

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"

ISSN: 1983-8174

PERFIL MOTIVACIONAL DOS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA DA REGIÃO CRAJUBAR

Josias do Monte Viveiros¹, Fabrício Franklin do Nascimento², Leonardo Bizerra de Alencar³, Camila Fagundes Martins⁴, Maria Tatiane Alves Viana⁵, Davi de Alcântara Saraiva⁶, Hudday Mendes da Silva⁷,

Resumo

Atualmente as corridas de ruas são práticas bem populares em vários países do mundo, e muitas pessoas as praticam em busca de melhorar sua qualidade de vida. O crescimento da prática dessa modalidade é originado por interesses diversos, e elenca alguns deles como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas. O objetivo da pesquisa foi identificar os fatores que levam as pessoas a praticarem a modalidade corrida de rua, traçando assim um perfil motivacional dos mesmos, por meio de um questionário, tomando como os seguintes pontos: Renda mensal; tempo de prática da modalidade corrida de rua; tempo que participa de grupo de corrida de rua supervisionado; se sofreu alguma lesão nos treinamentos ou durante as provas; melhoria da saúde; redução de peso; aparência/estética; qualidade de sono; redução da ansiedade; redução da depressão; controle do estresse; melhora do humor; melhora da autoestima; apoio do cônjuge/amigos; atividade ao ar livre; socializar; competir; colecionar medalhas; e superação, e as alternativas dadas aos participantes foram: "Extremamente importante", "muito importante", "importante", e "sem importância". Os pontos "superação" e "melhoria de saúde" obtiveram uma frequência maior de respostas positivas, sendo respectivamente 75,5% e 70% para a alternativa "extremamente importante". A conclusão principal é que, o perfil motivacional dos corredores para adesão a corrida de rua, é fortemente ligado à superação e melhoria de saúde.

Palavras-chave: Corrida de rua. Corredores. Perfil motivacional. Região.

1. Introdução

A corrida de rua pode proporcionar vários benefícios, alguns são a diminuição da ansiedade, melhoria no quadro de depressão, controle do estresse, melhora do humor, melhoria na capacidade cardiorrespiratória, regulação o sono, entre outros.

Essa modalidade vem ganhando destaque no Brasil, a sua prática tem aumentado consideravelmente, segundo os dados estatísticos da Federação Paulista de Atletismo, em São Paulo/SP no ano de 2014 o número de participantes era de 653.140 (seiscentos e cinquenta e três mil e cento e quarenta) e em 2017 de 922.870 (novecentos e vinte dois mil e oitocentos e setenta), ou seja, um aumento de mais de 250 mil participantes. Em outra

1. Universidade Regional do Cariri, email: josiasviveiros12@gmail.com
2. Universidade Regional do Cariri, email: fabregasftm@gmail.com
3. Universidade Regional do Cariri, email: leonardo43alencar@gmail.com
4. Universidade Regional do Cariri, email: camilafagundes57@qmsil.com
5. Universidade Regional do Cariri, email: tati.csjf@gmail.com
6. Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara100@gmail.com
7. Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”

ISSN: 1983-8174

pesquisa, agora realizada em 2018 pela GEPECOM (Grupo de Estudo e Pesquisa em Comunicação e Marketing no Esporte da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo) em parceria com a plataforma Strava, mostrou que entre as pessoas entrevistadas, 94% responderam que fazem atividades físicas pelo menos três vezes por semana. E 71% declararam que já participaram de no mínimo uma prova de corrida de rua. E 94% responderam que veem nessa atividade física um caminho para se manter saudável.

Além do aumento no número de praticantes, a corrida de rua tem sido amplamente estudada como um modelo de exercício aeróbio, devido aos benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais promovidos pela prática regular, sendo fortemente recomendada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (Garber e colaboradores, 2011).

A Região do Cariri Cearense segue essa tendência de aumento do número de corredores e conseqüentemente do número de corridas organizadas semanalmente em diversas cidades desta região. São vários os grupos de corridas organizados e sendo assessorados por profissionais da área de Educação Física que orientam os programas de treino.

Com base nestas informações, torna-se relevante identificar quais seriam os motivos pelos quais as pessoas praticam a corrida de rua? Esse estudo buscou conhecer os fatores que motivam os corredores de rua a praticar tal modalidade, verificar as alternativas que eles consideram como mais importantes para os motivarem a prática de corridas.

2. Objetivo

O objetivo desse estudo é identificar o perfil motivacional dos corredores de rua na região do CRAJUBAR.

3. Metodologia

A pesquisa realizada é de caráter transversal, aplicando-se um questionário, que foi adaptado para ser aplicado via Gmail (Google Mail), um serviço gratuito de correio eletrônico criado pela empresa americana Google, logo após divulgado em grupos de Whatsapp para os praticantes de corrida de rua, com um texto explicativo sobre a pesquisa a ser realizada. O questionário tratou sobre a motivação para adesão a corrida de rua, contendo 54 participantes dessa modalidade (66% do sexo feminino e 44% do sexo masculino), com indivíduos de ambos os sexos, na região CRAJUBAR. Os pontos presentes no questionário foram esses: renda mensal; tempo de prática da modalidade corrida de rua; tempo que participa de grupo de corrida de rua supervisionado; se sofreu alguma lesão nos treinamentos ou durante as provas; melhoria da

1. Universidade Regional do Cariri, email: josiasviveiros12@gmail.com
2. Universidade Regional do Cariri, email: fabregasftm@gmail.com
3. Universidade Regional do Cariri, email: leonardo43alencar@gmail.com
4. Universidade Regional do Cariri, email: camilafagundes57@qmsil.com
5. Universidade Regional do Cariri, email: tati.csjf@gmail.com
6. Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara100@gmail.com
7. Universidade Regional do Cariri, email: huddav.mendes@urca.br

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”

ISSN: 1983-8174

saúde; redução de peso; aparência/estética; qualidade de sono; redução da ansiedade; redução da depressão; controle do estresse; melhora do humor; melhora da autoestima; apoio do cônjuge/amigos; atividade ao ar livre; socializar; competir; colecionar medalhas; e superação. Os corredores tiveram as seguintes alternativas para cada ponto citado: Extremamente importante, muito importante, importante e sem importância.

Os dados coletados foram transportados para os programas estatísticos EXCEL e SPSS 20.0. Os resultados foram calculados sob a forma de porcentagens e posteriormente elaborados os gráficos correspondentes.

4. Resultados

Nos resultados encontrados, prevaleceu um número maior de mulheres como praticantes de corridas. Entre os pontos mais cotados como de extrema importância para a prática das corridas de rua, foram “superação” e “melhoria de saúde”. Importante destacar o fato que a grande parte das pessoas responderam que correm por melhoria de saúde, assim como na pesquisa realizada pela plataforma Strava, em março desse mesmo ano de 2019, onde 94% responderam que correm pensando em ter uma vida saudável. A vantagem desse estudo fica por conta do mesmo servir para outras pesquisas como a comparação entre a redução de peso e o tempo de prática da corrida, ou melhora da autoestima e redução da depressão, entre tantos outros.

Tempo de prática

Conforme se pode observar no gráfico 1, o tempo de prática dos corredores, como demonstrado no gráfico à cima, 39,6% respondeu que praticam a menos de seis meses, 20,8% praticam em um período de 6 a 12 meses, e 39,6% responderam que praticam a mais de 12 meses.

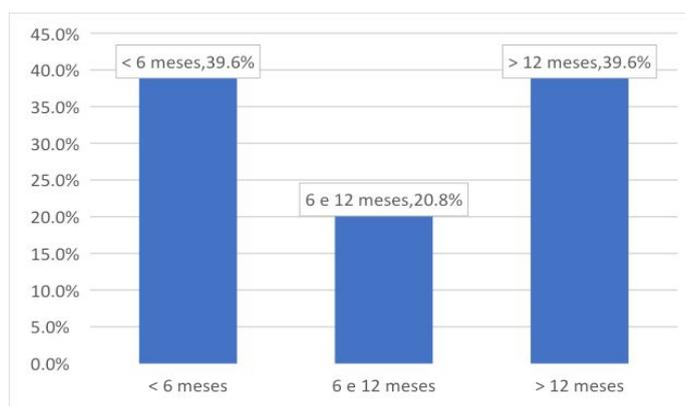


Gráfico 1. Tempo de prática da modalidade corrida de rua.

Renda mensal

1. Universidade Regional do Cariri, email: josiasviveiros12@gmail.com
2. Universidade Regional do Cariri, email: fabregasftm@gmail.com
3. Universidade Regional do Cariri, email: leonardo43alencar@gmail.com
4. Universidade Regional do Cariri, email: camilafagundes57@qmsil.com
5. Universidade Regional do Cariri, email: tati.csjf@gmail.com
6. Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara100@gmail.com
7. Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"

ISSN: 1983-8174

Relativamente à renda mensal, 52,8% das pessoas responderam entre a alternativa "até 1 salário mínimo" e "de 1 a 3 salários mínimos", sendo assim 26,4% para a primeira alternativa e 26,4% para a segunda; os outros ficaram divididos entre 3 a 6 salários mínimos(17%), 6 a 9 (13%), de 9 a 12 e mais de 12 ambos(3,8%) e 9,4% sem nenhuma renda (Gráfico 2).

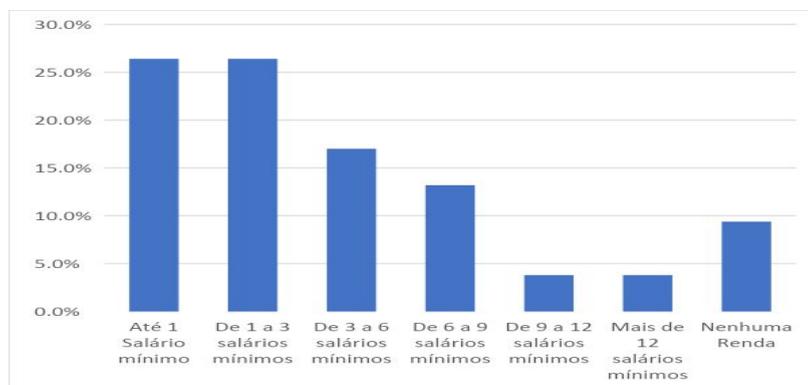


Gráfico 2. Renda mensal média dos corredores participantes da pesquisa.

Melhoria de saúde

Em relação ao ponto "melhoria da saúde", o gráfico mostra que 70% responderam como "extremamente importantes", 28% como muito importante, e 2% como importante, nenhum dos participantes marcaram a alternativa "sem importância".

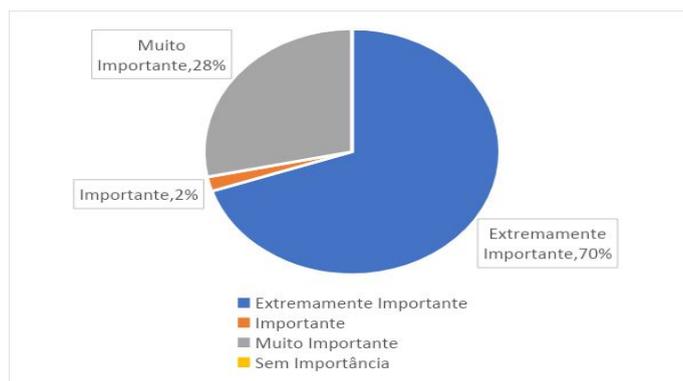


Gráfico 3. Frequência de respostas ao item Melhoria da saúde

Superação

No gráfico sobre superação, 75,5% marcaram a alternativa "extremamente importante", 13,2% muito importante, e 11,3% responderam como importante, e nenhuma pessoa escolheu a alternativa "sem importância".

1. Universidade Regional do Cariri, email: josiasviveiros12@gmail.com
2. Universidade Regional do Cariri, email: fabregasftm@gmail.com
3. Universidade Regional do Cariri, email: leonardo43alencar@gmail.com
4. Universidade Regional do Cariri, email: camilafagundes57@qmsil.com
5. Universidade Regional do Cariri, email: tati.csjf@gmail.com
6. Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara100@gmail.com
7. Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"

ISSN: 1983-8174

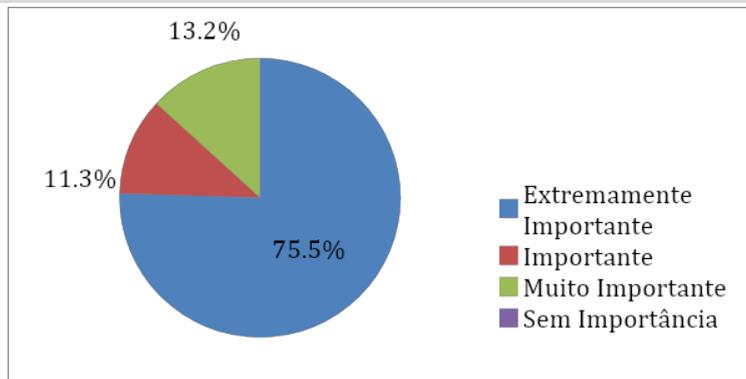


Gráfico 4. Frequência de respostas ao item Superação.

5. Conclusão

Conclui-se que, o perfil motivacional dos corredores de rua na região CRAJUBAR, se define em praticar a corrida para melhorar a saúde e também como forma de superação, esses dois pontos foram considerados como extremamente importantes na visão dos participantes, como fator motivacional para a adesão a corrida de rua.

O conhecimento das razões que levam os corredores de rua a aderirem a grupos de corrida de rua é uma poderosa ferramenta ao professor de educação física atuante nesse ramo, possibilitando melhor identificação e leitura dos perfis motivacionais de seus alunos, facilitando planejamento e criação de periodizações de treinos, elaboração de programas com atividades variadas e que produzam alegria, satisfação e forneçam subsídios à permanência do aluno no grupo de corrida, visto que é fundamental que os indivíduos permaneçam praticando atividade física ao longo da vida.

6. Referências

Balbinotti, M.A.A.; e colaboradores. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Vol. 37. Núm. 1. p. 65-73.2015.

Federação paulista de atletismo. **CORRIDA DE RUA**. Disponível em: <<http://www.atletismofpa.org.br/>>. Acesso em: 26 set. 2019.

Garber, C.E.; Blissmer, B.; Deschenes, M.R.; Franklin, B.A.; Lamonte, M.J.; Lee, I.M.; Nieman, D.C.; Swain, D.P.; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. Vol. 43. Núm. 7. p.1334-59.2011.

1. Universidade Regional do Cariri, email: josiasviveiros12@gmail.com
2. Universidade Regional do Cariri, email: fabregasftm@gmail.com
3. Universidade Regional do Cariri, email: leonardo43alencar@gmail.com
4. Universidade Regional do Cariri, email: camilafagundes57@qmsil.com
5. Universidade Regional do Cariri, email: tati.csjf@gmail.com
6. Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara100@gmail.com
7. Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”

ISSN: 1983-8174

GEPECOM. **Strava- motivação atividade física. Disponível em:**
<https://app.workr.com.br/LinkOpen.aspx?mid=fa2d0576-ee3e-434f-9ce4-77b78c506680&lid=PTZLjxVUipDivSDpepqMHA==>. Acesso em: 21 set. 2019.

IAOCHITE. R. T. **A prática de atividade física e o estado de fluxo: implicações para a formação do futuro profissional em Educação Física.** 1999, 142f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1999.

1. Universidade Regional do Cariri, email: josiasviveiros12@gmail.com
2. Universidade Regional do Cariri, email: fabregasftm@gmail.com
3. Universidade Regional do Cariri, email: leonardo43alencar@gmail.com
4. Universidade Regional do Cariri, email: camilafagundes57@qmsil.com
5. Universidade Regional do Cariri, email: tati.csjf@gmail.com
6. Universidade Regional do Cariri, email: davi.alcantara100@gmail.com
7. Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br