

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ANDREZZA DENISE CORTES DE HOLANDA

**FATOR MOTIVACIONAL DOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM NATAL-
RN**

NATAL/RN
2013

ANDREZZA DENISE CORTES DE HOLANDA

**FATOR MOTIVACIONAL DOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM NATAL-
RN**

Projeto de Pesquisa que será apresentado à disciplina de TCC2 do curso de Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário do Rio Grande do Norte, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Vera Bruch.

NATAL/RN
2013

RESUMO

Hoje as Corridas de Rua são bem populares em todo o mundo. São praticadas em sua grande maioria por atletas amadores que buscam melhorar e aumentar sua qualidade de vida através da prática esportiva. Na última década, houve um aumento significativo do número de praticantes, tanto no mundo como no Brasil. Os motivos que levam uma pessoa a correr podem ser: melhoria da saúde, mais a qualidade de vida, emagrecer, diminuir o estresse, prazer intrínseco. O objetivo do presente estudo foi investigar quais são os fatores motivacionais de adesão às competições oficiais de Corrida de Rua na cidade de Natal – Rio Grande do Norte. Para coleta dos dados foi utilizado um formulário com sete perguntas. A escolha dos entrevistados foi aleatória para não homogeneizar os resultados, sendo pessoas de idade variada, gênero, posição social, etnia entre outras diferenças. Dentre os resultados coletados, tem-se uma média de idade para a prática da Corrida de Rua de 40 a 44 anos correspondendo a 20,4% do total, a maioria representada por 28,5% começaram a participar das corridas de rua em busca de uma saúde melhor, 22% por prazer, esse intrínseco e 20,4% com intenções estéticas de emagrecimento. Observou-se que, o resultado dessa busca por uma saúde melhor seja o reflexo de uma sociedade que está em busca de uma melhoria para a terceira idade, já que a nossa população vem vivendo cada vez mais, segundo dados do IBGE, essas pessoas estão querendo investir hoje para chegar a melhor idade com mais qualidade de vida, que lhe permitam ter uma vida social ativa. Tem-se um perfil de corredores incentivados por amigos, 12,24% que já iniciam a prática pela indicação que contagia de um colega, mas, como na hora de responder ao formulário o indivíduo só poderia dizer uma alternativa pode ter acabado por achar melhor ter como primeiro objetivo e meta nesta prática a saúde em 1º lugar.

Palavras-Chave: Corrida de rua. Qualidade de vida. Fator motivacional. Saúde.

ABSTRACT

Today's Road Races are popular worldwide. Are practiced mostly by amateur athletes looking to improve and enhance their quality of life through sports. In the last decade, there has been a significant increase in the number of practitioners, both in the world and in Brazil. The reasons that lead a person to run can be: improved health, more quality of life, lose weight, reduce stress, intrinsic pleasure. The aim of this study was to investigate what are the motivating factors for adherence to official competitions of Race Street in the city of Natal - Rio Grande do Norte. For data collection we used a form with seven questions. The random choice of interviewees was not to homogenize the results, with people from varied age, gender, social status, ethnicity and other differences. Among the results collected, has an average age for the beginning of the practice of Racing Street 40 to 44 or 20.4% of total, mostly represented by 28.5% began to participate in road races in search of better health, 22% for pleasure, this intrinsic and 20.4% with static weight loss intentions. It was observed that the result of this quest for better health is a reflection of a society that is looking for an improvement for seniors, since our population is living longer, according to the IBGE, these people are wanting to invest today to get the best age to better quality of life, enabling it to have an active social life. Has a profile of runners encouraged by friends, 12.24% already initiated the practice by indicating that infects a colleague, but as in responding to the form the individual could only mean one alternative may be over for fit have as a primary objective and goal in this practice health in 1st place.

Keywords: *Race Street. Quality of life. Motivational factor. Health*

SUMÁRIO & TEXTO

Objetivo Geral -----	06
Objetivo específico -----	06
Introdução -----	07
Referencial teórico -----	09
Metodologia -----	11
Resultados -----	13
Discussão -----	16
Conclusão -----	17
Referências -----	18
Apêndice -----	20

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a história da origem das corridas de rua, essa modalidade começou cerca de 775 a.C. na Grécia antiga onde se tem o registro de que Coroebus foi o primeiro campeão olímpico da história. Apenas em 1896 foi quando a modalidade teve o devido reconhecimento nos jogos olímpicos de Atenas. O percurso da primeira maratona oficial era de 40 quilômetros e foi graças ao Barão de Coubertin, este, pedagogo e historiador francês responsável por fundar os jogos olímpicos no mundo fundador do Comitê Olímpico Internacional (COI). Devido a esse evento no término do século XIX as Corridas de Rua ganharam um impulso.

Recentemente, o critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) define as Corridas de Rua, provas de pedestrianismos, como disputadas em circuitos de rua (ruas, avenidas, estradas) com distâncias oficiais variando de 5 Km a 100Km. Hoje as Corridas de Rua são bem conhecidas em todo o mundo. São feitas em sua grande maioria por atletas amadores que buscam melhorar e aumentar sua qualidade de vida através da prática esportiva. Na última década, houve um avanço significativo do número de praticantes, tanto no mundo como no Brasil.

Concorrer com você mesmo é um pensamento que traz muitas pessoas para a corrida de rua. A corrida é um esporte seu. Você com o seu pulmão, com as suas pernas, com o seu pensamento e com o seu objetivo. Seja a paisagem litorânea ou os arranha-céus, a corrida de rua vem ganhando novos adeptos nesses últimos anos, e o público feminino também vem marcando presença nas competições segundo a *Corpore clube de corredores*. Conforme recentes estatísticas, Natal foi considerada a cidade mais sedentária do Brasil e se realmente esta modalidade veio para ficar presente em nosso calendário além de nos distanciarmos desta triste estatística, podemos divulgar nossa cidade com atividades prazerosas que possa reunir a família, além de gerar um aumento no nosso setor hoteleiro trazendo mais recursos para Natal e engrandecer nossas corridas de rua. (ONG Corações Brasil Apud jornal da Tribuna do norte).

Atualmente essas provas mobilizam vários grupos de corrida, e com sua solidificação a tendência é aumentar ainda mais já que nos próximos anos mais educadores físicos se formarão em nossa cidade - pois recentemente vem aumentando

a quantidade de cursos de bacharéis em Educação física - e a assessoria para corredores vêm sendo algo muito positivo e lucrativo, já que o investimento inicial é muito inferior a uma abertura de uma academia de musculação por exemplo. Parece que as pessoas estão ficando mais conscientes da importância de um profissional da área como orientação não só para sua otimização nos resultados bem como na prevenção de lesões com a orientação adequada. Segundo Cytrynowicz:

No início dos anos 90, quando inauguramos a segunda fase da Corpore, poucas eram as corridas de rua e ainda sem os mínimos cuidados que nós corredores necessitamos. Pasmem, pois água percurso aferido e com trânsito fechado, assim como os cuidados médicos mínimos, eram 'luxos' dispensáveis naquela época. (Cytrynowicz, 2013).

Com a profissionalização deste esporte as medalhas, camisetas, captação de dados através de chip, largadas diferenciadas para as mulheres de elite, provas simultâneas com distâncias e percursos diferenciados, introdução dos caminhantes, hidratação abundante em todos os momentos do evento para todos, kits com frutas, informações corretas e no tempo certo (antes, durante e depois da prova), entre outras ações, se tornaram itens obrigatórios que hoje fazem parte da qualidade que os corredores de rua buscam.

2. OBJETIVO

O presente estudo teve como objetivo principal descobrir o principal fator motivacional que levam as pessoas a participarem das corridas de rua na cidade de Natal-Rio Grande do Norte.

2.1 OBJETICO ESPECÍFICO

- Identificar as variáveis relacionadas à saúde dos corredores de rua;
- Identificar as variáveis relacionadas à qualidade de vida dos corredores de rua;
- Identificar a variável sobre indicação de amigos dos corredores de rua;
- Verificar a variável sobre quantidade de treinos por semana dos corredores de rua;
- Verificar a variável sobre quantidade de tempo que participa como corredores de rua;

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A história do Atletismo segue o homem desde o período das nossas antigas civilizações. Seu método primitivo ajudou na luta pela fuga dos predadores e na caça por mantimentos. Para isso era necessário correr, saltar obstáculos e lançar objetos. Exatamente por aprimorar as desenvolturas básicas de correr, saltar e lançar, o homem garantiu sua história. E com o passar dos anos, com a vinda da civilização a corrida deixou de ser uma necessidade e tornou-se um esporte olímpico. E daí se popularizou ainda mais.

Segundo David Cytrynowicz, presidente da Corpore clube de corredores, *“no início dos anos 90, quando inauguramos a segunda fase da Corpore, poucas eram as corridas de rua e ainda sem os mínimos cuidados que nós corredores necessitamos. Pasmem, a água, o percurso aferido e com trânsito fechado, assim como os cuidados médicos mínimos, eram “luxos” dispensáveis naquela época.”* Hoje já possuímos ainda mais recursos para as praticas dessas modalidades. Atualmente já pagamos um preço por tanta evolução dos meios de comunicação, o sedentarismo é fruto disso. Conforme recentes estatísticas, Natal foi considerada a cidade mais sedentária do Brasil. (ONG Corações Brasil Apud jornal da Tribuna do norte). E já em contrapartida buscam meios de combater esse mal, como correr em busca de saúde, qualidade de vida, e prazer. A nossa população vem vivendo cada vez mais, segundo dados do IBGE - o alargamento do topo da pirâmide etária pode ser observado pelo crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010 – essas pessoas estão querendo investir hoje para chegar a melhor idade com mais qualidade de vida, que lhe permitam ter uma vida social ativa. Segundo Ladeira (2012), em seus estudos, a busca por uma atividade prazerosa, identificando nas corridas, treinos ou provas se deve ao fato que os corredores tentam amenizar o stress com prática do esporte. Com relação ao prazer, o fato de gostar e sentir necessidade fisiológica traz um aumento da importância para a atividade física e para a sua manutenção (SANTOS, 2006). Segundo a fisioterapeuta, correr emagrece. É uma das atividades que ajudam a emagrecer mais rapidamente isto é, se o indivíduo seguir uma sequencia de treino onde algumas variáveis como tempo e intensidade fiquem bem

organizada em um planejamento e que seja realizado com regularidade por pelo menos três vezes por semana. (Pinheiro, 2012). Outro benefício apontado para a saúde, Segundo Oliveira, diretor da Federação Paulista de Atletismo e da Run for Life (SP), é o aumento da frequência cardíaca, durante o exercício, faz com que todo o organismo passe a absorver e utilizar mais oxigênio, tanto para os músculos quanto para o sistema nervoso central, levando o indivíduo a um maior relaxamento e autoconfiança.

4. METODOLOGIA

A seleção dos métodos e técnicas do presente trabalho científico foram da seguinte maneira:

4.1 COLETA

O formulário foi inspirado no Questionário - Corrida de Rua: Uma análise mercadológica na cidade de Curitiba, dos autores Balbinotti MAA, Barbosa MLL, só que sendo mais resumido e específico com esta pesquisa na finalidade de ser mais objetivo. A pesquisa foi realizada, nas duas etapas, minutos antes das corridas onde, o fator motivacional estava sempre aproximado entre os participantes. A primeira etapa do formulário foi realizada uma hora antes de iniciar uma das corridas mais populares da cidade: A Meia Maratona de Natal em 10 de novembro de 2012. Já a segunda etapa foi aplicada na II Corrida Choqueano, do batalhão da Polícia Choque em 13 de abril de 2013.

4.2 MÉTODO

A presente pesquisa trata-se do método transversal exploratório. É transversal porque todas as medições foram feitas em um único momento e exploratória porque foi estabelecido critérios, métodos e técnicas para sua elaboração visando oferecer informações sobre o objeto desta e orientar a formulação de hipótese.

4.3 AMOSTRA

Para realizar esta pesquisa, foi aplicado um formulário aos participantes em dias de competição onde os mesmos responderam entre outras perguntas qual foi o principal motivo que o fez a começar a participar das corridas de rua. Esta pesquisa se trata de um formulário, pois, os indivíduos não tiveram acesso às questões. Foram no total entrevistados 49 corredores de rua tanto do gênero masculino quanto feminino. A escolha dos entrevistados foi aleatória

para não homogeneizar os resultados. O presente estudo procurou aplicar esse formulário primeiramente com pessoas desconhecidas, de diferentes grupos sociais, pertencentes e não pertencentes a grupos específicos de corrida, e idades bem distintas para não induzir a pesquisa à homogeneidade. Algumas pessoas foram questionadas em grupos, em duplas e até sozinhos.

5. RESULTADOS

Tabela 1 - Dados da amostra

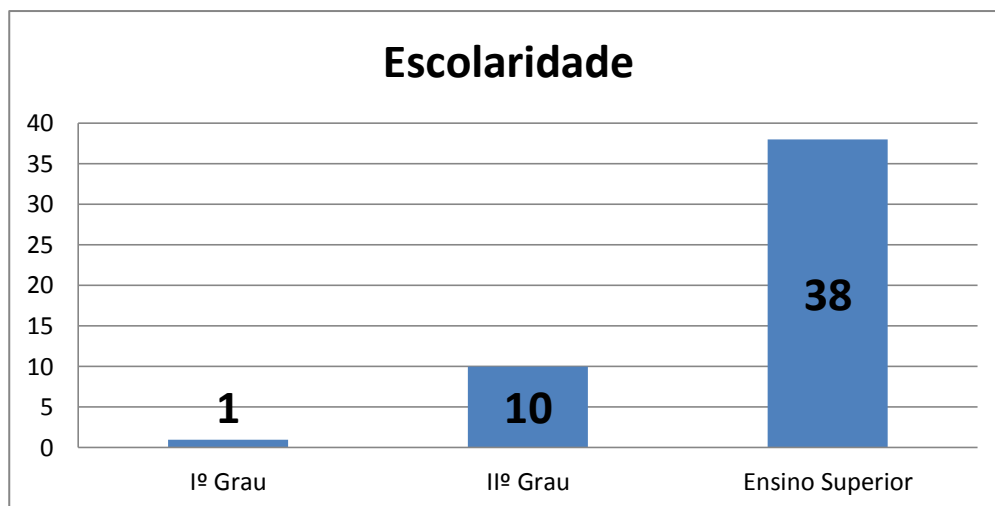
	Med (D.P)	Min - Máx	Med	Moda
Idade	40,61 (11,06)	15 - 62	42	48
Tempo de competição (anos)	2,91 (3,98)	-1 - 18	2	1
Dias de treino	3,12 (1,62)	0 - 7	3	3

Com relação à idade, 20,40% dos entrevistados (10 pessoas) apresentaram entre 40 e 44 anos.

Já em relação ao tempo de participação das Corridas de Rua em Natal 20,93% das pessoas estão há menos de 1 ano, 32,55% apenas há 1 ano, 13,95% das pessoas há dois anos, 14,28% pessoas a três anos, 6,12% dos entrevistados correm há quatro anos e o *outlier*¹ com dezoito anos apenas 1 pessoa (2,04%).

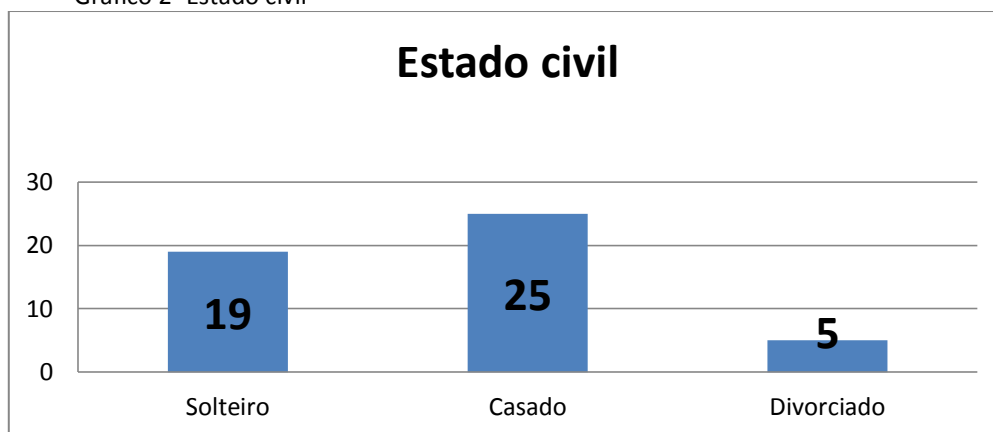
Com relação à quantidade de dias que treinam por semana 8,1% das pessoas responderam que não treinam, 2,04% treinam todos os dias, as que treinam um único dia foram 4,08% das pessoas, 2 dias 18,36%, 3 dias 38,77% dos entrevistados, 4 dias 8,1% pessoas, 5 dias 14,2% pessoas, 6 dias apenas 6,12% das pessoas e todos os dias da semana apenas 2,04%.

Gráfico 1- Escolaridade



Com relação ao grau de escolaridade apenas 01 pessoa tem o 1º grau incompleto, 10 pessoas o 2º grau completo e a maioria 77% (equivalente a 38 pessoas) estão concluindo ou já concluíram o nível superior.

Gráfico 2- Estado civil



Quanto ao estado civil dos questionados 19 pessoas declararam solteiras, 25 casadas e 05 divorciadas.

Gráfico 3- Divisão por gênero

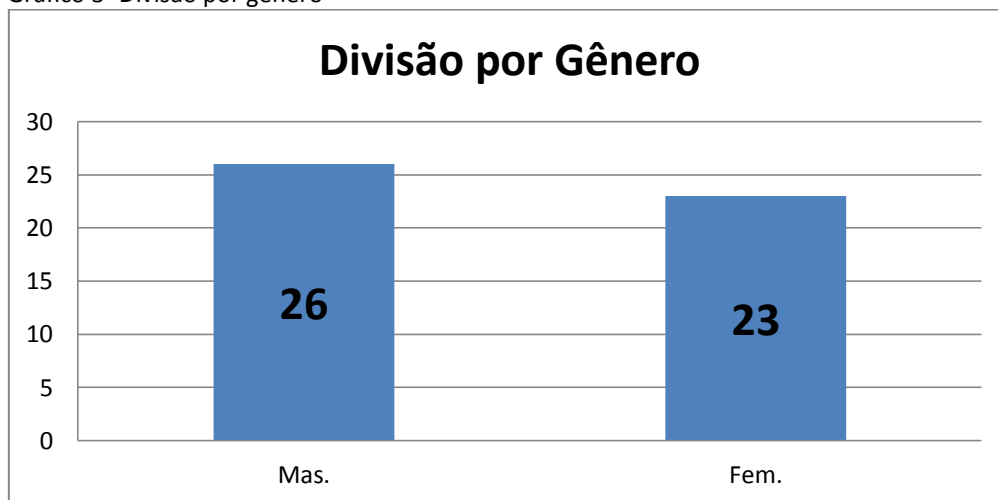
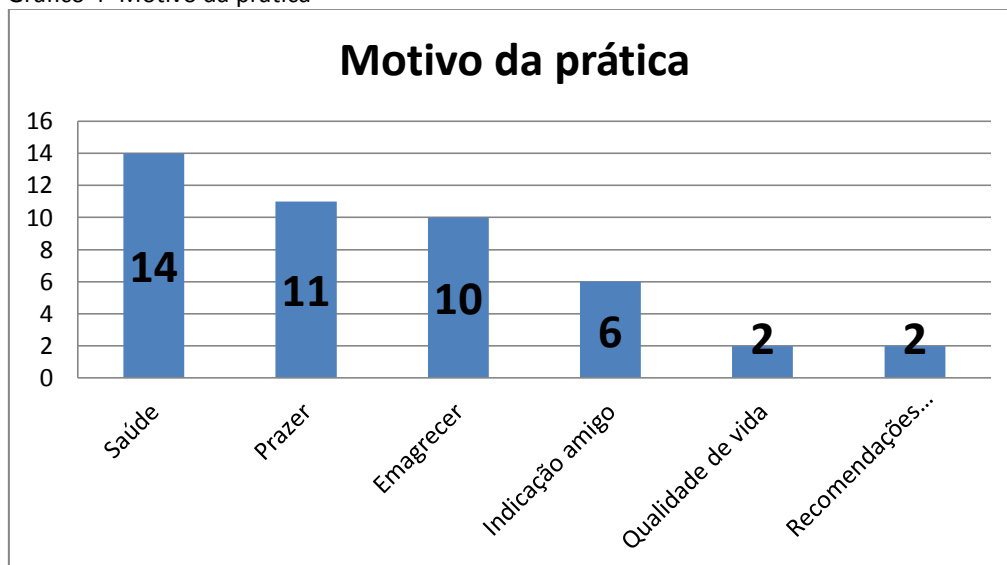


Gráfico 4- Motivo da prática



E o questionamento fundamental sobre qual foi o principal motivo a ter trazido o entrevistado a participar das corridas de rua foi o seguinte: 28,5% responderam saúde, 22% por prazer, 20,4% para emagrecer, 12,24% por indicação de um amigo e apenas 4,08% dos entrevistados atribuíram a sua participação nas corridas de rua por recomendações médicas e outros 4,08% a qualidade de vida.

6. DISCUSSÃO

Quanto à principal motivação 28,5% alegaram que foi por motivo de saúde. Já se houve falar em mais de 20 benefícios fisiológicos decorrentes dessa atividade, desde o melhor funcionamento do sistema cardiovascular até a fixação de cálcio na matriz óssea, que combate a osteoporose. Em qualquer assunto em que se fala sobre saúde, seja em periódicos, revistas populares sobre dietas e exercícios falam dos benefícios ao corpo e colocam a corrida como um dos mais eficientes. Segundo Oliveira, diretor da Federação Paulista de Atletismo e da Run for Life (SP), o aumento da frequência cardíaca, durante o exercício, faz com que todo o organismo passe a absorver e utilizar mais oxigênio, tanto para os músculos quanto para o sistema nervoso central, levando o indivíduo a um maior relaxamento e autoconfiança.

Já 22% dos entrevistados relataram que começaram a participar das corridas de rua por prazer. Segundo Ladeira (2012), em seus estudos, a busca por uma atividade prazerosa, identificando nas corridas, treinos ou provas se deve ao fato que os corredores tentam amenizar o stress com prática do esporte. Com relação ao prazer, o fato de gostar e sentir necessidade fisiológica traz um aumento da importância para a atividade física e para a sua manutenção (SANTOS, 2006).

E 20,4% assumiram que o principal motivo que os leva a correr foi o emagrecimento. Segundo a fisioterapeuta Marcelle Pinheiro afirma que correr emagrece. É uma das atividades que ajudam a emagrecer mais rapidamente isto é, se o indivíduo seguir uma sequencia de treino onde algumas variáveis como tempo e intensidade fiquem bem organizada em um planejamento e que seja realizado com regularidade por pelo menos três vezes por semana. Um casal de 42 anos ambos, na hora da entrevista relatou que quando começaram a correr o único objetivo era o de emagrecimento, e os dois perderam 30 kg cada um, hoje são atletas profissionais que participam das corridas de rua principalmente pelo nordeste em busca da premiação como forma de subsistência.

7. CONCLUSÃO

Ao final do estudo percebeu-se que o principal fator motivacional que levam as pessoas a participarem das corridas de rua na cidade de Natal foi por motivo de saúde. Essa consciência talvez seja o reflexo de uma sociedade que está em busca de gozar de boa saúde na terceira idade, já que a nossa população vem vivendo cada vez mais, segundo dados do IBGE, elas estão querendo investir hoje para chegar a melhor idade com mais qualidade de vida, que lhe permitam ter uma vida social ativa. Tem-se um perfil de corredores incentivados por amigos representados por 12,24% que iniciaram a prática pela indicação que contagia de um colega, mas, como na hora de responder ao formulário o indivíduo só poderia dizer uma alternativa pode ter acabado por achar melhor ter como principal objetivo e meta nesta prática a saúde em 1º lugar. Este estudo mostrou que grande parte dos corredores iniciou a prática da corrida há pouco tempo, em torno de um ano ou menos, esse valor representa 53,48% dos entrevistados e que treinam em média 03 vezes por semana. Isso pode indicar que estes corredores estejam no nível de iniciantes, pela frequência de treino e tempo de participação em competições. Esses dados nos mostram que os profissionais de educação física tem um grande potencial para ser explorado aqui em nossa cidade já que é algo novo e está em constante crescimento, e que se for feito com profissionalismo terá o respeito da população aonde o sucesso virá por consequência. Entretanto, seria interessante investigar se essas pessoas que já estão iniciadas em competições oficiais de corrida de rua, se elas têm um acompanhamento de um profissional de educação física para orientá-las em suas rotinas de treinos, pra daí confirmarmos se esta modalidade tem potencial para crescer em nossa cidade com qualidade e trazendo saúde aos participantes através de uma boa orientação. E outra sugestão para aprofundar o conhecimento da permanência desses praticantes é pesquisar o motivo da permanência delas nas corridas, fator esse dominante para a solidificação desta modalidade.

8. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maíta Poli de et al. Relação entre incontinência urinária em mulheres atletas corredoras de longa distância e distúrbio alimentar. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, abr 2008, v.54, n.2, p.146-149. ISSN 0104-4230.

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M.L.L. Questionário - Corrida de Rua: Uma análise mercadológica na cidade de Curitiba. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas** (IMPRAF – 126). Porto Alegre: Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

CORRIDAS DE RUA, MAIS DO QUE UMA PRÁTICA SAUDÁVEL: UM NEGÓCIO PROMISSOR. Disponível em: <http://ibahia.globo.com/tvbahia/comercial/pdf/corridasderua.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2012.

CYTRYNOWICZ, David . Corpore Brasil, **Portal de corridas de rua**. Disponível em: http://www.corpore.org.br/cor_corpore_palavrapresidente.asp Acesso em 03 Mar. 2013.

GOSTON, Janaina Lavalli; MENDES, Larissa Loures. **Perfil nutricional de praticantes de corrida de rua de um clube esportivo da cidade de Belo Horizonte, MG, Brasil**. Esporte vol.17 no.1 São Paulo jan./fev. 2011.

<http://revistavivasaude.uol.com.br/Edicoes/46/artigo49592-1.asp>. **O barato de correr e os riscos de viciar**. Freitas, Rosana Farias Apud Oliveira, Wanderlei. Acesso em 10 jun. 2013.

<http://tribunadonorte.com.br/noticia/natal-uma-cidade-sedentaria/158744>. **Natal, uma cidade sedentária**. Publicação: 03 de Setembro de 2010 às 00:00. Acesso em 10 de out. 2012.

<http://www.esportemulher.com.br/noticia/o-prazer-de-correr>. **O prazer de correr**. Coluna: matérias especiais. Acesso em 08 out. 2012.

<http://www.webrun.com.br/corridasderua/n/historia-da-modalidade-corridas-de-rua/43>. **História da modalidade Corridas de Rua**. Acesso em 02 mai. 2013.

OLIVEIRA, Wanderlei de. **Descubra os benefícios que a corrida traz para o dia-a-dia.** Disponível em: <<http://claudia.abril.com.br/materia/os-beneficios-da-corrida-para-o-dia-a-dia-3435/?p=/saude/corpo>>. Acesso em: 02 maio 2013.

O portal brasileiro da informação científica. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922011000100002&lng=pt&nrm=iso&tling=pt. Rev Bras Med. Acesso em 08 fev. 2013.

O portal brasileiro da informação científica. Disponível em <http://oglobo.globo.com/infograficos/brasileiros-atividade-fisica/pesquisa:> **Os brasileiros e a atividade física.** Acesso em 06 nov. 2012.

Pesquisa revela o perfil do corredor de rua brasileiro. <http://www.noblu.com.br/noticias/pesquisa+revela+o+perfil+do+corredor+de+rua+brasileiro>.

PETTINATI, Aguinaldo. **Correndo em grupo.** <http://runforlifenews.blogspot.com.br/2008/12/correndo-em-grupo.html>. Reportagem publicada na revista Running Brasil em 2007. Postado por Run For Life às 09:58.

Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil. <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=1866>. Acesso em 17 jun. 2013.

PINHEIRO, Marcelle. Fisioterapeuta. **Correr Emagrece.** <http://www.tuasaude.com/correr-emagrece/>. Coluna: saúde, nutrição e bem estar. Última data de atualização da página: 30/07/2012 Acessado em 16/06/2013.

SANTOS, Antonio de Pádua. **Imaginário radical e educação física.** EDUFRN, 2012.

SANTOS, S.C.; KNIJIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, ano 5, n. 1, 2006.

WJ Ladeira, RM Lübeck, FO Santini. Percepção de Valor através da Técnica Laddering: Uma Análise dos Corredores Amadores. Revista de Administração IMED, 2012 - seer.imed.edu.br.

9. APÊNDICE A – FORMULÁRIO

1.SEXO: ()Fem ()Masc

2.IDADE: _____

3.ESTADO CIVIL: ()Solteiro ()Casado ()Divorciado ()Viúvo

4.GRAU DE ESCOLARIDADE:

() I grau () Incompleto

() II grau () Cursando

() Superior () Completo

5.O QUE LHE MOTIVOU A PARTICIPAR DAS CORRIDAS DE RUA?

()Melhoria da saúde ()Qualidade de vida ()Menos stress ()Alta performance ()Emagrecer

()Prazer ()Estética ()Modismo ()Indicação de amigo ()Recomendações médicas

()Outros, qual? _____

6.HÁ QUANTO TEMPO PARTICIPA DAS CORRIDAS DE RUA?

()- de 1 ano ()1 ano ()2 anos ()3 anos ()+ de 5 anos ()+ de 10 anos

7.TREINA QUANTOS DIAS POR SEMANA?

()2 dias ()3 dias ()4 dias ()5 dias ()6 dias ()todos os dias ()Não treina
