VIRGÍNIA SILVA NORONHA

MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE CORRIDAS DE RUA EM BELO HORIZONTE

BELO HORIZONTE
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/ UFMG
2011

VIRGÍNIA SILVA NORONHA

MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES DE CORRIDAS DE RUA EM BELO HORIZONTE

Monografia apresentada ao Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Ms. Sílvia Ribeiro Santos Araújo
Co-orientador: Ms. Renato Melo Ferreira

Belo Horizonte
2011

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 5
1.1 Objetivo geral 6
1.2 Justificativa 6

2 REVISAO DE LITERATURA 7
2.1 Corridas de rua 7
2.2 Motivação 9
2.3 Motivação intrínseca, extrínseca e a desmotivação 11
2.4 Corrida de rua e Motivação 13

3 MÉTODO 16
3.1 Amostra 16
3.2. Instrumento 16
3.3 Procedimentos 17
3.4 Análise de dados 18
3.5 Cuidados éticos 18

4 RESULTADOS 19
5 DISCUSSÃO 21
6 CONCLUSÃO 23
REFERÊNCIAS 24
ANEXOS 26

RESUMO

As corridas de rua vêm atraindo, nos últimos anos, cada vez mais adeptos e tornou-se uma modalidade esportiva cada vez mais popular, já que é comum observarmos pessoas correndo em avenidas, praças e parques. Esse interesse pode ser originado por diversos fatores como a integração social, o lazer, a estética e a promoção da saúde. Considerando a importância dos motivos que levam à prática de uma determinada modalidade esportiva, esse trabalho tem como objetivo investigar a motivação para a prática de corridas de rua em Belo Horizonte por 3 diferentes tendências motivacionais e suas subdivisões. São elas motivação intrínseca: para conhecer, para atingir objetivos e por experiências estimulantes; motivação extrínseca: por regulação externa, por introjeção, por identificação; e desmotivação. Os encaminhamentos metodológicos foram baseados no instrumento denominado Escala de Motivação do Esporte (SMS), que é composto por 28 itens, dividido em 7 dimensões. As questões foram respondidas por meio de uma escala likert de sete pontos que varia de 1 “não corresponde nada” a 7 “corresponde exatamente”. Participaram do estudo 80 praticantes de corrida de rua, maiores de 18 anos do sexo masculino e feminino. Os resultados da análise mostraram que, para a população analisada, a motivação intrínseca – experiências estimulantes apresentou maiores valores na Escala de Motivação para o Esporte (SMS), sendo bem identificado nos praticantes de corridas de ruas já que as sensações como divertimento, excitação e prazer sensorial são bem vivenciados por esses indivíduos, e a desmotivação apresentou um baixo valor.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Motivação, Corrida de rua

1 INTRODUÇÃO

A corrida de rua é um fenômeno sociocultural contemporâneo, um evento de caráter esportivo que carrega muitos significados. A competição existe e reúne milhares de pessoas, as empresas organizam eventos, prestam serviços, patrocinam atletas e provas (DALLARI, 2009). As corridas existem há séculos, mas ao longo do tempo se transformou e hoje, fala-se de corridas de ruas de formas distintas de uma mesma atividade física.

Atualmente, a Federação Internacional das Associações de Atletismo IAAF (2005) define as Corridas como as disputas em circuitos de ruas, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando de 5 km a 100 km, sendo realizadas ao ar livre, caminhando ou correndo, segundo Salgado e Mikahill (2006). E, com o surgimento das assessorias esportivas e dos grupos de corridas, vem aumentando, cada vez mais, o número de adeptos a essa prática, assim como a necessidade do desenvolvimento de pesquisas relacionadas aos benefícios da atividade. De acordo com Dallari (2009), em 1970, 256 homens concluíram a São Silvestre. Em 1990, foram 4.864 homens e 456 mulheres. Já no ano de 2005, 11.600 homens e 1.821 mulheres concluíram a corrida de São Silvestre.

Os exercícios aeróbicos, incluindo as corridas de rua, têm sido considerados, uma prática de estilo de vida saudável. Essa ideia tem sido reforçada por estudos científicos que vinculam essa atividade com benefícios do tipo: diminuição na concentração de triglicerídeos e de colesterol (SCHAAN *et al.*, 2004), aumento da massa corporal magra (COELHO *et al.*, 2005), e também, por razões relacionadas ao bem estar físico e mental, redução do estresse, melhora da auto-estima e condicionamento físico (MATSUDO, *et al*., 2000). Assim, as pessoas podem praticar atividades físicas por diversos razões e, vários são os fatores que levam a adesão e a manutenção da prática esportiva, dentre eles, está à motivação.

Weinberg e Gould (2001) sugerem que a motivação é resultado da interação entre fatores pessoais, relacionados à personalidade, como necessidades, interesses, expectativas e motivos; e fatores situacionais, que dizem respeito ao meio ambiente, como influências sociais, tarefas atraentes, facilidades e desafios.

Já Samulski (2009) conceitua motivação como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a uma determinada meta.

1.1 Objetivo geral

Investigar a motivação para a manutenção/retenção dos praticantes de Corridas de Rua em Belo Horizonte;

Verificar qual a tendência motivacional que os corredores apresentam: intrínseca, extrínseca ou desmotivação.

1.2 Justificativa

Após busca e análise em sites e banco de dados como Portal Capes, Scielo, Google Acadêmico, constatou-se o pequeno número de estudos sobre motivação relacionados à corrida de rua. E, considerando o aumento do número de adeptos a essa modalidade e, tendo em vista a necessidade de pesquisas que abordem a motivação como um aspecto importante para atividade física, esse trabalho fornece informações sobre os motivos que levam os corredores de rua a essa prática esportiva.

Estudar os fatores primários da motivação esportiva, principalmente aos aspectos intrínsecos e extrínsecos pode colaborar para a identificação dos motivos relacionados aos processos de retenção ou abandono dos praticantes e atletas em uma modalidade esportiva.

A teoria da motivação intrínseca explica o comportamento de pessoas que passam muito tempo em determinadas atividades sem uma recompensa externa, como medalhas, dinheiro e troféus. As recompensas, nesse caso, são inerentes à atividade, ligadas aos sentimentos positivos vivenciados, e pessoas com motivação intrínseca esforçam-se interiormente para terem determinação e serem competentes. Por outro lado, se a tarefa for realizada na expectativa de recompensas externas, a motivação vem de outras pessoas por meio de reforços positivos ou negativos, (WEINBERG e GOULD, 2001), assim, o indivíduo está extrinsecamente motivado.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Corridas de rua

Segundo Noakes (1991, apud DALLARI, 2009, pág. 23) as corridas pedestres modernas tiveram origem nos mensageiros, gregos e romanos inicialmente, por volta do ano 1000 na Grã-Bretanha, e no restante da Europa e Turquia no século XV. Com a melhora das condições das estradas, no final do século XVIII, as notícias deixaram de ser transportadas a pé e os mensageiros se tornaram corredores.

Já o autor, Mandell (1984 apud DALLARI, 2009, pág.23) diz que os primeiros corredores eram os empregados do século XVI, denominados *footmen*, que iam, a pé, na frente e ao lado das carruagens, para conduzir os cavalos, para evitar grandes buracos e troncos caídos e para segurá-las em caso de oscilações perigosas, mas que perderam sua função com a melhoria nas estradas.

Para Salgado e Miikahill (2006), o pedestrianismo, também conhecido como corridas de rua, surgiu na Inglaterra no século XVIII onde se tornou uma prática bastante popular. Posteriormente, a modalidade expandiu-se para a Europa e Estados Unidos. Já no final do século XIX as corridas de rua ganharam impulso depois do grande sucesso da primeira Maratona Olímpica popularizando-se particularmente nos Estados Unidos. Depois, nas décadas de 60 e 70, aconteceu o *jogging boom* baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper que difundiu seu famoso "Teste de Cooper", a partir de então, a prática da modalidade cresceu de maneira sem precedentes na história. Ainda nesta mesma época surgiram provas onde era permitida a participação popular junto aos corredores de elite - cada grupo largando nos respectivos pelotões.

De acordo com a IAAF, *International Association of Athletics Federations*, a corrida de rua é um segmento específico do atletismo, cujas medidas consideradas padrão são de 10 km, 15 km, meia maratona (21.095 m), 25 km, 30 km, maratona (42.198m) e 100 km.

Segundo a Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua (AIMS, 2004), as maratonas, assim como, as corridas de rua, vêm crescendo mais como um comportamento participativo, do que como esporte competitivo, e, representam uma multidão que se desloca pelas ruas e avenidas, e resulta em uma coreografia fascinante.

CORPORE (2005, apud SALGADO E MIKAHILL, 2006, pág. 96). Porém, existem três tipos de praticantes dessa modalidade: os que correm visando apenas seu tempo e posição, os que conferem seus próprios resultados com os resultados dos amigos ou ainda para somente descobrir o vencedor. E finalmente, os que dirigem a prova e que por isso veem os resultados como dados estatísticos e de investimentos.

No início dos anos de 1970, a Corrida Internacional de São Silvestre era pouco conhecida e até 1979 a participação de brasileiros não era livre, pois para se inscrever era necessário ter sido classificado em uma prova seletiva ou ser representante de um dos estados do país. Segundo Dallari (2009) "cruzaram a linha de chegada, em 1979, 586 dos 608 inscritos. Novos organizadores da corrida, em 1980, determinaram que fossem aceitas as inscrições, pagas de todos os interessados: 4.839 pessoas."

Outra prova que surgiu em 1995 e acontece atualmente é a Maratona de São Paulo, cujo percurso, considerado difícil por apresentar muitas ladeiras, se dá a partir da Ponte Estaiada no Morumbi até o Parque Ibirapuera (OLIVEIRA, 2009). Apenas dois anos depois da Maratona de São Paulo, surgi à competição da Meia Maratona do Rio de Janeiro que se tornou um dos principais eventos do calendário brasileiro de corridas de rua, e é disputada entre a Praia de São Conrado e o Aterro de Flamengo. A sua primeira edição foi em 1997, e em relação à participação feminina, foram inscritas 297 mulheres. Ao contrário da Maratona de São Paulo a participação feminina cresceu consideravelmente, já que no ano de 2007 houve 1799 participantes, representando um aumento de 600% no número de atletas na prova. Em 1999, aconteceu a primeira edição da Volta Internacional da Lagoa da Pampulha e que se tornou uma prova preparatória para os atletas que vão disputar a São Silvestre (OLIVEIRA, 2009).

Assim, em Belo Horizonte, houve um aumento significativo tanto do número de eventos quanto do número de participantes em provas de corridas de ruas. No dia 24/01/2010 aconteceu a corrida de rua nas distâncias 5 km e 10km: Circuito do Sol. A prova foi realizada na Lagoa da Pampulha com largada e chegada na Praça Iemanjá. Ao todo foram 2198 participantes distribuídos nas distâncias de 5 km e 10km, masculino e feminino. No Circuito Adidas das Estações Inverno, realizado no dia 12/06/2011, foram inscritos para o evento mais de 6.100 pessoas.

2.2 Motivação

A motivação pode ser definida como sendo a direção e a intensidade de um esforço, sendo que, no contexto esportivo, a *direção do esforço* refere-se tanto à busca individual de um objetivo quanto aos atrativos de determinadas situações, quanto à *intensidade do esforço* se refere ao grau de energia que uma pessoa despende no cumprimento de uma situação particular (WEINBERG e GOULD, 2001).

Para Miranda (2008) a motivação é a energia psíquica que impulsiona, a partir de objetivos pessoais, o comportamento dinâmico das pessoas, já que não há uma única causa determinante para esse comportamento. Bergamini (1997) também propõe que a motivação seja uma cadeia de eventos, tendo como fundamento o pensamento e a crença, levando os sujeitos a agirem até o seu objetivo desejado.

Para se entender motivação, devem ser considerados a pessoa, a situação e o modo como elas se interagem. Segundo Massarella e Winterstein (2009) a permanência, a intensidade e os resultados que uma pessoa alcança estão relacionados por sua motivação, estando ou não no esporte de alto rendimento. Já Samulski (2009) define motivação "como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)".

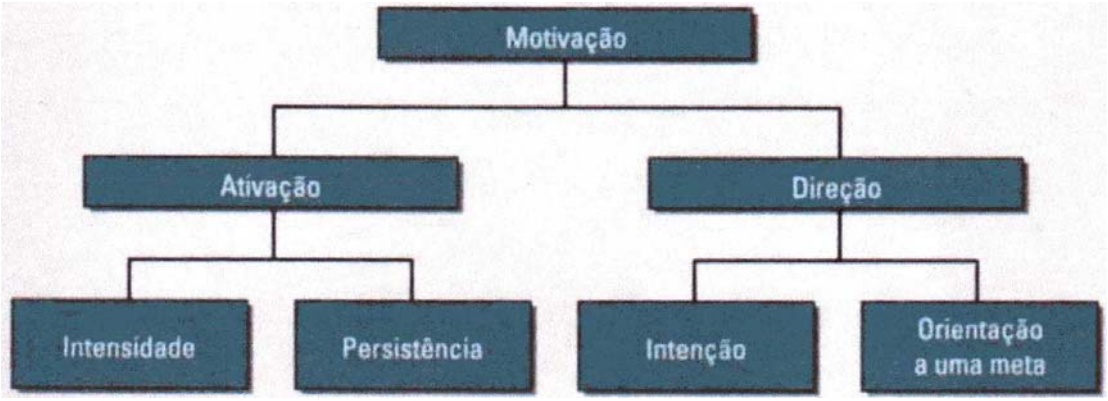

FIGURA 1. Determinantes da motivação (Samulski, 2009, p. 168).
Fonte: SAMULSKI, 2009, p.168

Esse modelo representa os determinantes da motivação. Um determinante energético (Figura 1) relacionado ao nível de ativação para uma intensidade e uma persistência na realização da tarefa; e um determinante referente à direção do comportamento, para uma intenção e orientação a uma meta.

Para o rendimento esportivo, a motivação apresenta diversas teorias, de acordo com Samulski (2009).

- Teoria de necessidade para o rendimento (*need achievement theory*), que busca compreender a motivação direcionada para o sucesso e a motivação direcionada para evitar o fracasso, considerando também a probabilidade de sucesso e os valores de incentivo para tal, levando em conta, além dos fatores individuais e pessoais, os fatores situacionais. E, há cinco componentes fundamentais nessa teoria, sendo esses, fatores da personalidade e motivos, fatores situacionais, tendências resultantes, reações emocionais e comportamento de rendimento;
- Teoria de Heckhausen de motivação para o rendimento, caracterizada por duas tendências: procurar êxito e evitar o fracasso sendo que, no esporte de rendimento, essas tendências podem se manifestar em atleta do tipo vencedor e perdedor. A orientação a normas de referência para um rendimento também é uma característica importante dessa teoria: atletas que se orientam por normas individuais de referência comparam seus resultados alcançados (no treino ou na competição) com seus resultados anteriores, focando em uma melhora individual, e atletas que se orientam por normas sociais de referência comparam seus resultados com os outros atletas.
- Teoria de atribuição (*attribution theory*), que, segundo objetiva explicar a maneira pela qual as pessoas interpretam as causas do sucesso ou do fracasso;
- Teoria das metas para o rendimento (*achievement goal theory*), em que o nível de motivação de uma pessoa é determinado pela interação de três fatores, sendo eles as metas para o rendimento, a percepção subjetiva das próprias capacidades e o comportamento de rendimento;
- Teoria da motivação para a competência (*competence motivacional theory*) explica o processo de interação entre percepção de competência, controle de uma pessoa e estado atual de motivação. A teoria também analisa que, pessoas são altamente motivadas quando são valorizadas para executar determinadas tarefas, e, além disso, há três componentes (auto-estima, percepção da própria competência e do controle) que influenciam o nível de motivação no momento da tarefa. Essas sensações, entretanto, não induzem diretamente o nível de motivação, já que, isso se dá indiretamente, através de estados emocionais como alegria, orgulho, felicidade e satisfação.

2.3 Motivação intrínseca, extrínseca e a desmotivação

Na psicologia do esporte, a motivação pode ser entendida pela *direção* de um esforço em que o indivíduo procura, aproxima ou é atraído por certas situações; e pela *intensidade*, que se refere a quanto esforço o indivíduo coloca em um determinado momento (WEINBERG e GOULD, 2001). A motivação pode afetar a seleção, intensidade e a persistência de um indivíduo, que, no caso do esporte, interfere diretamente na qualidade do desempenho do atleta.

Há duas fontes para a motivação; extrínseca e a intrínseca. A extrínseca representa uma motivação que vem de outras pessoas por meios de reforços positivos e/ou negativos. Já as razões intrínsecas as pessoas reforçam-se interiormente para serem competentes e auto determinantes na busca de dominar a tarefa. O entendimento desses aspectos intrínsecos e aos extrínsecos pode colaborar para a prevenção e identificação dos motivos que envolvem o processo de abandono dos atletas de uma modalidade esportiva (SAMULSK, 2009).

Assim também, Dosil (2004) analisa que a motivação é o motor do esporte, já que explica as razões para a iniciação, orientação, manutenção e abandono da prática esportiva, podendo ser determinada por fatores individuais, sociais, ambientais e culturais. Weinberg e Gould (2001) propõem que a motivação depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores externos, do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais), sendo que a importância de cada um desses fatores pode variar ao longo da vida do indivíduo.

FIGURA 2. Motivação para a prática esportiva como resultado de interação entre fatores pessoais e situacionais (Weinberg e Gould, 1999, p. 57).
Fonte: Samulski (2009, p. 170).

A personalidade está relacionada aos fatores pessoais (fatores intrínsecos), enquanto os fatores do meio ambiente se relacionam à situação (fatores extrínsecos) (Figura 2). Conforme Cruz (1996), nas recompensas extrínsecas, a motivação do indivíduo está relacionada a fatores externos, providos de outras pessoas e do ambiente, sob a forma de reforços positivos ou negativos. Entretanto, a motivação pode estar relacionada com fatores internos, que afloram do próprio interior do sujeito.

Apesar da influência de fatores ambientais, a prática da atividade está muito relacionada ao prazer que ela produz para a pessoa. Esse prazer está associado à motivação intrínseca, considerada, por autores como Tresca e De Rose Junior (2000), o principal agente motivador para início e permanência na modalidade.

Para Miranda e Bara Filho (2008), a motivação intrínseca pode ser considerada como o desejo interior, inconsciente, de realizar as tarefas propostas e, não depende exclusivamente de fatores externos, pois é caracterizada pelas realizações pessoais. No esporte infanto-juvenil, os treinadores devem considerar o desenvolvimento da motivação intrínseca como um de seus objetivos pois, o nível de motivação do atleta é proporcional à sua satisfação. A motivação extrínseca, considerada por esse autor como consciente, é representada por fatores externos, como: elogios, troféus, bolsas de estudos. E, esses fatores, também devem ser utilizados e valorizados pelos treinadores, pois podem colaborar no comportamento dos atletas. Assim, além de intrinsecamente motivados, fatores externos auxiliam em um comportamento motivacional para o rendimento.

Faria (2004), após uma análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas participantes de esportes individuais e coletivos com diferentes níveis de experiência, constatou que independentemente da modalidade desportiva que a pessoa esteja envolvida (individual ou coletivo) a motivação intrínseca foi um fator psicológico que não influencia. Isto comprova que a justificativa de que o sentimento de ameaça por estar competindo sozinho diminuiria a vontade e a determinação do atleta de esportes individuais, levando-o a uma menor motivação intrínseca, é equivocada.

A desmotivação é o sentimento de desesperança que um atleta pode viver ocasionalmente, motivação extrínseca ou intrínseca não afetam os atletas e eles sempre sentem como se não houvesse boas razões para continuarem praticando o esporte (COSTA *et al.*, 2011).

2.4 Corrida de rua e Motivação

As pessoas se dedicam na realização de uma atividade por vários motivos, mas também, são motivadas por diferentes situações e objetivos. Para Dosil (2004) a motivação é o combustível fundamental para que o atleta percorra todo o trajeto da iniciação esportiva até o alto rendimento, sendo que a mesma reflete diretamente no dia a dia de treinamento do atleta interferindo no processo de aprendizagem e rendimento, bem como, na capacidade de persistência para superar problemas e desafios dentro e fora do esporte.

Miranda e Bara Filho (2008) analisam a motivação como uma energia psíquica que dinamiza o comportamento a partir de objetivos e interesses pessoais e que não há uma única causa desse comportamento.

Para Weinberg e Gould (2001), cada pessoa desenvolve uma visão de como a motivação funciona e, embora haja milhares de visões individuais, a maioria delas se encaixa em uma das três orientações que são: a visão de motivação centrada no participante, a visão centrada na situação e a visão interacional (entre indivíduo e situação), sendo esta última a mais aceita por psicólogos do esporte e do exercício.

Massarela e Winterstein (2009) em um estudo que buscou identificar nos praticantes de corridas de ruas quais os motivos para a escolha dessa atividade, sobre a tendência motivacional que eles apresentavam: intrínseca ou extrínseca, e elementos do flow, foi identificado que nem sempre os motivos que levaram os praticantes a iniciarem a atividade foram reconhecidos por eles como responsáveis pela sua permanência e, um motivo relacionado ao engajamento na corrida é o fator lúdico. Pela análise dos autores, verificou que todos os praticantes tinham tendência motivacional intrínseca, o que representa um fator importante para o engajamento e permanência na atividade.

Franco (2010) abordou em sua pesquisa o nível de motivação dos corredores de rua que treinam em equipes e os que treinam individualmente. Os resultados mostraram que os corredores de equipe dão importância aos aspectos como a saúde e forma física. Os aspectos de lazer tiveram importância para os dois grupos, mas os atletas de equipe dão maior valor, já que o encontro com os amigos é um incentivo na busca por melhores resultados. Os aspectos de competição não foram considerados muito importantes para a

maioria dos corredores de equipe, já que há uma cooperação entre eles e a busca pelos resultados depende do esforço de cada um.

Gaya e Cardoso (1998) pesquisaram a motivação por 3 diferentes aspectos: lazer, saúde e competição. Os resultados mostraram que os corredores de equipe dão muita importância aos aspectos de saúde, buscando uma boa forma física. Os aspectos de lazer foram importantes para os atletas de equipe e para os que treinam individualmente. E, os aspectos de competição não foram considerados muito importantes para grande parte dos corredores de equipe já que a busca por seus objetivos depende do esforço próprio de cada um.

Oliveira (2009) apresentou em seu estudo a evolução da participação feminina em corridas de ruas, onde apresentou alguns dados mostrados na Tabela 1. Os resultados deste esse estudo levaram a conclusão de que, a busca por vitórias, recordes, reconhecimento e admiração são considerados como motivos importantes que impulsionam as mulheres para o aumento na participação da modalidade.

TABELA 1

Número de atletas femininas, de 1993 a 2007, na Corrida de São Silvestre (1993-2007) e Meia do Rio de Janeiro (1997-2007).

Competição		
Ano	São Silvestre	Meia do RJ
1993	371	X
1994	491	X
1995	559	X
1996	663	X
1997	662	297
1998	750	570

Competição		
Ano	São Silvestre	Meia do RJ
1999	795	557
2000	962	667
2001	952	1040
2002	1146	1063
2003	1317	1497
2004	1539	1769
2005	1821	1980
2006	1327	2192
2007	2550	1799

FONTE: Revista Contra Relógio.

OLIVEIRA, 2009. A evolução da participação feminina em corridas de rua

A maioria das pessoas não apresentam algum tipo de impedimento real para a prática da corrida, já que o nível econômico, gênero, idade e tipo físico não excluem interessados na atividade. Muitos participantes pagam por sua inscrição mesmo sabendo que nao haverá uma recompensa material, usualmente as gratificações sao camisetas referentes ao evento junto com uma medalha de conclusão pela corrida. E, diferentemente de esportes praticados em quadras e campos que limitam o número de competidores e estabelecem padrões, nas corridas de rua não há segregação, apenas a vontade e o desejo da participação na modalidade.

Assim, segundo Hersey e Blanchard (1977), a motivação de uma pessoa depende da força de seus motivos que podem ser definidos como necessidades, desejos ou impulsos no interior do indivíduo. Os motivos são dirigidos para certos objetivos, que podem ser conscientes ou inconscientes e mantêm a atividade e a direção do comportamento de um indivíduo.

3 MÉTODO

3.1 Amostra

Participaram do estudo 80 (oitenta) praticantes de corridas de ruas de Belo Horizonte, maiores de 18 anos, do sexo masculino (72,4%) e feminino (27,6%), com tempo de prática de 2,69 2,01 anos. Foi respeitada a CNS 196/96 referente à pesquisa com seres humanos.

3.2. Instrumento

Todos os participantes do estudo responderam a Escala de Motivação no Esporte (COSTA *et al*., 2011), a qual é composta por 28 itens divididos em sete dimensões apresentadas no Quadro 1. As questões foram respondidas por meio de uma escala likert de sete pontos que varia de 1 ”não corresponde nada” a 7 “Corresponde exatamente”.

QUADRO 1

Dimensões do SMS para o esporte/atividade física

ITENS	DIMENSÕES	DEFINIÇÃO
2, 4, 23, 27	Motivação Intrínseca – para conhecer	Está relacionada à curiosidade e a vontade de saber e entender do atleta. Esses atletas participam do esporte de sua escolha, devido ao prazer que o saber, o desenvolvimento trazem a eles.
8, 12, 15, 20	Motivação Intrínseca – atingir objetivos	Está relacionada como o atleta que encontra prazer em conseguir novas habilidades e dominar (MESTRE – EXPERTS) uma nova habilidade no esporte escolhido.
1, 12, 18, 25	Motivação Intrínseca – experiências estimulantes	Está associada com uma propensão individual de procurar atividades que decorrerá um nível de estímulo desejado. Isto pode incluir sensações como: divertimento, excitação e prazer sensorial.

6, 10, 16, 22	Motivação Extrínseca – regulação externa	Refere-se ao comportamento atlético que é governado pelas recompensas das percepções individuais que serão resultado de um bom desempenho. Essas recompensas tanto podem ser materiais como dinheiro e troféus ou formas do orgulho que virá do treinador ou companheiros de equipe.
9, 14, 21, 26	Motivação Extrínseca – introjeção	Está relacionado às pressões internas que os atletas podem colocar em si mesmo, a culpa sentida quando eles falham em completar uma tarefa ou quando eles perdem uma sessão de treino, serão motivações suficientes para que tentem compensar.
7, 11, 17, 24	Motivação Extrínseca – Identificação	Está associada aos atletas que participam ativamente de esportes porque sentem que isto os ajuda a crescer pessoalmente, consideram o esporte e a vida em geral. Esta forma de motivação embora seja extrínseca é regulada internamente.
3, 5, 19, 28	Desmotivação	É o sentimento de desesperança que um atleta pode viver ocasionalmente, motivação extrínseca ou intrínseca não afetam estes atletas e eles sempre sentem como se não houvesse boas razoes para continuarem praticando o esporte.

3.3 Procedimentos

Inicialmente, a abordagem foi feita com os grupos de corrida e com os próprios participantes. A coleta de dados foi no local da prática da modalidade, nas corridas como: *Circuito Adidas, Ragga Nigth Run, Encontro Delas - Circuito Molico,* realizadas na cidade de Belo Horizonte, em 2011. Houve um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi assinado por cada participante e não houve limite de tempo para as respostas do questionário. Os dados foram tabulados em uma planilha para posterior análise.

3.4 Análise de dados

Foi realizada uma análise descritiva, composta por média, desvio padrão e distribuição de frequência, além disso, foi realizada o teste de Alfa de Conbrach para determinar a consistência interna do instrumento, que tem como finalidade correlacionar os itens de cada escala de um grupo de respostas e, a partir desta correlação, chegar a um índice que varia entre 0 e 1. A literatura sugere que índices acima de 0,70 como sendo preciso e confiável quanto a variável em que se pretende mensurar. O programa utilizado foi o SPSS® for Windows®, versão 15.0.

3.5 Cuidados éticos

Esta pesquisa respeitou a CNS 196/96 apresentando como características o anonimato e o caráter voluntário.

4 RESULTADOS

A Tabela 02 apresenta os dados relativos à amostragem utilizada neste estudo referente à análise descritiva do instrumento. Destaca-se que 72,4% da amostra foi composta por homens.

TABELA 2

Descritiva da amostra

Sexo	*N*	*%*	*% Válido*
Homem	55	68,8	72,4
Mulher	21	26,3	27,6
Total	76	95,0	100,0
Não responderam	4	5,0	
Total	80	100,0	

Como se pode observar na Tabela 03, a desmotivação, relacionada ao sentimento de desesperança dos atletas, é muito baixa, e a Motivação Intrínseca – experiências estimulantes é a mais relevante dentro de todas as motivações, pois está relacionada a emoções como prazer e divertimento e às realizações pessoais.

A prática das Corridas de rua está muito relacionada ao prazer que essa atividade produz na pessoa – Motivação intrínseca, onde os resultados apresentam médias maiores que a Motivação Extrínseca.

TABELA 3

Média e desvio padrão para as 7 dimensões do SMS

Dimensões	*MD*	*DP*
Motivação Intrínseca – Para conhecer	4,33	1,33
Motivação Intrínseca – Atingir Objetivos	4,58	1,19
Motivação Intrínseca – Experiências estimulantes	5,19	1,26
Motivação Extrínseca – Regulação Externa	2,59	1,07
Motivação Extrínseca – Introjeção	4,86	1,20
Motivação Extrínseca – Identificação	3,94	1,30
Desmotivação	1,61	0,85
Motivação Intrínseca	4,70	1,09
Motivação Extrínseca	3,80	0,89

A partir dos resultados obtidos pelo Alfa de Conbrach, apresentado na Tabela 04, foi identificado que as dimensões todas as Motivações intrínsecas e as Motivações extrínsecas (Introjeção e Identificação) e Desmotivação obtiveram valores significativos em relação à medida de cada dimensão.

Em relação ao instrumento de forma geral, o resultado se apresentou adequado, já que foi superior à .70.

TABELA 04

Dimensões	***Nº itens***	***A***
Motivação Intrínseca – Para conhecer	04	.760
Motivação Intrínseca – Atingir Objetivos	04	.649
Motivação Intrínseca – Experiências estimulantes	04	.735
Motivação Extrínseca – Regulação Externa	04	.561
Motivação Extrínseca – Introjeção	04	.670
Motivação Extrínseca – Identificação	04	.704
Desmotivação	04	.683
Geral	**28**	**.868**

5 DISCUSSÃO

Se praticados de forma regular, os exercícios físicos constituem um fator importante para a qualidade de vida possibilitando benefícios sobre o estado físico, psicológico e social. O estudo de Matsudo *et al*. (2000) sustenta tal idéia e pode ser considerado como fatores de motivação para a prática de corridas de rua. Franco (2010) também mostrou que os corredores de equipe dão importância aos aspectos como saúde e forma física.

As corridas de rua carregam muitos significados; atletas ou não se deslocam nacional ou internacionalmente, adotam novos hábitos, inclusive alimentares e treinam por vários meses para participarem das provas de ruas. Como Dallari (2009) afirma, as corridas de rua são um fenômeno sociocultural contemporâneo e pode ser comprovado pelo aumento do número de eventos e de participantes.

A tendência motivacional intrínseca apresentou maior relevância nesse estudo e corrobora com o de Massarela e Winterstein (2009), que avaliaram rua (6 homens e 4 mulheres, usado como instrumento uma entrevista do tipo semi-estruturada e um roteiro básico de perguntas. O objetivo foi identificar os motivos responsáveis pelo engajamento na prática da corrida, e foi verificado que todos os praticantes tinham a tendência motivacional intrínseca, sendo considerada importante para o início e permanência na prática da modalidade e, outro motivo relacionado ao engajamento seria o fator lúdico.

Contudo, Faria (2004) desenvolveu um estudo com 30 corredores de rua (15 que treinam individualmente e 15 que treinam em equipes ou grupos de corrida), em Porto Alegre, onde foi utilizado o “Inventário de motivação para a prática desportiva”, de Gaya e Cardoso (1998) tendo como objetivo investigar os níveis de motivação intrínseca dos atletas, constataram que a motivação intrínseca foi um fator psicológico que não influencia, independente da modalidade esportiva, seja individual ou coletiva.

No que diz respeito a recompensas e fatores externos, Miranda e Bara Filho (2008) afirmam que motivação extrínseca é representada por fatores externos, como elogios e troféus. Oliveira (2009) investigou em seu estudo o processo histórico de participação de participação feminina nas corridas de ruas e concluiu que a busca por vitórias, recordes, reconhecimento e admiração são fatores importantes para o aumento da participação na modalidade, mas Franco (2010) mostrou que os aspectos de

competição não foram considerados muito importantes para grande dos corredores de equipe e que a busca por resultados depende do esforço pessoal de cada um.

No presente estudo, a motivação extrínseca – regulação externa caracterizada por recompensas materiais ou como forma de orgulho de treinadores ou companheiros de equipe apresentou menores valores já que não condiz com a realidade e os objetivos da população analisada. Algumas corridas oferecem prêmios em dinheiro para os primeiros colocados, mas a maioria dos participantes paga por sua inscrição, mesmo sabendo da impossibilidade de recompensas materiais.

As considerações feitas por Gaya e Cardoso (1998) mostram que a motivação para a prática de atividades físicas está relacionada com: melhorar as habilidades, passar bem, vencer, vivenciar emoções e desenvolver o físico e o bem estar, tornando-se importante, então, para o progresso pessoal. Bergamini (1997) afirma que a motivação não é distribuída de forma homogênea em um grupo, e que para desenvolvermos a motivação temos que respeitar as individualidades e o contexto dos praticantes. E, para Weinberg e Gould (2001) cada um desenvolve uma visão pessoal do que o motiva.

As ideias desses autores corroboram com esse estudo já a motivação intrínseca relacionada às experiências estimulantes está associada a uma propensão da pessoa pela busca de um estímulo desejado de divertimento, prazeres e emoções, sendo então importante, considerar a existência de diferenças individuais entre os praticantes quando se refere à motivação. Essa é uma característica das corridas de ruas: todos participam juntos, lado a lado, pessoas de todas as idades e com diferentes condições físicas. E, a maneira como a pessoa explica ou atribui seu desempenho afeta suas expectativas e reações emocionais, que, por sua vez, influenciam a futura motivação para realização (WEINBERG e GOULD, 2001).

Assim, pode-se definir o perfil motivacional da amostragem desse estudo como sendo atletas motivados intrinsicamente e que desejam experimentar diferentes sensações vindas da prática das corridas de rua.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo a identificação da tendência motivacional dos corredores de rua em Belo Horizonte através da Escala de Motivação para o Esporte (SMS) que refere-se à motivação por 3 diferentes aspectos e suas subdivisões: motivação intrínseca para conhecer, para atingir objetivos e por experiências estimulantes; motivação extrínseca por regulação externa, por introjeção, por identificação; e desmotivação.

Dessa forma, concluiu-se que a tendência que se refere à motivação intrínseca – experiências estimulantes foi a que apresentou maiores valores, sendo bem identificado nos praticantes de corridas de ruas já que as sensações como divertimento, excitação e prazer sensorial são bem vivenciados e a desmotivação apresentou um baixo valor.

No entanto, a formação de um corredor é um processo longo que necessita de uma série de adaptações físicas e psicológicas. Como a motivação está relacionada com a iniciação e manutenção, treinamento, aprendizagem, ela deve ser considerada como um fator importante a ser avaliado, com o objetivo de perceber se os praticantes das atividades são estimulados por sensações e fatores pessoais (intrínseco) ou por situações externas (extrínseco), em ambientes de competitivos ou não.

Este estudo limitou a avaliar corredores de rua de Belo Horizonte, no entanto, não existiu o controle do nível de treinabilidade desses atletas, o que pode interferir nos níveis de motivação intrínseca e extrínseca. Sugere-se novos estudos que avaliem e considerem os níveis de treinabilidade desses atletas, para uma melhor determinação dos aspectos motivacionais de corredores de rua de Belo Horizonte.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DAS FEDERAÇÕES DE ATLETISMO. Disponível em: http://www.iaaf.org. Acesso em: 26 de junho de 2011.

BERGAMINI, C. W. Motivação nas organizações (4ª Ed.). São Paulo: Atlas, 1997.

CIRCUITO ADIDAS DAS ESTAÇÕES INVERNO 2011 – BH 12.06.2011. Disponível em: http://reviewcorridas.blogspot.com/2011/06/circuito-adidas-das-estacoes-inverno.html Acesso em: 04 de setembro de 2011.

COELHO, V. G. *et al*. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia,** São Paulo, v.85, n.1, p.57-62, 2005.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Disponível em: http://www.cbat.org.br Acesso em: 10 de maio de 2011.

COSTA, Varley Teoldo da; ALBURQUERQUE, M.R; LOPES, M.C; NOCE, F; COSTA, I.T; FERREIRA, R.M; SAMULSKI, D.M. Validação da Escala de Motivação no Esporte (SMS) no futebol para a Língua Portuguesa brasileira.Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.25, n.3, p.537-546, julho/set, 2011.

CRUZ, J. F. Motivação para a prática e competição desportiva. In: CRUZ, J. F. **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996

DALLARI, M. M. **Corrida de rua**: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009. 129f. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, 2009.

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In:
_____**Psicologia de la atividad física y del deporte**. Madrid: McGrawHill, 2004.

FARIA, T.G. **Análise comparativa do nível de motivação intrínseca de atletas de ambos os sexos, participantes de esportes individuais e coletivos, com diferentes níveis de experiência.** Dissertação de Mestrado em Educação Física - Universidade Federal do Paraná, 2004.

FRANCO, K. N. **Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais.** Monografia (graduação) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

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. Porto Alegre: Editora UFRGS. Ano 2, n.2, p.40-52, 1998.

HERSEY, P.; BLANCHARD, K. H. **Psicologia para administradores de empresas** . São Paulo: EPU, 1997.

HISTÓRIA DA MODALIDADE CORRIDAS DE RUA. Disponível em: http://www.webrun.com.br/corridasderua/n/historia-da-modalidade-corridas-de-rua/43 Acesso em: 17 de agosto de 2011.

MASSARELLA, F. L.; WINTERSTEIN, P. J. Motivação intrínseca e estado de *flow* no esporte e na atividade física. *In*: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, 2005. Campinas: UNICAMP, 2005.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde, v.5, n.2, 2000, p.60-76.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, Maurício. **Construindo um atleta vencedor**: uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MURRAY, E. J. **Motivação e emoção** . Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1983.

OLIVEIRA, M.R. A **evolução da participação feminina em corridas de rua.** 39f. Monografia (graduação) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

SALGADO, J. V.V.; MIKAHIL, M. P.T.C. Corrida de Rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. Conexões, **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90 – 99, 2006.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri: Manole, 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.

TRESCA, R. P.; ROSE JUNIOR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8 n. 1, p. 9-14, 2000.

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

ANEXO – Escala de Motivação Para o Esporte (SMS)

LABORATÓRIO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE – UNI-BH
Escala de Motivação no Esporte (SMS)

Este questionário apresenta algumas afirmações relativas aos motivos pelos quais VOCÊ pratica a sua modalidade. Por favor, leia cuidadosamente cada uma dessas afirmações e logo em seguida, utilizando a escala correspondente, indique como geralmente você se sente quando pratica o seu esporte. Para isso selecione uma das sete hipóteses correspondentes. No final, por favor, confirme se respondeu a todas as questões, mostrando de que modo os seguintes fatores e condições exercem uma influência sobre o seu rendimento na competição.

Marque com um "X" a alternativa correspondente

1 : Não corresponde nada
2 e 3 : Corresponde um pouco
4 : Corresponde moderadamente
5 e 6 : Corresponde Muito
7 : Corresponde Exatamente

Pratico meu esporte porque...	1	2	3	4	5	6	7
01. Pelo prazer que sinto em viver experiências emocionantes.							
02. Pelo prazer que me dá saber mais sobre a modalidade que pratico.							
03. Costumava ter boas razões para praticar meu esporte, mas agora me pergunto se deverei continuar.							
04. Pelo prazer de descobrir novas técnicas.							
05. Já não sei porque pratico a minha modalidade. Tenho a sensação de não ser capaz de ter êxito nesta modalidade.							
06. Porque permite que as pessoas que conheço tenham mais consideração por mim.							
07. Porque, na minha opinião, é uma das melhores formas de conhecer pessoas.							
08. Porque sinto uma enorme satisfação pessoal em dominar certas técnicas difíceis.							
09. Por ser absolutamente necessário praticar esporte se quero estar em forma.							
10. Pelo prestígio de ser atleta.							
11. Porque é uma das melhores formas que encontrei para desenvolver outros aspectos da minha pessoa.							
12. Pelo prazer que sinto ao melhorar alguns dos meus pontos fracos.							
13. Pelas sensações que sinto quando estou verdadeiramente envolvido na atividade.							
14. Porque devo praticar esporte para me sentir bem comigo próprio.							
15. Pela satisfação que sinto enquanto melhoro as minhas capacidades.							
16. Porque as pessoas que me rodeiam acham que é importante estar em forma.							
17. Porque é uma boa forma de aprender muitas coisas que poderão ser úteis em outras áreas da minha vida.							
18. Pelas emoções intensas que sinto ao praticar um desporto de que gosto.							
19. Já não sei muito bem porque pratico a minha modalidade. Parece-me que o meu lugar não é no esporte.							
20. Pelo prazer que sinto nas execuções difíceis.							
21. Porque me sentiria mal se não arranjasse tempo para o fazer.							
22. Para mostrar aos outros o quanto sou bom na minha modalidade.							
23. Pelo prazer que sinto quando aprendo novas técnicas que nunca experimentei antes.							
24. Por ser uma das melhores formas de manter boas relações com os meus amigos.							
25. Porque gosto da sensação de estar totalmente empenhado no exercício.							
26. Porque tenho de praticar esportes regularmente.							
27. Pelo prazer de descobrir novas estratégias no meu esporte.							
28. Tenho muitas dúvidas porque parece que não consigo alcançar os objetivos que estabeleci para mim próprio.							

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu voluntariamente concordei em responder às questões acima listadas, as quais foram elaboradas pelo Laboratório de Psicologia do Esporte do Centro Universitário de Belo Horizonte – UNI-BH. Fui previamente informado de que não receberia qualquer benefício de ordem financeira ou material para participação. Estou ciente de que terei a minha identidade mantida em sigilo e de que o preenchimento deste questionário não oferece qualquer risco de saúde física, psíquica ou social.

Confirmo, portanto, que respondi ao presente questionário por livre e espontânea vontade.

Assinatura do voluntário _____

Assinatura dos pais ou responsáveis_____

Local: _____

Data: _____