praticantes de corrida de rua de uma assessoria da cidade de Porto Alegre/RS. Essa assessoria desenvolve suas atividades basicamente em dois locais de Porto Alegre, mas, também, inclui atividades de finais de semana para aqueles que por ventura tenham interesse em uma performance mais competitiva, como participação em corridas de meio fundo e fundo. O número total de praticantes de corrida neste grupo é de 75 e a amostra foi composta por um total de 21 indivíduos (que responderam o questionário) de ambos os sexos e com idades entre 19 e 70 anos.

3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a realização desse trabalho foi criado um questionário contendo 10 perguntas sobre a motivação em participar e estar participando de um grupo de corrida. Para a elaboração das perguntas foi utilizado como base o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou Esportiva (IMPRAFE-132)

(BALBINOTTI, 2009), o qual identifica as seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas.

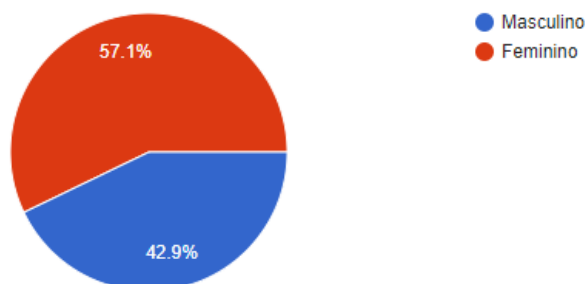
Os questionários foram enviados ao coordenador da assessoria e compartilhado em um grupo em meio digital. Corroborando a literatura sobre questionários, dos 75 que receberam o questionário, apenas 21 responderam, ou seja, um número menor do que a metade do que foi enviado, no total. Após a coleta, os questionários foram analisados e organizados em gráficos, nos valores percentuais. A parte qualitativa se obteve com a escrita do texto e as sucessivas leituras dos dados, cotejados com a literatura.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo vou apresentar os resultados da pesquisa realizada com participantes de um grupo de corrida. As questões formuladas e apresentadas aos

participantes estarão na íntegra, de modo a orientar o texto, as análises e a discussão a seguir.

1) Qual o seu sexo?



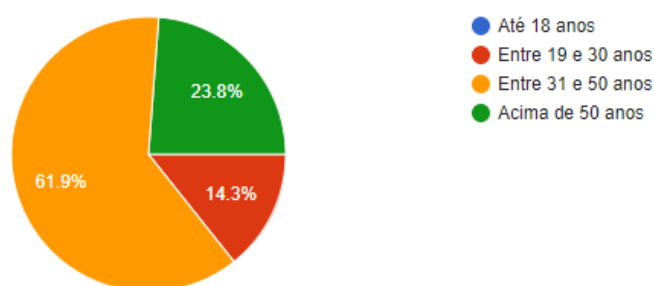
Como mostra o gráfico acima, das 21 pessoas que responderam o questionário, 12 delas eram do sexo feminino, representando 57,1% da amostra. Já, para o sexo masculino, 9 responderam (42,9%). É importante considerar alguns aspectos a partir destes dados. Um deles, o destaque quantitativo apresentado de um número maior de mulheres respondentes, do que de homens. Na análise a partir do total de pessoas praticantes no referido grupo de corrida (75), é possível identificar que há um número maior de homens – 44 – em detrimento do número de mulheres – 31. Entendo que o número maior de mulheres se dá em função da disponibilidade para o preenchimento do questionário e não expressa necessariamente uma motivação maior de um sexo pela prática de corridas em grupos organizados, como o pesquisado.

Da mesma forma, é importante considerar também que a literatura vem apontando um aumento do número de mulheres praticantes de corrida. Dallari (2009) aponta que a participação das mulheres nas maratonas e corridas como a São Silvestre, em São Paulo, teve aumento expressivo de 1970 para cá. Outro dado, de Maratona do Rio (2016) revela que o número de mulheres inscritas na meia maratona do Rio de Janeiro, no ano de 2016, foi superior ao número de homens inscritos.

Entendo que estes dados reforçam a tese de que há uma motivação crescente das mulheres em participar das corridas, contudo, não necessariamente seja a expressão de que há mais mulheres do que homens participando. Sobre os

grupos de corridas, especificamente, parece possível identificar um aumento do número de mulheres participando. Especulo que uma das questões tenha relação com a questão da segurança, do fato de que a sociedade de modo geral ainda não está educada para respeitar uma mulher que esteja correndo sozinha na rua. Deste modo, correr com outras pessoas, em horários específicos e de forma organizada, parece corroborar com uma intenção de sentir-se em segurança. Até mesmo porque, parte significativa dos treinos ocorre em espaços fechados como a Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e no Centro Estadual de Treinamento Esportivo de Porto Alegre (CETE).

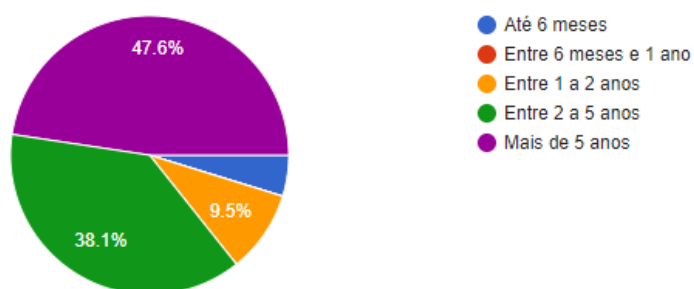
2) Qual a sua idade?



Dos 21 alunos entrevistados a maioria deles tinham entre 31 e 50 anos, sendo 13 pessoas(61,9%). Já os alunos acima de 50 anos estão em 23,8% (5 pessoas) e os alunos entre 19 e 30 anos como minoria em 14,3% (3 pessoas). De acordo com esses resultados pode-se fazer uma relação entre a idade dos alunos participantes de um grupo de corrida e a população economicamente ativa. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) classifica a PEA (População Economicamente Ativa) como a mão de obra com a qual o setor produtivo pode contar, ou seja, é o número de habitantes em idade e condições físicas para exercer algum ofício no mercado de trabalho. No Brasil é compreendida entre 15 e 65 anos. Em alguns países desenvolvidos, como o Brasil, vem crescendo a expectativa de vida da população e diminuindo a taxa da mortalidade. Dessa forma há um declínio da PEA e um crescimento do envelhecimento populacional e o país deixa de ser considerado "jovem" e passa a ser considerado "adulto" (PENA, 2017).

Para fazer parte de um grupo de corrida é preciso ter recursos financeiros, pois não é algo barato comparando com diversos outros tipos de esportes. Por isso, é possível considerar que todos ou quase todos alunos que responderam o questionário fazem parte da População Economicamente Ativa, assim, trabalham e são capazes de se sustentar e investir seu dinheiro em uma assessoria de corrida. O que acredito que não seja possível para os menores de 18 anos, que normalmente são sustentados pelos pais. Assim pode-se ver que não houve resposta para indivíduos dessa faixa etária. Olhando as pessoas que responderam como Acima de 50 anos, que foi a segunda opção mais votada, vejo que há um grande espaço em anos até chegar aos 65 anos onde a população se aposenta. Dessa maneira, acredito que esse público de alunos está em sua maioria na PEA. Em um estudo sobre o perfil dos participantes de assessorias de corridas em Florianópolis, Antunes (2014) mostrou a escolaridade e renda mensal dos participantes. Nesse caso, 40% dos alunos tinham uma renda de 5 à 10 salários mínimos (R\$ 3.621,00 à R\$ 7.240,00) e 23% de 10 à 20 salários mínimos (R\$ 7.241,00 à R\$ 14.480,00), ou seja, grande parte havia um salário elevado e fazia parte da PEA.

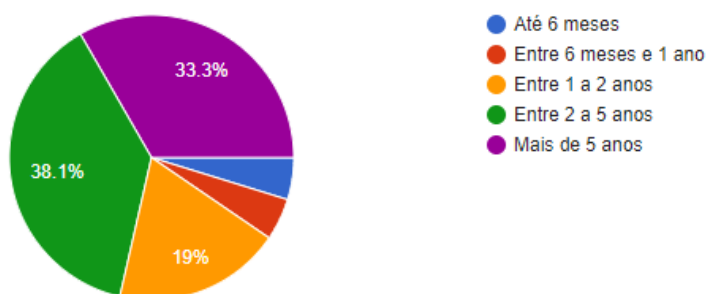
3) Há quanto tempo você corre e tem uma rotina de correr?



Para a pergunta "há quanto tempo você corre e tem uma rotina de correr?" 10 alunos (47,6%), responderam que já correm há mais de 5 anos. 38,1% (8 pessoas) já possui uma rotina de corrida entre 2 a 5 anos. Quem tem uma prática entre 1 a 2 anos foram apenas 2 pessoas (9,5%) e quem começou a correr em até 6 meses foi apenas um indivíduo (4,8%). A relação do tempo de prática da corrida pode ser feita pela dependência do esporte. Quase 50% dos que responderam treinam há mais de 5 anos e a outra grande parte do respondido treina entre 2 a 5 anos, ou seja, a

grande maioria corre há mais de um ano. Rosa (2003) em um estudo da dependência da prática dos exercícios físicos feito com maratonistas mostrou que em um estudo singular ao seu, corredores com menos de um ano de prática de corrida apresentavam menor pontuação total na escala de dependência de corrida do que aqueles com tempo de prática superior. Acredito que essa dependência ao exercício pode ter como principal fator os benefícios físicos e psicológicos que o esporte oferece, como: Controle da pressão arterial, fortalecimento muscular, controle do peso corporal, redução do estresse, liberação da endorfina, entre outros. Mas também não se pode ignorar os malefícios decorrentes do esporte, como lesões, e que muitas vezes os atletas ignoram por ter essa dependência esportiva. Hauck e Blumenthal (1992) demonstraram que 86% de uma amostra de corredores sentiam-se culpados se perdessem uma sessão de treinamento e 72% sentiam-se tensos, irritados ou deprimidos, se estivessem incapazes de correr por algum motivo. No estudo de Rosa (2003) mostra algumas respostas mais assinaladas pelos atletas, como: " No dia em que não corro, sinto que me falta algo."; " Eu experimento um alto nível de prazer na maioria das minhas sessões de corrida."; " A corrida tem influenciado meu estilo de vida."; " Nos dias em que não corro, normalmente me sinto tenso ou culpado.". Dessa maneira, creio que os atletas que correm há mais de um ano tem um "vício" no esporte corrida e já a pequena parte que não corre há tanto tempo ainda não criou esse hábito .

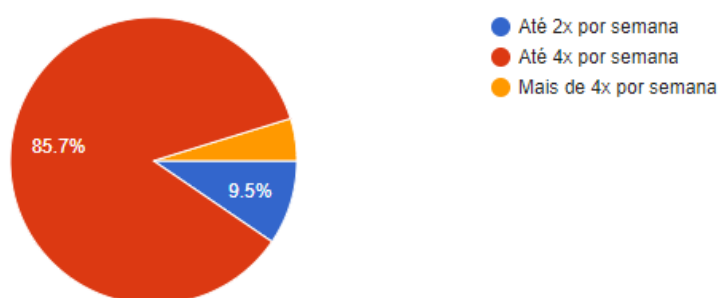
4) Há quanto tempo você corre especificamente em um grupo de corrida?



Já em relação a correr especificamente em um grupo de corrida apenas 7 (33,3%) pessoas correm há mais de 5 anos. 8 delas, representando 38,1%, corre entre 2 a 5 anos em um grupo. Entre 1 a 2 anos 4 pessoas(19%), entre 6 meses e 1 ano 1 pessoa (4,8%) e até 6 meses 1 (4,8%) pessoa também. Analisando a população que corre especificamente em um grupo de corrida está bem dividida com relação aos anos. Comparando o correr sozinho com correr em uma assessoria já mostra bastante diferença. Na questão anterior quase 50% das pessoas corriam há mais de 5 anos e agora olhando para o "correr especificamente em um grupo" apenas 33,3% correm há mais de 5 anos, ou seja, antes de procurar por um grupo de corrida os alunos já tinham uma prática no exercício.

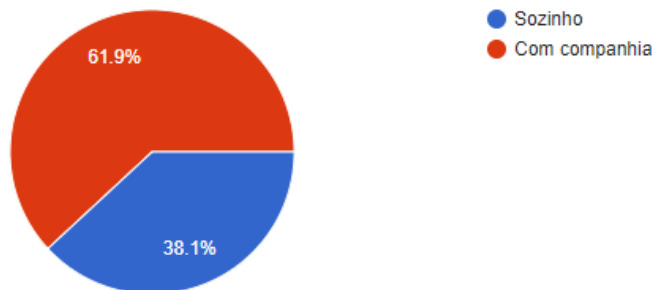
Considero que diversos alunos já deveriam correr sozinho, mas em algum momento viram a necessidade de procurar um grupo de corrida. Alguns podem ter procurado por uma orientação especializada para evoluir nos treinos, melhorar o rendimento, evitar lesões, entre outros. E alguns alunos podem ter ido pela socialização, por se sentir mais motivado em correr com alguém ou até mesmo como já foi dito anteriormente pela segurança em não correr sozinho. São diversos motivos que podem levar alguém a procurar uma assessoria de corrida, como esse é o principal objetivo desse trabalho, esse assunto será melhor discutido ao longo das outras questões.

5) Quantas vezes por semana você corre?



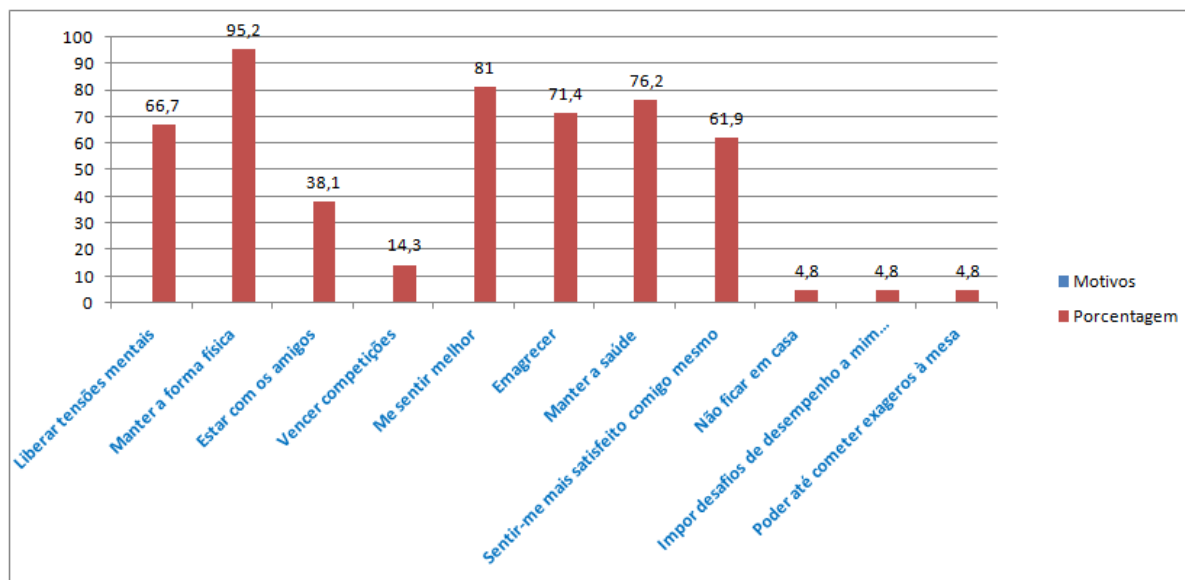
Como mostra o gráfico acima 85,7% dos alunos (18 deles) tem a rotina de correr até 4 vezes por semana. 2 deles responderam que correm até 2x por semana, representando 9.5% e apenas 1 respondeu que corre mais de 4 vezes por semana. Esse resultado está semelhante ao encontrado no estudo de Antunes (2014), onde a frequência semanal de treinos de corrida predominante entre a maioria dos participantes foi de 3 a 4 vezes por semana. Essa questão pode estar relacionada com o que já foi dito anteriormente: A necessidade e dependência de algumas pessoas com a corrida, pois como está expressado no gráfico 85,7% corre até 4x por semana. Algo interessante nesse dado é que os treinos específicos dessa assessoria de corrida onde foram respondidos os questionários acontecem apenas 3 vezes na semana. Então ao menos uma vez na semana alguns dos alunos treinam "sozinhos" sem a presença do professor da assessoria. Em meu estágio obrigatório em que fiz nesse grupo de corrida eu vi que muitos alunos já correm há tempo suficiente para treinarem sozinhos. Cada aluno tem sua planilha de treino e pode acessá-la em uma plataforma virtual, inclusive a maioria dos alunos possui relógios específicos que marcam a distância percorrida e o tempo, o que normalmente é uma das funções do professor na assessoria. Assim muitos alunos conseguem realizar seu treino "sozinho", mas com um planejamento e orientação por trás.

6) Você prefere correr...



Em relação a companhia para a corrida 61,9%, sendo 13 de 21 alunos, responderam que preferem correr acompanhado. Já 38,1% (8 deles) responderam que preferem correr sozinhos. Mais uma vez falando em minha experiência observando o grupo de corrida, percebi que muitos alunos tem o hábito de chegar no mesmo horário para fazer o treino juntos. Apesar de algumas vezes os treinos serem diferentes, os aquecimentos são iguais ou semelhantes, dessa forma ao menos a primeira parte do treino eles conseguem fazer juntos. Outro fato interessante é que o local em que treinam é uma pista fechada, ou seja, praticamente um círculo. Então mesmo com treinos diferentes os alunos conseguem correr juntos, mudando apenas a distância percorrida. Alguns alunos também tem o hábito de marcar de correrem juntos no final de semana, escolhendo um local e horário. Isso justifica o fato da maioria assinalar que prefere correr com alguma companhia. Acredito que a minoria que assinalou a opção que prefere correr sozinho são pessoas mais focadas no seu rendimento e em sua superação. Assim, correndo sozinho não precise ficar preso à alguém e pode correr no seu ritmo e percorrer a distância que quiser, sem depender de ninguém. Já os que correm acompanhados não tem o principal foco em vencer competições ou melhorar seu rendimento, mas sim saúde, prazer, emagrecer, entre outros.

7) Assinale qual(ais) os motivos abaixo te levam a praticar a corrida?



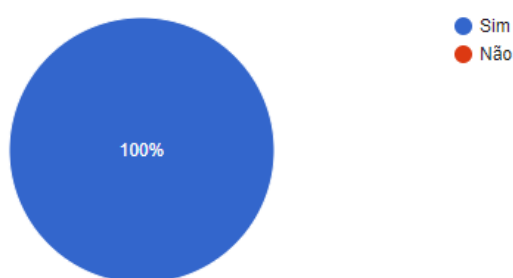
Na pergunta acima os alunos podiam escolher mais de uma resposta, dessa forma, 20 deles (95,2%) responderam que um dos motivos que eles têm a praticar a corrida é para Manter a Forma Física. Como segunda resposta mais marcada, 81% (17 pessoas), responderam que praticam a corrida por Me Sentir Melhor. A terceira opção mais assinalada foi por 16 pessoas (76,2%) para Manter a Saúde. Em seguida, 15 pessoas (71,4%) marcaram como opção Emagrecer. Depois 14 pessoas (66,7%) colocaram Liberar Tensões Mentais, 13 pessoas (61,9%) Sentir-me Mais Satisfeito Comigo Mesmo, 8 pessoas (38,1%) marcaram Estar Com os Amigos e 3 pessoas (14,3%) Vencer Competições. As alternativas: Não Ficar em Casa, Impor Desafios de Desempenho a Mim Mesmo e Tentar Superá-lo e Poder Até Cometer Exageros à Mesa, foram respondidas por apenas 1 indivíduo (4,8%).

Essa questão tinha como opção adicionar mais alguma resposta que não estivesse na lista, dessa forma duas respostas a mais foram criadas: Impor Desafios de Desempenho a Mim Mesmo e Tentar Superá-lo e Poder Até Cometer Exageros à Mesa.

Ao analisar as respostas a opção mais assinalada para o principal motivo em realizar o exercício da corrida foi Manter a Forma Física, seguido por Me Sentir Melhor. Pode-se dizer que a interpretação de cada termo é relativa e dessa forma é

um pouco complicado analisar cada resposta. Compreendo que o termo "Manter a Forma Física" pode ter duas vertentes, ou relacionado à Saúde, ou relacionado à Estética. Pensando na Saúde, a corrida traz inúmeros benefícios para o corpo como a diminuição do colesterol, por exemplo, entre diversos outros fatores. Mas pensando para o lado da estética a corrida queima calorias, emagrece, fortalece a musculatura e conseqüentemente há uma mudança no corpo. Da mesma forma entendo que o termo "Me Sentir Melhor" pode ter uma relação com a Saúde, Controle de Estresse ou com o Prazer. O indivíduo praticando a corrida pode ter um prazer (endorfina) e se sentir melhor realizando a prática e até mesmo um controle de estresse o faz se sentir melhor. Do mesmo modo em que pode se sentir melhor por estar fazendo algo para a sua saúde. Tomazoni (2012) em seu estudo descreveu a hierarquia das dimensões motivacionais tanto em homens quanto em mulheres para a participação de provas de corrida de rua, são essas em ordem decrescente: Saúde, seguida pelo Prazer, Controle do Estresse, Estética, Sociabilidade e Competitividade. Não foi possível encontrar na literatura algum estudo que contemplasse os termos respondidos nessa questão, apenas estudos sobre as dimensões motivacionais no esporte corrida.

8) Para você tem diferença correr em um grupo do que correr sozinho?



Todos os alunos disseram que tem diferença para eles entre correr em um grupo do que correr sozinho. A adesão aos grupos de corrida parece ser um fenômeno que compreende pessoas interessadas em não realizar esta prática sozinhas. Pode parecer uma questão com certa obviedade, mas, entendo que a diferença pode ter correlação com os aspectos motivacionais para correr em grupo

e, da mesma forma, aspectos negativos para não realizar a prática de forma solitária.

Uma questão que pode parecer interessante é que poderia ser um professor de Educação Física que atuasse de maneira personalizada, como um treinador personalizado para orientar a prática de um aluno/aluna. Em determinados momentos e atendendo determinadas práticas esportivas, o treinador personalizado se constituiu em uma forma de atender especificamente quem não queria o trabalho em grupos. Pelo contrário, requeria para si a atenção plena e total de um treinador pessoal. Podemos entender que há uma particularidade na prática da própria modalidade corrida que faz com que os alunos procurem a orientação em grupos.

9) Qual a motivação que te levou a participar de um grupo de corrida?

Orientação especializada	Melhora da performance
Companhia	Acompanhamento profissional
Fazer novos amigos	Treino correto para evitar lesões
Livrar-me de uma depressão	Acompanhamento profissional
Treinamento específico de um profissional!	A orientação para melhorar e a companhia nos treinos
Aprender a correr longas distâncias	Convivência com pessoas!!
Disciplina, Organização e Busca de Metas.	Os amigos
Tentar melhorar o desempenho	Orientação, integração, desafios e amizades.
Para ter acompanhamento de profissionais e por ser mais divertido.	Desempenho
Cuidar da saúde, fazer amigos e evoluir fisicamente.	Fazer amizades, e trocas de vivências.

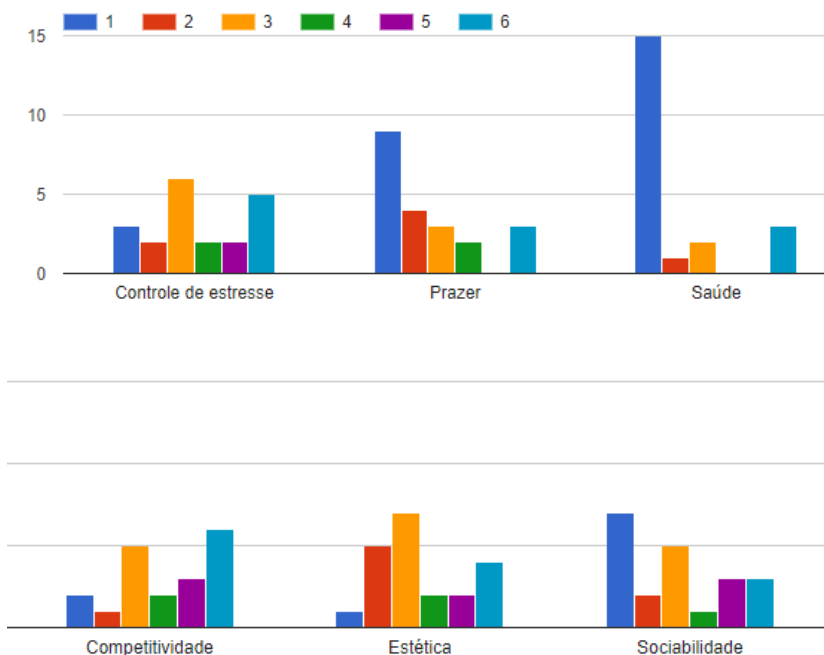
A tabela acima está descrita com diversas respostas que os alunos deram para a principal motivação que levaram a participar de um grupo de corrida. A questão era dissertativa, então os alunos puderam se expressar como quisessem.

Houve 20 respostas, sendo que 21 alunos responderam ao questionário, um deles deixou em branco a questão.

Nota-se diversas respostas, mas ao analisarmos cada uma pode-se perceber que o objetivo é basicamente o mesmo. O que mais foi descrito é a busca por uma orientação especializada, onde através disso várias questões são englobadas. Através dessa orientação os alunos tem acompanhamento profissional, aprendem a melhorar a performance, evitam lesões, buscam metas, entre outras coisas que foram ditas. O segundo fator mais mencionado no questionário foi em relação a sociabilidade. Alguns alunos relataram a busca de companhia, trocas de vivência, fazer novas amizades, entre outros. Não há muitos estudos onde analisa a motivação em participar de uma assessoria de corrida. Mas esses resultados estão de acordo com o de alguns estudos já citados onde o principal motivo da participação de um grupo de corrida é a busca por uma orientação especializada e a socialização.

Em um estudo Antunes (2014) analisou o perfil dos participantes de assessorias de corrida de Florianópolis, 100 participantes de 23 diferentes assessorias responderam um questionário. Verificou-se que 42% dos corredores de assessorias, citaram como o principal motivo para a escolha desse serviço a orientação profissional, seguido da socialização. Em outro estudo Gratão (2016) analisou 5 dimensões motivacionais para participar da corrida: 1) Divertimento; 2) Competência; 3) Aparência; 4) Fatores Sociais e 5) Saúde. Nesse estudo analisou-se que corredores orientados são mais motivados a correr por competência e por fatores sociais e são mais motivados a participar de eventos de corrida também por fatores sociais, quando comparados a corredores autônomos. Uma dificuldade em que tive de achar trabalhos sobre motivação em participar de assessorias de corrida é que muitos trabalhos, como esse último citado, usam já um protocolo pronto onde não existe a opção de orientação especializada ou busca de um profissional, o que eu acredito que é o principal motivo da busca por participar de um grupo de corrida. A maioria dos trabalhos não relatam sobre a principal motivação que levou o indivíduo a participar de um grupo de corrida, eles relatam sobre a motivação em estar participando, o que será analisado no próximo tópico.

10) Assinale de 1 a 6 (sendo 1 o principal motivo e 6 o último) qual é sua motivação em estar participando de um grupo de corrida



Os gráficos acima mostram que 15 alunos marcaram como principal motivo em estar participando de um grupo de corrida é a Saúde. Como segunda opção mais marcada como a principal motivação é o Prazer e como terceira opção é a Sociabilidade. Pode-se associar as respostas de estar participando de um grupo de corrida com o estar praticando a corrida. Dessa forma, os resultados aqui encontrados são semelhantes aos da literatura. Em seu estudo sobre corrida de rua e motivação, Gonçalves (2011) apresentou como resultado a saúde como dimensão que mais representa o motivo de adesão e permanência na corrida de rua. Além disso o prazer também ficou como a segunda dimensão motivacional. Truccolo (2008) em seu estudo descreveu que 85,3% das mulheres responderam que a principal razão de aderirem à corrida supervisionada é a Saúde. Já para 64,5% dos homens responderam a saúde como segunda principal dimensão. Em outro estudo onde foi investigado possíveis diferenças na parte motivacional entre corredores de grupos e corredores individuais, Franco (2010) viu que os cuidados físicos (saúde) foram mais evidentes entre os corredores que treinam em equipe, onde 83% relataram como muito importante contra 61% dos corredores individuais. Em um estudo que teve como objetivo principal descrever o perfil motivacional para à prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre o resultado foi semelhante ao do

presente estudo, mas inverso, sendo o Prazer como a principal dimensão e a Saúde em segundo lugar (RIBEIRO, 2014).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse trabalho de conclusão de curso foi analisar os principais motivos que levam as pessoas a participarem de um grupo de corrida. A minha motivação para pesquisar esse tema foi a realização do estágio do curso de bacharelado com atuação em um grupo de corridas. Em função da necessidade de aprofundamento teórico, me aproximei da literatura específica e identifiquei que havia ainda pouca produção sobre o tema grupo de corrida. Com o contato com os praticantes de corrida, me interessei pela motivação para realizar essa atividade.

Muitos trabalhos encontrados na literatura se baseiam em protocolos prontos sobre motivação esportiva e como usei um questionário, de certa forma mais livre, um dos resultados foi diferente. Como exemplo: muitos trabalhos com o objetivo de analisar a motivação da participação de pessoas em grupos de corrida utilizavam o protocolo fechado onde apenas as seis dimensões motivacionais eram analisadas, como: Saúde, Estética, Prazer, Controle de Estresse, Sociabilidade e Competitividade. Mas no meu estudo o principal resultado que foi a busca por uma orientação especializada, não estava presente nessas dimensões. Dessa forma, em grande parte do meu trabalho tive que me basear nessas seis dimensões motivacionais, utilizando como referência Balbinotti (2015). Acredito que meu trabalho averiguou o principal motivo que leva as pessoas a procurarem e participarem de assessorias de corrida e já os outros estudos analisam o motivo que faz as pessoas a continuarem participando de grupos de corrida. Dessa maneira, creio que pode-se igualar a motivação de continuar participando de uma assessoria com a motivação em estar praticando a corrida. Por isso diversos estudos que analisavam a participação de pessoas em grupos de corrida encontravam como resultado as principais motivações saúde e prazer, o que eu considero e encontrei no meu trabalho como resultado da motivação em estar realizando a corrida. Já em meu trabalho descobri que a principal motivação que leva as pessoas a buscarem por assessorias de corrida é busca de uma orientação profissional (especializada em corrida) e socialização.

Com esse estudo aprendi a importância de não se apegar a protocolos e intervenções já prontas e que isso muitas vezes pode limitar o estudo. Percebi também a importância de estudos simples, que muitas vezes não damos valor, mas que nos mostra resultados eficientes. Vejo que esse assunto ainda tem a possibilidade de avançar no conhecimento, devido ao crescimento dos grupos de corrida. Além disso, com o aumento da crescente preocupação com a estética e saúde ao longo dos anos, acredito que alguns dos resultados podem ser alterados e inclusive surgir novos parâmetros para serem estudados.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Wagner Ferreira. "Perfil dos participantes de Assessorias de Corrida de Florianópolis." *Educação Física Bacharelado-Pedra Branca*, 2014.

BALBINOTTI MAA. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie; 2004.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. COLEÇÃO Pesquisa em Educação Física, v. 6, n.2, 73-80, 2007.

BARBOSA, M. L. L. Propriedade métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (impraf-126). Projeto de Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.

BERGAMINI CW. Motivação nas organizações. 4. ed. São Paulo: Atlas; 1997.

DALLARI, Martha Maria. "Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo." PhD diss., Universidade de São Paulo, 2009.

ESTEVAM, Lidiane Cristina. "Estudo do crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil." (2016).

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento de corrida de rua: Uma abordagem fisiológica e metodológica. São Paulo: Phorte Editora, 2013. Disponível em: <<https://books.google.com.br>>. Acesso em: 25 maio 2018.

FEIJÓ OG. Psicologia para o esporte: corpo e movimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape; 1998.

FONSECA, T. Z. . Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires) , v. 1, p. 1, 2012.

FRANCO, Karine Neumann. "Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais." ;2010.

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter. "Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de porto alegre." ; 2011.

GRATÃO, Otávio Augusto, and Claudio Miranda Rocha. "Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida." *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 24, no. 3 (2016): 90-102.

HAUCK ER, Blumenthal JA. Obsessiveandcompulsivetraits in athletes. *Sports Med*1992;14:215-27.

MARATONA DO RIO (Rio de Janeiro) (Org.). Recordes de mulheres na corrida de rua. 2016. Disponível em: <<http://www.maratonadorio.com.br/recordes-de-mulheres-nas-corridas-de-rua/>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

MARTÍNEZ, L.M.; CHIRIVELLA, E.C. Direcciones y Problemas de la Motivacion y Emocionenla Actividad Fisica y Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, Madrid 1995; 7: 100-111.

ORTEGA, F. B. et al. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, v. 32, n. 1, p. 1-11, 2008.

PENA, Rodolfo F. Alves. O conceito de população economicamente ativa. Disponível em:<<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/o-conceito-populacao-economicamente-ativa-pea.htm>>. Acesso em: 09 jun. 2018

RIBEIRO, David de Aguiar. "Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre." ;2014.

ROSA, Daniel Alves, Marco Tulio de Mello, and Maria Lucia Oliveira de Souza-Formigoni. "Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2003.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Revista da Faculdade de EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICAMP, CAMPINAS*, V. 4, N. 1, 2006.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992

SAMULSKI D. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole; 2002.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 5, n. 1, 2009.

SCHAAN, B.; HARZHEIM, E.; GUS, I. Perfil de risco cardíaco no diabetes mellitus e na glicemia de jejum alterada. *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v.38, n.4, p.529-36, 2004.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010.

TOMAZONI, Fabiano de Araújo. "Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua" ;2012.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Bertaso Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Motriz. *Revista de Educação Física. UNESP*, v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

WINTERSTEIN, Pedro José. "Motivação, educação física e esporte." *Revista Paulista de Educação Física* 6, no. 1 (2017): 53-61.

.