



Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática



Marcos Alencar Abaide Balbinotti^a, Gabriel Henrique Treter Gonçalves^{b,*},
Roberto Tierling Klering^b, Daniela Wiethaeuper^c e Carlos Adelar Abaide Balbinotti^b

^a *Département D'orientation Professionnelle, Faculté D'éducation, Université du Québec à Trois-Rivières, Sherbrooke, QU, Canadá*

^b *Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil*

^c *Departamento de Psicologia, Centro de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, RS, Brasil*

Recebido em 27 de junho de 2012; aceito em 30 de agosto de 2013

Disponível na Internet em 20 de fevereiro de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Corrida;
Motivação;
Saúde;
Prazer

Resumo O objetivo desta pesquisa é testar se existem diferenças no perfil motivacional de dois grupos de corredores de rua, com diferentes tempos de prática: grupo Adesão (até um ano de prática) e grupo Permanência (mais que um ano de prática). Para tanto, 62 praticantes de ambos os sexos e com idades entre 18 e 68 anos responderam ao Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas ou Esportivas (IMPRAFE-132). Os resultados indicam que as dimensões mais motivadoras são as mesmas (Saúde, Prazer e Controle de Estresse), independente do tempo de prática, respeitando a mesma ordem. A conclusão principal é que essas são as dimensões que melhor representam os motivos de adesão e permanência à corrida de rua. As dimensões Sociabilidade e Competitividade são significativamente mais importantes para o grupo Permanência.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

KEYWORDS

Running;
Motivation;
Health;
Pleasure

Motivational profiles of road runners presenting different levels of practice

Abstract The main objective of this research is to test if there are differences in the motivational profile of two groups of road runners, with different times of practice: the Adhesion group (up to one year of practice) and the Permanence group (more than one year of practice). A sample of 62 roadrunners of both genders, with ages ranging from 18 to 68 years-old, answered to the Inventory of Motives for the Regular Practice of Physical and Sport Activities (IMPRAFE-132). Results indicated that the main dimensions that motivate both groups are the same (Health, Pleasure and Stress Control), no matter the time of practice, in the same order of importance.

* Autor para correspondência.

E-mail: gabrielhtg@gmail.com (G.H.T. Gonçalves).

PALABRAS CLAVE

Corrida;
Motivação;
Saúde;
Prazer

The main conclusion is that these three dimensions are the ones that best represent the reason for adhesion and permanence in roadrunning. The Sociability and Competitiveness dimensions are significantly more important to the Permanence group.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

Perfiles motivacionales de corredores de calle con diferentes niveles de práctica

Resumen El objetivo de esta investigación es verificar si existen diferencias en el perfil motivacional de dos grupos de corredores de calle, con diferentes tiempos de práctica: grupo Adhesión (hasta un año de práctica) y grupo Permanencia (más de un año de práctica). Para esto, 62 practicantes de ambos sexos y con edades comprendidas entre 18 y 68 años, respondieron al Inventario de Motivos para la Práctica Reglamentar de Actividad Física o Deporte (IMPRAFE-132). Los resultados indican que las dimensiones más motivadoras son las mismas (Salud, Placer y Control del Estrés), independientemente del tiempo de práctica, respetando el mismo orden. La principal conclusión es que estas son las dimensiones que representan los motivos de adhesión y permanencia en la carrera de calle. Las dimensiones Sociabilidad y Competitividad son considerablemente más importantes para el grupo permanencia.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

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). O aumento da popularidade desse esporte justifica a exploração dos fatores que melhor caracterizam sua prática.

Apesar das contribuições que a atividade traz, seja para melhorias das condições físicas e/ou para a saúde geral dos indivíduos (Pate et al., 2005), estas podem não ser os únicos nem os mais importantes aspectos das dimensões (ou fatores) motivacionais que levam um grande número de pessoas a aderir aos programas de atividades físicas regulares e sistemáticas – por vezes, de elevada intensidade e duração (Gaya e Cardoso, 1998). Desse modo, o aumento no número de praticantes pode ter diversos motivos, tais como: a) promoção da saúde: melhora nos níveis de colesterol (aumento do HDL e diminuição do LDL), prevenção de osteoporose, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e controle da hipertensão arterial; b) sentimento de prazer: sensação de bem-estar, realização própria; c) benefícios estéticos: maior utilização de gordura como fonte de energia para o exercício, maior gasto calórico e controle do peso corporal; d) uma forma de controlar o estresse: ignorar o que está acontecendo ao redor e se concentrar na atividade que está fazendo; e) competir: buscar melhor rendimento e competir com outros e consigo mesmo; e, ainda, apesar de ser um esporte individual, f) poder estar com outras pessoas (no caso de grupos de corrida): treinar com alguém do seu nível,

e não contra alguém, tornando o treinamento mais agradável (Cogo, 2009; Massarella e Winterstein, 2009; Ocarino e Serakides, 2006; Santos e Borges, 2010; Weineck, 2003).

Tais motivos destacam-se como variáveis fundamentais para se tentar compreender o porquê de as pessoas praticarem determinada atividade física ou esportiva. Por essa razão, a motivação vem sendo bastante estudada (Balbinotti et al., 2007; Balbinotti et al., 2012; Balbinotti e Capozzoli, 2008; Balbinotti et al., 2009; Barbosa et al., 2008; Fontana, 2010; Freitas et al., 2007; Gaya e Cardoso, 1998; Gould et al., 1996; Hassandra et al., 2003; Juchem et al., 2007; Massarella e Winterstein, 2009; Zaar e Balbinotti, 2011; Meurer et al., 2012; Ribeiro et al., 2012). Segundo Ryan e colaboradores (1997) e Gould e colaboradores (1996), o conhecimento dos motivos por que um sujeito venha a praticar determinada atividade física pode, quando adequadamente utilizado, aumentar as possibilidades de ingresso e permanência dos indivíduos nessa prática. Assim, o indivíduo poderá desfrutar por mais tempo os benefícios promovidos pela modalidade esportiva escolhida.

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 1 apresenta, em linhas gerais, cada uma dessas dimensões.

Deci e Ryan (1985), em seus estudos sobre a motivação e a personalidade humana, desenvolveram a Teoria da Autodeterminação (TAD), que parte do entendimento de que grande parcela das pessoas (quando saudáveis) são ativas e curiosas, demonstram prontidão para aprender e explorar e, de maneira geral, não necessitam de incentivos extras para apresentar tais comportamentos. A satisfação

Tabela 1 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.

das necessidades psicológicas inatas de competência, relacionamento com os pares e autonomia são a base para o desenvolvimento do comportamento automotivado (Ryan e Deci, 2000a). Apesar de as pessoas apresentarem um comportamento motivado de maneira natural, as evidências demonstram que determinadas condições são necessárias para a manutenção desse comportamento. A TAD procura responder de que modo esse comportamento motivado se mantém ou diminui, assim como que fatores contribuem para esse fenômeno (Ryan e Deci, 2000b). Não obstante, de acordo com Loes et al. (2004), mudanças de interesses podem ocorrer com o passar do tempo. Portanto, os motivos de adesão ao programa de atividade física podem ser diferentes dos motivos de permanência no mesmo (Freitas et al., 2007).

A partir dos conteúdos apresentados, e para responder adequadamente ao objetivo desta pesquisa, foi possível formular a seguinte questão central: quais os principais motivos que levam corredores de rua amadores e com diferentes tempos de prática ao exercício regular da corrida?

Métodos

Os procedimentos metodológicos seguiram uma estrutura previamente programada. Segundo alguns autores (Cronbach, 1996; Pasquali, 1999), essa qualidade e padronização deve ser respeitada a fim de tornar a análise dos resultados menos complexa e, conseqüentemente,

válida. Foram observadas as questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos, conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 196/1996. O estudo foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, sob o número 2007721.

Amostra

A escolha da amostra foi por conveniência (não aleatória), com o cuidado de evitar indivíduos fora dos critérios de seleção. Os 62 corredores, de ambos os sexos (masculinos = 32; femininos = 30) e com idades variando de 18 a 68 anos (Média = 35,45; DP = 11,18), implicados nesta pesquisa, eram componentes de diversas assessorias, equipes e academias de Porto Alegre. A amostra foi dividida em dois grupos específicos: grupo Adesão (corredores com menos de um ano de prática) e grupo Permanência (corredores com um ano ou mais de prática). O grupo Adesão foi composto por 15 indivíduos do sexo masculino e 16 do sexo feminino, que treinavam em média 4,03 horas por semana (DP = 1,90) em cerca de 3 a 4 sessões de treino. Os 17 corredores do sexo masculino e as 14 corredoras do sexo feminino do grupo Permanência treinavam, em média, 7,14 horas semanais (DP = 3,79), em aproximadamente cinco sessões.

Com relação ao tamanho da amostra, não existem frequências inferiores a 30 sujeitos em nenhum dos dois grupos analisados neste estudo. De acordo com as exigências de alguns autores (Bisquera, 1987; Bryman e Cramer,

1999; Pestana e Gageiro, 2003; Reis, 2000) trata-se de uma amostra suficientemente grande para estudos de natureza descritivo-comparativa.

Instrumentos

Para a realização da pesquisa, foram utilizados dois instrumentos: um questionário biossociodemográfico (apenas para controle das variáveis dependentes: "sexo", "idade" e "tempo de prática") e o Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas ou Esportivas (IMPRAFE-132) (Balbinotti, 2009).

O IMPRAFE-132 (Balbinotti, 2009) é um inventário que avalia seis dimensões associadas à motivação para realização de atividades físicas e esportivas regulares. Trata-se de 132 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional "Controle de Estresse" (ex.: liberar tensões mentais); a segunda, "Saúde" (ex.: manter a forma física); a terceira, "Sociabilidade" (ex.: estar com amigos); a quarta, "Competitividade" (ex.: vencer competições); a quinta, "Estética" (ex.: manter o corpo em forma); e a sexta, "Prazer" (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 22 blocos (em um total de 132 questões). As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em sete pontos, indo de "isto não me motiva" (1) a "isto me motiva completamente" (7). Os sujeitos levam, em média, quinze minutos para responder ao inventário. Cada dimensão é analisada individualmente. Um escore bruto elevado indica alto grau de motivação para a prática de atividade física regular.

A confiabilidade (fidedignidade) do IMPRAFE-132 para os indivíduos deste estudo foi determinada pelo viés da consistência interna. Assim, o coeficiente Alpha Cronbach obtido para a escala total foi de 0,968. Teve-se o cuidado de avaliar a fidedignidade para cada dimensão individualmente: Controle de Estresse - CE (0,952), Saúde - Sa (0,878), Sociabilidade - So (0,950), Competitividade - Co (0,930), Estética - Es (0,920) e Prazer - Pr (0,874). Esses resultados demonstram um escore altamente satisfatório, que pode ser interpretado de maneira altamente positiva; isto é, trata-se de um instrumento preciso de medida da motivação de corredores de rua. Destaca-se que esses resultados foram comparáveis aos resultados de estudos anteriores (Balbinotti e Capozzoli, 2008; Balbinotti et al., 2009; Barbosa, 2006; Fontana, 2010; Juchem et al., 2007).

Apresentação e discussão dos resultados

No intuito de responder adequada e minuciosamente à questão central da pesquisa, realizou-se a exploração dos escores obtidos pelo IMPRAFE-132 segundo princípios comumente aceitos na literatura especializada (Bisquera, 1987; Bryman e Cramer, 1999; Pestana e Gageiro, 2003; Reis, 2000). Assim, são apresentados, de maneira sucessiva e sistemática, os resultados do estudo dos casos extremos, das análises de itens, das estatísticas descritivas (tendência central, dispersão e distribuição) e, finalmente, das comparações das médias (conforme o grupo: Adesão e Permanência).

Estudo dos casos extremos

Conforme os gráficos de Bigodes (fig. 1), pode-se notar que no grupo Permanência não há casos extremos. A presença de

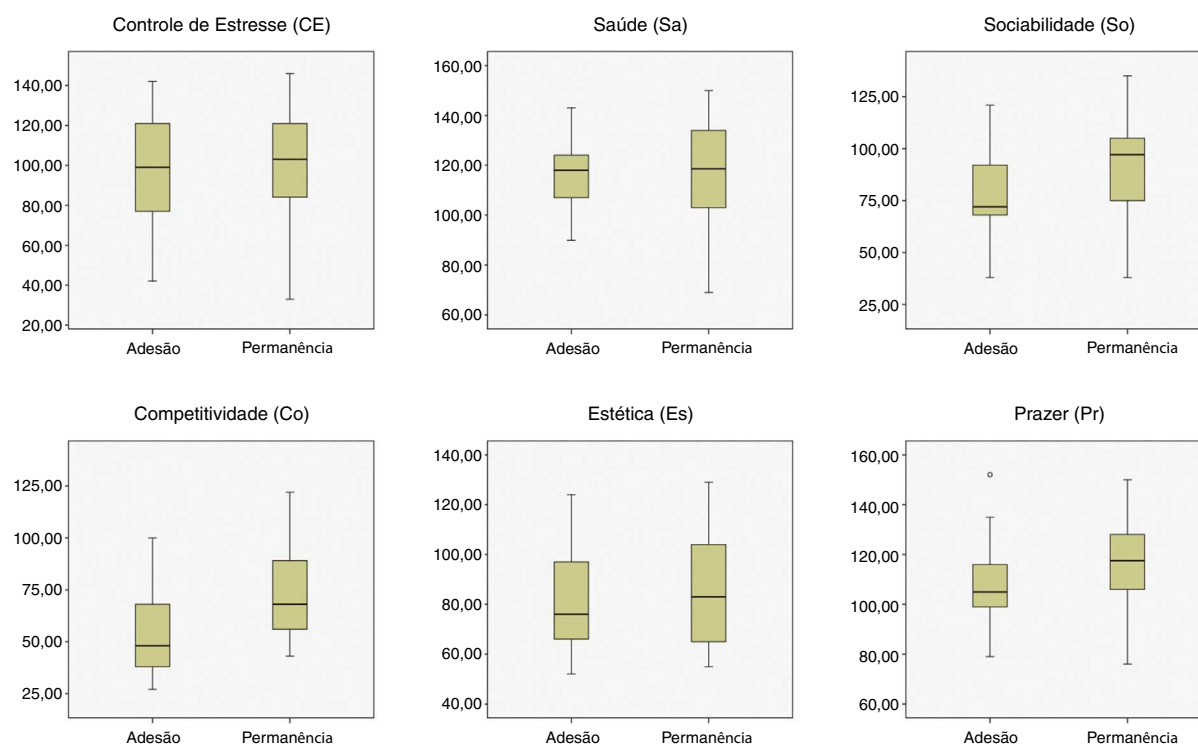


Figura 1 Análise dos casos extremos.

um caso extremo ocorreu, apenas, no grupo Adesão, precisamente na dimensão motivacional Pr. Na realidade, trata-se de um caso que estaria contribuindo no sentido de elevar a média da dimensão Pr. Foram calculadas as médias da dimensão Pr com e sem o caso aberrante. As mesmas se mostraram numericamente diferentes e favoráveis à média com o caso extremo ($\bar{X} = 110,26$ e $\bar{X} = 108,87$, respectivamente). Ainda assim, foi aplicado um teste t para a comparação destas médias ($t_{(31)} = 0,480$; $p = 0,635$), no qual não foram verificadas diferenças significativas ($p > 0,05$) entre elas. Tais resultados são estimacões importantes e podem auxiliar a decisão de não desconsiderar o caso extremo no restante das análises. Sendo assim, as estatísticas subsequentes serão calculadas e analisadas considerando a presença do caso extremo.

Análise de itens

As médias encontradas para cada um dos 132 itens, estudados individualmente, variaram entre 1,13 e 6,29, com desvios-padrões variando entre 0,424 e 2,138. Esses resultados preliminares são interpretados como bastante satisfatórios, pois não houve itens sem variabilidade, e nenhum dos itens apresentou médias iguais aos valores extremos (1 ou 7). Destaca-se, ainda, que a variabilidade dos itens foi restrita (com desvios-padrão não ultrapassando, em nenhum caso, o valor numeral das médias), o que indica homogeneidade na dispersão avaliada. Mesmo que a mediana das correlações item-total possa ser interpretada como forte ($|r| = 0,71$) e altamente significativa ($p < 0,001$), duas questões (das 132 avaliadas) revelaram valores inferiores a 0,20. Estes últimos dados poderiam indicar certa necessidade de revisão das qualidades métricas desses dois itens (“liberar tensões mentais” e “manter a forma física”) quando considerados isoladamente. Entretanto, comparando os índices Alpha no caso da retirada desses itens (0,968) com o coeficiente Alpha para a escala total (0,968), sem a exclusão de nenhum item, verificamos que esse procedimento torna-se desnecessário e improdutivo, podendo causar perda na validade de conteúdo (principalmente quanto à pertinência e à adequada exploração de todas as arestas – significados – do conceito em estudo). Finalmente, destaca-se que o valor Alpha encontrado para a escala total (0,968) revela um escore elevado da consistência interna do instrumento para esse conjunto de dados, um importante preditor da confiabilidade das respostas originárias deste conjunto total de itens. Todos esses resultados garantem pertinência na continuidade das análises.

Estatísticas descritivas gerais

Nota-se que as médias obtidas ($\bar{X}_A = 534,68$; $\bar{X}_A = \bar{X}_P = 588,19$), independente do tempo de prática, variaram, em valores numéricos, de maneira relevante. Os desvios-padrões associados a essas médias ($DP_A = 76,50$; $DP_P = 103,91$) mostraram-se restritos, indicando uma dispersão homogênea. Com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação dessas médias, testaram-se os índices de normalidade por meio do cálculo Shapiro-Wilk (S-W), para cada uma das

dimensões específicas, controladas pelo tempo de prática. Tanto os resultados do grupo Adesão ($S-W_{CE(31)} = 0,957$, $P_{CE} = 0,237$; $S-W_{Sa(31)} = 0,976$, $P_{Sa} = 0,699$; $S-W_{So(31)} = 0,978$, $P_{So} = 0,752$; $S-W_{Co(31)} = 0,946$, $P_{Co} = 0,119$; $S-W_{Es(31)} = 0,934$, $P_{Es} = 0,057$; $S-W_{Pr(31)} = 0,983$, $P_{Pr} = 0,886$), quanto os do grupo Permanência ($S-W_{CE(31)} = 0,965$, $P_{CE} = 0,388$; $S-W_{Sa(31)} = 0,972$, $P_{Sa} = 0,565$; $S-W_{So(31)} = 0,969$, $P_{So} = 0,483$; $S-W_{Co(31)} = 0,949$, $P_{Co} = 0,148$; $S-W_{Es(31)} = 0,933$, $P_{Es} = 0,054$; $S-W_{Pr(31)} = 0,977$, $P_{Pr} = 0,716$) indicam que se trata de dados com aderência à normalidade; portanto, o uso de testes paramétricos é adequado.

Comparações de médias

As médias gerais encontradas para cada um dos grupos em análise ($\bar{X}_A = 534,68$; $\bar{X}_P = 588,19$) foram comparadas com ajuda de um teste t para amostras independentes, e seus resultados ($t_{(55,134)} = -2,309$; $p = 0,025$) indicaram existir diferenças significativas entre os índices médios de motivação à prática regular de atividade física. Na realidade, esse resultado era esperado, pois o ato de permanecer no esporte depende, em sua essência, de índices elevados de motivação, seja ela intrínseca ou extrínseca. Assim, por meio da demonstração dos dados da [tabela 2](#), percebeu-se que a emergência (valores médios brutos obtidos) das dimensões (sua ordem de prevalência em índices médios, conforme o tempo de prática dos corredores) apresenta algumas diferenças nominais: a dimensão com escore bruto mais elevado foi Sa, seguido de Pr, CE, Es, So e Co, para os indivíduos do grupo Adesão; já para os indivíduos do grupo Permanência, a emergência das dimensões foi Sa, Pr, CE, So, Es e Co.

Nota-se ([tabela 2](#)) que as três dimensões mais emergentes (com escores médios mais elevados), bem como a última, não variaram segundo o tempo de prática. Trata-se de uma situação interessante. Portanto, levanta-se a hipótese de que o perfil motivacional dos corredores de rua é claramente definido, independentemente do tempo de prática, quando consideradas as dimensões em análise. Pode-se entender que as três primeiras dimensões são as mais motivadoras, e as três últimas são apenas complementares. Cabe dizer, inicialmente, que este resultado corrobora um estudo anterior ([Balbinotti et al., 2007](#)), em que foi detectado que o perfil motivacional característico (as três dimensões mais emergentes) de corredores de longa distância não se diferencia, no caso, conforme a variável Sexo. O mesmo ocorreu quando analisado o perfil motivacional de tenistas infantojuvenis ([Juchem et al., 2007](#)). E, diferentemente destes estudos, atletas infantojuvenis de basquetebol não apresentam este padrão ([Balbinotti et al., 2009](#)). Essas diferenças parecem se dar, por um lado, por características que são típicas desses atletas, e, por outro lado, por exigência e característica do esporte praticado (individual ou coletivo).

Outro aspecto importante de ser salientado é que as médias aritméticas de todas as dimensões são, de maneira geral, comparáveis com os valores das medianas, médias aparadas a 5% e modas, um indicador importante de normalidade da distribuição dos dados desta pesquisa ([tabelas 2 e 3](#)). Quando comparados os valores das médias obtidas aos das médias esperadas ($\bar{X}_e = 88,00$; independentemente das dimensões motivacionais em análise), nota-se que os

Tabela 2 Estatísticas de tendência central e não central

Dimensão motivacional	Grupo	Tendência central e dispersão							
		n	\bar{X}	DP	$\bar{X}_{5\%}$	Mediana	Moda	Amplitude	
								Minimal	Maximal
Controle de Estresse	A	31	94,58	28,48	94,92	99	124	42	142
	P	31	102,00	28,18	103,15	104	87	33	146
Saúde	A	31	118,38	13,99	118,63	119	115	89	143
	P	31	117,77	19,93	118,59	117	113 ^a	69	150
Sociabilidade	A	31	73,64	21,75	73,50	72	72	31	121
	P	31	92,58	25,74	93,14	97	97 ^b	38	138
Competitividade	A	31	54,48	20,00	53,56	52	29	27	100
	P	31	73,87	21,80	73,08	68	68 ^c	43	122
Estética	A	31	83,32	22,09	82,76	81	55	52	124
	P	31	85,87	22,21	85,28	84	88 ^d	55	129
Prazer	A	31	110,25	16,10	109,85	107	107 ^e	79	152
	P	31	116,09	18,20	116,44	118	117 ^f	76	150

Múltiplas Modas: ^a(134); ^b(38, 101); ^c(45, 53, 63, 66, 93); ^d(63, 77); ^e(105); ^f(108, 121, 128, 129). O valor da moda mais próximo do valor da média está apresentado na tabela. A, Grupo Adesão; P, Grupo Permanência.

valores obtidos das dimensões CE, Sa e Pr foram numericamente superiores em qualquer grupo em análise. Na dimensão So, apenas a média obtida no grupo Permanência superou a média esperada.

Conforme os resultados apresentados, a Sa é a dimensão motivacional que parece melhor representar os motivos de adesão à corrida de rua. Para confirmar esta hipótese, consecutivos testes t para amostras pareadas foram aplicados (tabela 4), e seus resultados deixam claro que a média da dimensão Sa do grupo Adesão se diferencia, de modo significativo ($p < 0,05$), das médias de todas as outras dimensões contempladas pelo estudo. O mesmo ocorreu na dimensão menos motivadora, Co. Independentemente do tempo de prática dos corredores, a dimensão Co se diferencia de maneira significativa ($p < 0,05$) de todas as outras dimensões em estudo. Para o grupo Permanência, a Sa também parece ser a dimensão motivacional mais importante; no entanto, a

média deste grupo se mostrou indissociável estatisticamente ($p > 0,05$) da dimensão Pr.

A corrida de rua parece proporcionar sentimentos de prazer desde os primeiros treinamentos, como evidenciado nos resultados do grupo Adesão (segunda maior média aritmética). No entanto, conforme os resultados do grupo Permanência, o prazer só tende a aumentar com a prática. Segundo Barbosa (2006), pessoas motivadas pelo prazer entendem que a atividade física é uma fonte de satisfação e de sensação de bem-estar e uma maneira de realizar-se. Não é à toa que, segundo o mesmo autor, esta dimensão pode ser apontada como a responsável mais comum pela manutenção da prática da atividade física.

Realizadas as comparações e análises intragrupo, e dando continuidade ao estudo das comparações das médias observadas, pode-se ainda testar, no interior de cada dimensão motivacional em análise, se existem diferenças

Tabela 3 Estatísticas de distribuição da amostra

Dimensões motivacionais	Grupo	n	Distribuição					
			Normalidade		Assimetria		Achatamento	
			S-W	sig	Skewness	EP _s	Kurtosis	EP _k
Controle de Estresse	A	31	0,957	0,237	-0,343	0,421	-0,657	0,821
	P	31	0,965	0,388	-0,449	0,421	-0,092	0,821
Saúde	A	31	0,976	0,699	-0,230	0,421	-0,279	0,821
	P	31	0,972	0,565	-0,491	0,421	-0,107	0,821
Sociabilidade	A	31	0,978	0,752	0,152	0,421	-0,289	0,821
	P	31	0,969	0,483	-0,337	0,421	-0,198	0,821
Competitividade	A	31	0,946	0,119	0,551	0,421	-0,452	0,821
	P	31	0,949	0,148	0,520	0,421	-0,611	0,821
Estética	A	31	0,934	0,057	0,450	0,421	-0,840	0,821
	P	31	0,933	0,054	0,379	0,421	-1,087	0,821
Prazer	A	31	0,983	0,888	0,413	0,421	0,248	0,821
	P	31	0,977	0,716	-0,338	0,421	-0,064	0,821

A, Grupo Adesão; P, Grupo Permanência.

Tabela 4 Comparações de médias entre dimensões em cada grupo

Dimensões pareadas	Grupo					
	Adesão			Permanência		
	t	gl	sig	t	gl	sig
Controle de Estresse – Saúde	-4,518	30	0,000	-3,791	30	0,001
Controle de Estresse – Sociabilidade	4,025	30	0,000	2,061	30	0,048
Controle de Estresse – Competitividade	6,061	30	0,000	5,304	30	0,000
Controle de Estresse – Estética	1,556	30	0,130	3,270	30	0,003
Controle de Estresse – Prazer	-3,235	30	0,003	-3,659	30	0,001
Saúde – Sociabilidade	9,531	30	0,000	5,586	30	0,000
Saúde – Competitividade	19,446	30	0,000	10,304	30	0,000
Saúde – Estética	10,865	30	0,000	7,364	30	0,000
Saúde – Prazer	3,394	30	0,002	0,591	30	0,559
Sociabilidade – Competitividade	4,193	30	0,000	4,335	30	0,000
Sociabilidade – Estética	-1,755	30	0,090	1,357	30	0,185
Sociabilidade – Prazer	-8,871	30	0,000	-7,179	30	0,000
Competitividade – Estética	-10,317	30	0,000	-3,541	30	0,001
Competitividade – Prazer	-20,336	30	0,000	-13,635	30	0,000
Estética – Prazer	-7,519	30	0,000	-7,397	30	0,000

t, Teste t Pareado; gl, Grau de liberdade; sig, Índice de significância.

significativas (ou semelhanças estatísticas) de acordo com o tempo de prática. Para tanto, conduziram-se testes t para amostras independentes. Os resultados estão apresentados na [tabela 5](#).

Conforme os resultados descritos na [tabela 5](#), apenas as dimensões So e Co apresentam diferenças significativas entre os grupos ($p < 0,05$). Os dados demonstram que essas dimensões representam um fator motivacional significativamente mais importante para o grupo Permanência, em comparação ao grupo Adesão. As demais dimensões (Sa, Pr, CE e Es) não diferem estatisticamente entre os grupos. É relevante salientar que, segundo [Lores et al. \(2004\)](#), com o passar dos anos, os indivíduos podem alterar seus interesses e prioridades. Estas alterações são realçadas em determinadas fases do desenvolvimento vital, quando não apenas suas concepções metodológicas mudam, mas todo o meio no qual o indivíduo se encontra é readaptado à sua nova perspectiva ([Lores et al., 2004](#)).

A sociabilidade parece ser um fator que, com o tempo, se torna cada vez mais relevante para a manutenção da prática da corrida de rua. Segundo a TAD ([Ryan e Deci, 1985, 2000a,](#)

[2000b, 2007](#)), ser aceito e fazer parte de um grupo é uma necessidade psicológica básica, e a satisfação desta necessidade está associada à motivação intrínseca do indivíduo ([Ryan e Deci, 2000a](#)). Os envolvimento sociais são determinantes para o aumento da motivação intrínseca ([Hassandra et al., 2003](#)). Por ser um modo de fidelizar o aluno, é uma dimensão bastante valorizada por treinadores de grupos de corrida.

Apesar de apresentar as menores médias em ambos os grupos, a Co merece um destaque especial pela diferença significativa apresentada quando feita a comparação entre os grupos. O ato de comparar o rendimento com outras pessoas, ou consigo mesmo, pode levar os indivíduos a se manter em atividade ([Balbinotti et al., 2007](#)). Neste estudo, os indivíduos do grupo Permanência parecem valorizar mais essa dimensão se comparados aos indivíduos do grupo Adesão. Embora estudos de outra natureza possam explicar melhor os “porquês” dos diferentes resultados encontrados para a dimensão Co, pode-se supor que os indivíduos do grupo Adesão encaram a corrida como uma forma de atingir seus objetivos relacionados à sua saúde, ao seu prazer, etc. Em

Tabela 5 Comparações de médias obtidas por tempo de prática, em cada dimensão em estudo

	Teste Levene para igualdade de variâncias		Teste t de amostras independentes para igualdade de médias		
	F	sig	t	gl	sig
Controle de Estresse	0,007	0,932	-1,031	60	0,307
Saúde	4,051	0,049	-0,140	53,782	0,889
Sociabilidade	1,032	0,314	-3,128	60	0,003
Competitividade	0,376	0,542	-3,648	60	0,001
Estética	0,024	0,877	-0,453	60	0,652
Prazer	0,308	0,581	-1,338	60	0,186

t, Teste t para amostras independentes; gl, Grau de liberdade; sig, Índice de significância.

contrapartida, para os indivíduos do grupo Permanência – talvez por já terem alcançado alguns objetivos –, com o passar do tempo, a competitividade parece se tornar um estímulo a mais à superação, principalmente, de limites pessoais; afinal, são corredores amadores.

Conclusão

Mesmo não sendo possível generalizar os resultados obtidos nesta pesquisa (pois o procedimento de coleta amostral foi não aleatório), tanto o número de sujeitos em estudo quanto a pluralidade setorial onde a amostra foi coletada e a ordenação das dimensões motivacionais permitem, ao menos, conclusões hipotéticas importantes. Considerando essa limitação, pode-se concluir que as três dimensões motivacionais que mais estimulam esses indivíduos a praticarem regularmente o esporte não dependem do tempo de prática: Saúde, Prazer e Controle de Estresse. Mesmo essas dimensões sendo constantes para ambos os grupos em análise, nota-se que o Prazer se associa à Saúde no grupo Permanência, representando um fator motivacional mais importante para esses indivíduos. As diferenças expressivas entre os grupos foram verificadas nas dimensões Sociabilidade e Competitividade, que apresentaram resultados médios significativamente superiores no grupo Permanência, podendo-se dizer que essas dimensões passam a ser mais valorizadas por esses indivíduos conforme o maior tempo de prática. Deste modo, destaca-se que esses resultados são particularmente importantes para treinadores e psicólogos do esporte, e podem ser considerados quando se pretende aperfeiçoar modelos de treinamento de corredores de rua amadores. Finalmente, novos estudos podem ser realizados diferenciando sexo e faixa etária, além de estudos de outra natureza, que analisem os motivos das diferenças entre os grupos, o que possibilitaria a produção de conhecimentos mais específicos.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Referências

- Balbinotti MAA, et al. *Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo*. Coleção Pesquisa em Educação Física 2007;6(2):73–80.
- Balbinotti MAA, et al. *Perfil Motivacional de Atletas Corredores de Rua: Estudo Comparativo Segundo o Sexo*. Revista Mineira de Educação Física (UFV), 2012;3(7):2051–62.
- 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 MAA. *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte (IMPRAFE-132)*. Laboratório de Psicologia do Esporte. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2009.
- Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. *Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica*. Revista brasileira de Educação Física e Esporte 2008;22(1):63–80.
- Balbinotti MAA, Saldanha RP, Balbinotti CAA. *Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo*. Motriz: revista de Educação Física 2009;15(2):318–29.
- Barbosa MLL, et al. *In: O que mais motiva os corredores meio-fundistas: Prazer ou Competitividade?*; 2008. p. 45, v 1.
- Barbosa MLL. *In: Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)*; 2006.
- Bisquera R. *Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: un enfoque informático com los paquetes BMDP y SPSS*. Barcelona: PPU; 1987.
- Bryman A, Cramer D. *Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists*. New York: Routledge; 1999.
- Capdevilla L, Niñerola J, Pintanel M. *Motivación y actividad Física: El Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (AMPEF)*. Revista de psicología del Deporte, 2004;13(1): 55–74.
- Cogo AC. *Treinamento intervalado para atletas amadores de corrida de rua: buscando a intensidade ideal*. Trabalho de conclusão de curso. In: Faculdade de Educação Física e Ciência do Desporto. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2009.
- Cronbach LJ. *Fundamentos da testagem psicológica*. Porto Alegre: Artmed; 1996.
- Fontana PSA. *Motivação na Ginástica Rítmica: Um estudo descritivo correlacional entre dimensões motivacionais e autodeterminação em atletas de 13 a 16 anos*. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. In: Escola Superior de Educação Física. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2010.
- Freitas C, et al. *Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos*. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano 2007;9(1):92–100.
- Gaya A, Cardoso M. *Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo*. Revista Perfil 1998;2(2):40–51.
- Globo News (Brasil). *Corrida de rua é o segundo esporte mais popular no Brasil*. Disponível em: <<http://globonews.globo.com>>. Acesso em: 17 dezembro 2010.
- Gould D, et al. *Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative Psychological Assessment*. The Sport Psychologist 1996;10(4):322–40.
- Gould D, Eklund RC, Jackson S. *Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1992;64:83–93.
- Hassandra M, Goudas M, Chroni S. *Examining Factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach*. Psychology of Sport and Exercise 2003;4:211–33.
- Juchem L, et al. *A motivação à prática regular de atividades físicas: Um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 a 16 anos*. Coleção Pesquisa em Educação Física 2007;6(2):19–24.
- Lores A, et al. *Motivos de Prática Físico Desportiva Segundo a Idade e o Gênero em uma Amostra de Universitários*. Apuntes 2004;76:13–21.
- Marques AT, Oliveira JM. *O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001;1(1):130–7.
- Massarella FL, Winterstein PJ. *A Motivação e o Estado Mental Flow em Corredores de Rua*. Revista Movimento 2009;15(2):45–68.
- Meurer ST, et al. *Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2012;34:683–95.
- Ocarino NM, Serakides R. *Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte 2006;12(3):164–8.

- Pasquali L. *Instrumentos psicológicos: Manual prático de elaboração*. Brasília: LabPAM; 1999.
- Pate RR, et al. Physical Activity and Public Health: A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association* 2005;273(5):402–7.
- Pestana MH, Gageiro JG. *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Silabo; 2003.
- Reis E. *Estatística descritiva*. Lisboa: Edição Silabo; 2000.
- Ribeiro JAB, et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2012;34:1–16.
- Ryan RM, Deci EL. *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum; 1985.
- Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 2000a;25(1):54–67.
- Ryan RM, Deci EL. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 2000b;55(1):68–78.
- Ryan RM, Deci EL. Active Human Nature: Self-Determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: Hagger MS, Chatzisarantis NLD, editors. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics; 2007. p. 1–19.
- Ryan RM, et al. Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology* 1997;28:335–54.
- Santos ML, Borges GF. Exercício físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática. *Revista Fisioterapia em Movimento* 2010;23(2):289–99.
- Wankel L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. *International Journal of Sport Psychology*, 1993;24(2):151–69.
- Weineck J. *Atividade física e esporte para quê?* São Paulo: Manole; 2003.
- Zaar, A.; Balbinotti, M. A. A. Um estudo descritivo das dimensões motivacionais dos atletas corredores de 5.000 e 10.000 metros do Troféu Brasil de atletismo. *EF Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, v. 15, n. 152, jan. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 janeiro 2012.