

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO  
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – POLO  
BOA VISTA – RR**

**ANÁLISE DOS FATORES MOTIVACIONAIS DOS  
ATLETAS AMADORES PRATICANTES DE CORRIDA DE  
RUA DO DISTRITO FEDERAL**

**João Eustáquio Juste**

**BOA VISTA – RR  
2017**

**ANÁLISE DOS FATORES MOTIVACIONAIS DOS ATLETAS  
AMADORES PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA DO DISTRITO  
FEDERAL**

**JOÃO EUSTÁQUIO JUSTE**

**Monografia de conclusão de curso  
apresentada como requisito parcial  
para obtenção do título de  
Licenciatura em Educação Física do  
Programa UAB da Universidade de  
Brasília – Polo Boa Vista – RR**

**ORIENTADOR: AMÉRICO PIERANGELI COSTA  
CO-ORIENTADOR: OSÉIAS GUIMARÃES CASTRO**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado sabedoria para que nos momentos de dificuldade, que não foram poucos, soubesse buscar a melhor solução e não desanimasse do grande sonho de alcançar uma graduação superior em uma área do conhecimento que me proporciona prazer em estudar.

Agradeço ainda a todas as pessoas que direta ou indiretamente me ajudaram nessa conquista, que não foram poucas, pessoas que talvez não acreditam que ajudaram, mas que um simples sorriso me incentivaram e me deram forças para chegar até aqui.

A todos vocês o meu MUITO OBRIGADO!!!

## RESUMO

A corrida de rua é uma atividade física que ganha adeptos a cada ano. Pessoas de ambos os sexos que aderem e continuam praticando essa atividade física por diversos motivos. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo identificar os principais fatores motivacionais dos corredores de rua do Distrito Federal. Para identificar as motivações dos corredores de rua do Distrito Federal foi aplicado um questionário online contendo questões relacionadas a aspectos motivacionais, dados pessoais e características de treinamento. O questionário foi divulgado pelas redes sociais para grupos de corredores de rua do Distrito Federal e enviado por e-mail a pessoas participantes de provas de corrida de rua. Responderam a pesquisa 361 corredores de rua que residem no Distrito Federal, desse total 187 foram do sexo masculino e 174 do sexo feminino na faixa etária inferior a 20 anos e superior a 60 anos. Os fatores motivacionais foram divididos em três categorias motivacionais: 1) para iniciar a prática da corrida de rua; 2) para continuar participando de corrida de rua; 3) para se inscrever em corrida de rua. Como resultados foram apontados que os principais fatores motivacionais para iniciar a prática da corrida de rua foram em primeiro lugar a saúde, seguido pelo estilo/qualidade de vida e condicionamento físico; Os fatores motivacionais para continuarem praticando a corrida de rua foram em primeiro lugar superar limites seguido pelos benefícios fisiológicos proporcionados pela corrida. Os fatores motivacionais para se inscrever em provas de corrida de rua foram prazer de correr e distâncias de provas ainda não vencidas. O resultado do estudo evidencia que os corredores de rua do Distrito Federal, tendo como parâmetros a amostra estudada, reconhecem que a corrida é uma atividade física que proporciona inúmeros benefícios a quem a pratica, desse modo, são motivados intrinsecamente agindo por prazer e saúde.

**Palavras-chave:** Corrida de Rua; Motivação; Atividade Física.

## SUMÁRIO

<b>1 – INTRODUÇÃO</b> .....	7
<b>2- OBJETIVOS</b> .....	10
2.1 – Objetivo Geral .....	10
2.2 – Objetivos Específicos .....	10
<b>3 – REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	11
3.1 – Corrida de rua breve histórico .....	11
3.2 – Crescimento da corrida de rua no Brasil .....	12
3.3 – Benefícios da prática da corrida de rua .....	14
3.4 – Motivação e seus fatores .....	16
<b>4 – METODOLOGIA</b> .....	21
4.1 – População e amostra .....	21
4.2 – Coleta de dados .....	21
4.3 – Análise dos dados .....	22
<b>5 – RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	23
5.1 – Características da amostra .....	23
5.2 – Fatores Motivacionais .....	27
<b>6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	35
<b>7 – REFERÊNCIAS</b> .....	37
<b>ANEXOS</b> .....	41

## LISTAS DE TABELAS

**Tabela 01** - Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas.

**Tabela 2** - Sexo e Faixa Etária

**Tabela 03** - Profissão e Renda Média Mensal

**Tabela 04** - Frequência Semanal de Treinos e Quilometragem Percorrida Durante os Treinamentos Semanais

**Tabela 05** - Fatores Motivacionais para Iniciar a Prática da Corrida de Rua

**Tabela 06** - Fatores Motivacionais para Continuar Participando de Corrida de Rua

**Tabela 07** - Fatores Motivacionais para se Inscrever em Corrida de Rua

## 1 – INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a corrida de rua vem crescendo em número de provas e em número de participantes nessas provas. Esse crescimento iniciou-se na década de 1970, com o chamado “*jogging boom*” baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do "Teste de Cooper", que prega a prática de corridas. Outro fator que contribuiu com esse aumento foi a permissão de atletas amadores (populares) de participarem das provas de corrida de rua juntamente com os atletas de elite.

No Brasil a corrida de rua vem ganhando adeptos a cada ano e o percentual de crescimento anual de participantes em provas de corrida de rua chega à casa dos 25%, levando em consideração a participação de atletas do sexo masculino e do sexo feminino. Ao analisar isoladamente o crescimento da participação feminina em provas de corrida de rua, esse crescimento é ainda maior, chegando a casa de 175% de aumento. Esse aumento de participantes nas corridas de rua se deve às assessorias esportivas e a não necessidade de profissionalização dos participantes.

A corrida é considerada uma atividade física de baixo custo, o que a torna acessível a toda população que encontra-se em boas condições físicas e de saúde. Contudo, participar de provas de corrida de rua requer do participante o pagamento de taxas.

A prática da corrida geralmente ocorre em ambientes abertos e livres, como ruas, praças e parques. Nesse contexto o Distrito Federal destaca-se pela quantidade de áreas abertas para a prática de corrida. O Guia de Parques do Distrito Federal informa a existência de 72 parques ecológicos e urbanos, esses parques são administrados pelo Instituto Brasília Ambiental (IBRAM). No guia são mostrados com riqueza de detalhes 33 desses parques, onde é possível verificar a localização exata, quais esportes que podem ser praticados, entre outras informações importantes desses parques. Uma motivação a mais para as pessoas que gostam de correr.

A Federação Internacional das Associações de Atletismo (IAAF) utiliza como critério para definir as corridas de rua, as provas que são disputadas em circuito de ruas, avenidas e estradas cujas distâncias oficiais variam entre 5 Km e 100 Km. No calendário oficial da Associação Internacional de Maratonas e

Corridas de Distância (AIMS) está previsto para acontecer no dia 12 de novembro de 2017 na cidade de Brasília – DF, a Meia Maratona da cidade de Brasília. Além da meia maratona que está no calendário oficial da AIMS, são realizadas corridas de rua todos os meses na cidade de Brasília, com percursos que variam entre 3 Km a 42 Km (calendário de corridas de rua).

A corrida de rua é uma atividade física que faz bem para a saúde física, mental e social de seus praticantes e a adesão a sua prática está relacionada a fatores motivacionais internos (motivação intrínseca) ou externos (motivação extrínseca) à pessoa. As motivações mais comuns são as relacionadas com a saúde, a estética, sociabilidade, a competitividade, o prazer, e o controle do estresse, Balbinotti (2004).

Fator motivacional saúde - a corrida é utilizada como atividade física para a pessoa se manter ativa e prevenir de doenças causadas pelo sedentarismo. A corrida de rua por ser uma atividade aeróbia, sua prática regular é recomendada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva, por proporcionar benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais.

Fator motivacional estética - a corrida é utilizada para manter o corpo saudável, atraente e aceito pela sociedade a qual ela está inserida.

Fator motivacional sociabilidade - a corrida de rua proporciona a inclusão social e sociabilidade. Dessa maneira, muitas pessoas buscam participar das corridas de rua para se relacionarem socialmente, conhecer pessoas, fazer novas amizades e se tornar parte de um grupo social.

Fator motivacional competitividade - pode ser entendida de duas maneiras, uma onde o atleta busca a competição para ganhar a premiação da prova e a outra ele compete consigo mesmo para superar seus limites e aumentar seus índices a cada prova que disputa.

Fator motivacional prazer - a corrida é utilizada como atividade física que proporciona ao praticante sensação de prazer e bem-estar, diversão e satisfação.

Fator motivacional controle do estresse - a corrida é uma atividade física utilizada como remédio para controlar a ansiedade e o estresse da vida moderna.

Ao analisar os fatores motivacionais é possível identificar o perfil dos participantes de corrida de rua. É interessante para os profissionais de Educação Física estudar essa população e identificar suas motivações para a prática da corrida de rua. Ao identificar o perfil dos corredores de rua será possível prestar serviços de orientação física específico para cada perfil.

Aliado ao perfil do atleta, existe a relação de mercado entre atletas e empresas especializadas que vedem produtos e serviços para esse setor. A relação de consumo estará diretamente ligada ao perfil do atleta, que dependendo da sua motivação para correr consome produtos e serviços diferentes. Em estudo realizado por Oliveira (2010), os corredores de rua apontam a respeito da importância das empresas organizadoras de eventos e fornecedoras de produtos e serviços para esse setor, em conhecer os seus perfis de consumidores, para lhes prestarem um atendimento que atinja suas expectativas como clientes.

Conhecer o perfil dos corredores de rua é de suma importância para as empresas organizadoras de eventos de corrida de rua, profissionais de Educação Física, grupos de corrida, assessorias esportivas e outros profissionais que prestam serviços para essas pessoas que correm ou que gostariam de iniciar a prática da corrida de rua. Desse modo, estudos que buscam conhecer o perfil dos corredores de rua podem ser utilizados por profissionais e empresas prestadoras de serviços nesse setor para orientar de maneira mais específica quanto a diversos aspectos que envolvem desde a preparação física, nutricional, emocional entre outros, antes, durante e após as corridas.

Pelos motivos apontados acima se justifica o presente estudo, que visa conhecer os corredores de rua do Distrito Federal, determinando o perfil motivacional e social desses atletas. Assim, este estudo buscará conhecer quais os fatores motivacionais que conduzem atletas amadores a participarem de corridas de rua no Distrito Federal?

## **2 – OBJETIVOS**

### **2.1 – Objetivo Geral:**

Descrever os fatores motivacionais dos participantes de corridas de rua no Distrito Federal e as peculiaridades que envolvem a prática dessa atividade física.

### **2.2 - Objetivos Específicos:**

- a) Identificar os principais fatores motivacionais que conduzem populares a praticarem a corrida de rua no Distrito Federal;
- b) Identificar rotina de treinamento dos participantes de corrida de rua no Distrito Federal.
- c) Identificar sexo, faixa etária, profissão e renda média mensal dos corredores de rua do Distrito Federal.

### 3 – REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 – Corrida de Rua, breve histórico

O ato de correr é um ato natural e elementar de locomoção humana que acompanha o ser humano desde os seus primeiros anos de vida e nos primórdios de sua existência era de fundamental importância para a sua sobrevivência (ZANATTA, 2009; HOFMEISTER, 1987, *apud* RIBEIRO 2014). Por ser uma habilidade natural do ser humano, o ato de correr se desenvolve nos primeiros anos de vida se tornando a maneira mais rápida de se locomover (FERNANDES, 2003).

A história das corridas de rua, tem seu marco fundamental na maratona Olímpica de 1896 que aconteceu em Atenas, com percurso de 40 km, prova em homenagem a Phidippides, soldado e mensageiro grego que correu de Maratona a Atenas para levar a mensagem de vitória dos gregos na guerra, o mensageiro acabou morrendo ao cumprir a missão (Dallari, 2009).

No século XVI, na Inglaterra, existiam os chamados “*footman*” que serviam de mensageiros dos senhores feudais. Esses empregados realizavam um trabalho de reconhecimento das estradas por onde as carruagens iriam passar, dessa maneira, buscavam caminhos seguros e livres de barreiras que impediriam a passagem das carruagens (DALLARI, 2009).

Os turcos também utilizavam esse sistema de mensageiros para conduzirem recados, denominados de “*puchs*”. Eram utilizados em caso de mal tempo em que as condições dos caminhos não permitiam a passagem de carruagens com carga pesada, dessa maneira corriam a frente das carruagens para avisar da chegada (ZANATTA, 2009).

Como relatado pelos autores os corredores, denominados de mensageiros, eram empregados pertencentes a classe trabalhadora da época, tal fato reforça o apontado por Rojo, (2014), que fala da transformação ocorrida nas corridas de rua referente ao perfil dos atletas, que ao longo de tempos era formado por trabalhadores e na atualidade esse perfil mudou devido à cobrança de taxas de inscrição e surgimento de grupos de corrida, o que pode ser considerado como hipótese de exclusão das corridas de rua de atletas com nível socioeconômico mais baixo.

A corrida de rua teve sua ascensão na década de 1970, com o chamado “*jogging boom*” baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do "Teste de Cooper", que pregava a prática de corridas para o lazer e para a saúde. Dessa década em diante a corrida de rua cresceu de maneira significativa em todo o mundo (SALGADO; CHACON-MIKHAIL, 2006). No Brasil esse crescimento do número de participantes em corridas de rua aconteceu em meados da década de 1990.

No Brasil as primeiras corridas aconteceram no século XX, a principal e a mais famosa corrida de rua brasileira, a Corrida de São Silvestre, teve sua primeira edição no ano de 1925, na cidade de São Paulo (Dallari, 2009). A corrida de São Silvestre é um marco das corridas de rua no Brasil, nessa edição apenas 60 atletas concluíram a prova, em 2013 foram mais de 22.000 atletas que passaram pela linha de chegada (ROJO, 2014).

### **3.2 – Crescimento da corrida de rua no Brasil**

A corrida de rua vem crescendo ao longo dos anos, em números de participantes e provas realizadas. De acordo com pesquisa realizada em 2011, é o segundo esporte mais praticado no país, tanto por atletas amadores quanto por atletas profissionais (ROJO, 2014).

Na cidade de São Paulo no ano de 2001, com autorização da Secretaria Municipal de Esportes, foram realizadas 11 provas de corrida de rua, no ano de 2005 esse número saltou para 174 provas de corrida de rua (SALGADO; CHACON-MIKHAIL, 2006), um crescimento muito grande no número de provas em um curto período de tempo.

Para explicar o crescimento das corridas de rua, alguns atores apontam como fatores para esse crescimento o “*jogging boom*” baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, criador do teste cooper e que prega a prática de corridas (DALLARI, 2009; GONÇALVES, 2011; OLIVEIRA, 2010; SALGADO; CHACON-MIKHAIL, 2006). Outro fator apontado foi a permissão de participação de atletas amadores junto aos atletas profissionais, contudo, as largadas eram separadas (SALGADO; CHACON-MIKHAIL, 2006).

A intenção das pessoas que se inscrevem nas corridas de rua é principalmente voltada para a participação no evento, do que competir pela

premiação (SALGADO; CHACON-MIKHAIL, 2006). Nesse contexto, os autores estabelecem três tipos de público com esse perfil participativo:

1) os que correm contra eles mesmos, o interesse é seu tempo e sua posição nas corridas;

2) os que comparam o seu resultado com os resultados dos colegas para definir um vencedor no grupo;

3) os organizadores que utilizam dos resultados para estatísticas e investimentos.

Scalco (2010) afirma que não é difícil se tornar um atleta de corrida de rua, qualquer pessoa que gozar de boa saúde, possuir um par de tênis e tiver disposto a correr, estará apto a praticar esse esporte. A autora fala que essas facilidades podem ser um dos fatores para explicar o crescimento do número de corredores de rua.

Outro aumento que aconteceu nas corridas de rua foi o crescimento expressivo no número de participantes do sexo feminino, chegando a um percentual de aumento de 175% na corrida de São Silvestre e a um aumento de 178% na Volta Internacional da Pampulha. Esse fator pode ter contribuído para o aumento das corridas de rua nas cidades brasileiras, (ESTEVAM, 2016). Outro ponto importante apresentado pela autora foi a crescente participação de pessoas na faixa etária entre 35 a 39 anos.

Resultados parecidos são apontados por Oliveira (2010), o resultado de seus estudos referente a faixa etária dos participantes de corrida de rua, aponta que em algumas o crescimento é superior a outras, além de 70% dos corredores participantes do seu estudo possuíam idade acima de 40 anos, além disso, o autor aponta aumento significativo da participação feminina nas corridas de rua.

Os resultados dos estudos de Souza, Azevedo e Albergaria, (2012), apontam que 29% dos entrevistados iniciaram a prática da corrida de rua com idades entre 30 e 35 anos. Analisando os estudos citados anteriormente, percebe-se que os praticantes de corrida de rua são adultos com idades superiores a 30 anos.

O crescimento se deve também a fatores relacionados com a facilidade de sua prática, os benefícios da atividade física que são apresentados na mídia, o

baixo custo para permanecer no esporte e pelo aumento do número de provas (BRITO; MENDONÇA, 2012). Nessa mesma perspectiva Scalco (2010), estabelece que para se tornar um atleta de corrida de rua não é difícil, qualquer pessoa que gozar de boa saúde, possuir um par de tênis e tiver disposto a correr, estará apto a praticar esse esporte. Outro fator é o de não haver segregação, todos participam juntos, independente de condições físicas, idade e socioeconômicas (DALLARI, 2009). Oliveira, (2010) aponta como motivos de crescimento da corrida de rua no Brasil, a apropriação pelo mercado, que identifica um potencial campo lucrativo, atraindo as classes com maior poder aquisitivo.

Outro fator apontado para o crescimento do número de participante e de provas é o surgimento dos grupos de corridas que diferenciam dos primeiros grupos de corridas que eram formados apenas por atletas profissionais de elite, agora os grupos de corridas são formados por amigos para participarem de corridas de revezamento ou por profissionais de educação física e ex-atletas que prestam assessoria e treinamento para os corredores (OLIVEIRA, 2010).

A corrida de rua vista como mercado, movimentou muitos setores, como a mídia televisiva com espaços para noticiar as corridas de rua, na mídia impressa informando a respeito de alimentação, calçado, etc, assessorias esportivas que dão suporte para quem deseja iniciar e aperfeiçoar na corrida de rua, além de empresas vestuário, alimentação e outros (OLIVEIRA, 2010; NIADA, 2011; FONSECA, 2012).

### **3.3 – Benefícios da corrida de rua**

A corrida de rua é um exercício aeróbico, dessa maneira, pode ser praticada por jovens, adultos e idosos, contribuindo para a prevenção de alteração do humor, a atenuação da depressão, da ansiedade e da agressividade, assim como repercuti no autoconceito e na autoimagem de modo positivo (FONSECA, 2012).

O exercício aeróbico causa melhoria no sistema respiratório, aumenta a oxidação de gorduras para suprimento de energia, no sistema cardiovascular, fornecendo maior quantidade de oxigênio aos músculos em atividade, aumenta

o músculo do coração reduzindo a frequência cardíaca Mcardle (2011, *apud* RIBEIRO, 2014).

Com a prática da corrida, ocorre a redução da gordura corporal, triglicerídeos, colesterol total e pressão arterial sistêmica após o exercício (BRITO; MENDONÇA, 2012). Outra questão levantada por Matthiesen (2007, *apud* RIBEIRO, 2014) é o gasto energético proporcionado pela corrida, por ser uma atividade física que consome mais calorias que outras, as chances de eliminar um maior número de calorias pelas pessoas que a praticam regularmente é superior ao de pessoas que não praticam exercícios físicos regulares.

Além dos benefícios descritos acima, a prática da corrida de rua torna-se viciosa, conforme falado na cultura popular, mas esse vício de correr é decorrente de reações químicas em nosso organismo,

a corrida faz com que o cérebro produza e libere uma série de substâncias, entre elas a endorfina, as quais são responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer. Uma vez que o corpo se acostuma a receber o estímulo que provoca boas sensações, fica estabelecida uma espécie de dependência, ou seja, o organismo sente falta dessas substâncias liberadas pelo exercício (SCALCO, 2010, p. 315).

Nesse mesmo contexto, Oliveira (2010), fala a respeito de um “vírus” que contamina positivamente os corredores de rua, fazendo com que esses atletas realizem treinamentos sob quaisquer condições climáticas, ou seja, sob chuva ou sol.

Fernandes (2003 *apud* RIBEIRO, 2014) enumera outros benefícios fisiológicos provenientes da corrida de rua:

- aumento da quantidade de hemoglobina e da quantidade de sangue;
- prevenção de processos arterioscleróticos;
- aumento na capacidade vital e na capacidade respiratória;
- prolongamento na longevidade;
- retarda o envelhecimento; e
- provoca sensação de bem-estar;

Nesse mesmo contexto, Salgado, (2009) afirma que a corrida de rua por ser uma “modalidade cíclica de resistência de longa duração (endurance)” e

referenciando Weineck (2003) estabelece que a corrida de rua resulta no aumento da aptidão física geral, “podendo auxiliar no controle dos fatores de risco de doenças degenerativas do sistema cardiovascular, potencializadas com o avançar da idade” (p.21).

Algumas das preocupações apontadas por Salgado e Chacon-Mikhail, (2006) relacionadas ao crescimento do número de participantes em corridas de rua, destacam-se a preparação física dessas pessoas para a realização das provas e se elas busca orientação de profissionais da área de educação física e de saúde.

Nesse mesmo contexto, Estevam 2016, alerta para a prática da corrida sem a orientação de um profissional qualificado. A importância de correr orientado por um profissional seria para evitar lesões, realizar treinamento específico para melhoria do condicionamento físico e alcançar o que se pretende com a prática de correr.

### **3.4 – Motivação**

Um dos fatores de adesão à prática da corrida de rua seria a motivação (NORONHA, 2011). A motivação e os fatores motivacionais para adesão a prática da corrida de rua vem sendo pesquisado por estudiosos como (BALBINOTTI, 2004; TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008) SCALCO, 2010; SOUZA; AZEVEDO; ALBERGARIA, 2012; TOMAZONI, 2012; RIBEIRO, 2014; GRATÃO; ROCHA, 2016; SANFELICE *et al*, 2017). Esses autores traçam o perfil motivacional de corredores de rua em diferentes cidades brasileiras.

Para Samulski (1995) “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)” (Samulski, 1995 *apud* Samulski e Noce, 2002, p. 158).

Desse modo, é importante definir os tipos de motivações que dominam o ser humano, a motivação extrínseca, que é aquela causada por fatores externos ao ser humano, como as recompensas proporcionadas pela participação em uma atividade; e motivação intrínseca, que é aquela causada por fatores internos ao ser humano, sua ação é de maneira voluntária, sem receber algo em troca, simplesmente por prazer e satisfação em participar

(GRATÃO; ROCHA, 2016). Os autores apontam a existência de indivíduos que não possuem nenhuma das motivações, ou seja, é uma pessoa amotivada. A desmotivação é um sentimento que pode atingir o atleta conduzindo-o a interromper a prática do esporte (COSTA et al, 2011).

A resposta de uma corredora de rua, entrevistada pela pesquisadora, reflete o quanto da importância da corrida de rua para quem a participa regularmente, “Olha, não adianta a gente ficar te explicando o sentido de participar de uma corrida, tem que correr para sentir....(SCALCO, 2010, p. 329)”, nessa perspectiva podemos dizer que a prática da corrida é contagiante quem começa a correr não quer mais parar, ou seja, causado por questões internas à pessoa que a motiva.

Nesse contexto estamos falando da motivação intrínseca que pode ser caracterizada como:

fenômeno que configura-se como uma tendência natural para buscar novidade, desafio, para obter e exercitar as próprias capacidades. Refere-se ao envolvimento em determinada atividade por sua própria causa, por esta ser interessante, envolvente ou, de alguma forma, geradora de satisfação, (TOMAZONI, 2012, p. 16).

Balbinotti, (2004) apud Balbinotti et al, (2015), estabelece dimensões motivacionais relacionadas com a prática regular de atividades físicas ou esportivas:

**Tabela 1:** Dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividades físicas ou esportivas, propostas por Balbinotti (2004).

DIMENSÃO	DESCRIÇÃO
Controle do 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.

Tomazoni (2012), utilizou as dimensões motivacionais elencadas por Balbinotti, (2004), em um questionário denominado de Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas (IMPRAFE-132). Responderam a pesquisa 45 homens e 21 mulheres participantes de corrida de rua na cidade de Porto Alegre. A principal dimensão motivacional apontada pelos entrevistados para a prática da corrida de rua foi a saúde, tanto pelos homens quanto pelas mulheres. Na mesma pesquisa o prazer vem em segundo lugar como dimensão motivacional para a prática da corrida de rua. 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, Barbosa (2006, apud BALBINOTTI *et al*, 2015).

Na pesquisa realizada por Ribeiro (2014), que utilizou o mesmo instrumento de coleta de dados, (IMPRAFE-132), para verificar os fatores motivacionais em pessoas praticantes de corrida de rua na cidade de Porto Alegre, foi constatado que a dimensão motivacional prazer obteve maior média, seguida pela dimensão motivacional saúde e controle do estresse.

Balbinotti *et al* (2015), empregaram o mesmo instrumento de coleta de dados (IMPRAFE-132), para pesquisar os perfis motivacionais de corredores de ruas com diferentes tempos de prática da cidade de Porto Alegre pertencentes a assessorias, equipes e academias. Participaram da pesquisa 62 corredores, sendo 32 homens e 30 mulheres. A amostra foi dividida em dois grupos, grupo Adesão (corredores com menos de um ano de prática) e grupo Permanência (corredores com um ano ou mais de prática). As dimensões motivacionais que se destacaram foram saúde, prazer e controle do estresse para a “adesão e permanência” nas corridas de rua, em ambos os grupos estudados. Ao comparar os resultados com outros estudos realizados por ele mesmo e por outros autores, verifica-se que as dimensões saúde, prazer e controle do estresse, também fazem parte do perfil motivacional de corredores de longa distância (BALBINOTTI *et al*, 2007) e de atletas tenistas infantojuvenil (JUCHEM *et al*, 2007).

Souza, Azevedo e Albergaria, (2012), ao estudarem os fatores motivacionais de 41 homens e 29 mulheres que participam de corrida de rua na cidade do Rio de Janeiro, verificaram que 47% dos entrevistados responderam que são os amigos os maiores motivadores para que eles iniciassem a prática da corrida de rua. Outro fator motivador apontado no estudo foi a melhora da saúde para iniciarem a prática da corrida de rua.

Sanfelice *et al*, (2017) analisaram os fatores que levam à prática da corrida de rua em 30 pessoas de ambos os sexos do Alto Tietê de São Paulo. Os motivos apresentados foram o condicionamento físico (47, 3% dos homens e 43,7% das mulheres) e a qualidade de vida (31,5% dos homens e 37,5% das mulheres) como sendo os principais motivos que os levaram a prática de corrida de rua.

Ao pesquisar o que motiva corredores de rua da cidade de Porto Alegre a associarem a grupos de corridas, Truccolo, Maduro e Feijó (2008), destacam fatores psicológicos, sociais e fisiológicos que contribuem para essa adesão. Participar de um grupo para correr é fator motivador para 75% das mulheres entrevistadas na pesquisa, para os homens somente 40% afirmam que esse fator é motivador para correr, ou seja, essa participação em grupo não é tão motivadora para os homens.

No resultado da pesquisa ficou evidenciado que para as mulheres os fatores psicológicos, sociais e fisiológicos são todos relevantes para a prática da corrida. Para os homens o fator psicológico se sobressai em relação aos fatores sociais e fisiológicos para praticarem a corrida de maneira supervisionada (TRUCCOLO, MADURO E FEIJÓ, 2008).

Scalco (2010) conclui “que a corrida representa uma ferramenta para o autoconhecimento, para a superação e para a liberdade”. Desse modo, os fatores que impulsionam as pessoas a aderirem à prática da corrida de rua são muito variados e determinados por motivos internos e externos à pessoa.

## **4 - METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, de conotação descritiva, que buscou identificar os fatores motivacionais dos corredores de rua do Distrito Federal.

### **4.1 - População e Amostra**

A população deste estudo foi composta por pessoas que participam de corrida de rua no Distrito Federal de idades igual e superior a 18 anos, de ambos os sexos, integrantes de assessorias esportivas ou corredores autônomos. Antes da coleta de dados, as pessoas voluntárias foram esclarecidas a respeito dos objetivos da pesquisa, bem como leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A seleção da amostra foi por conveniência de modo a conhecer as características e motivação desses atletas. Como critério de seleção, as pessoas que participaram deste estudo agiram de maneira voluntária, concordando com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para terem acesso às perguntas do questionário e serem praticantes de corrida de rua.

### **4.2 - Coleta de Dados**

O questionário aplicado para coleta de dados, foi um questionário online semiestruturado contendo 21 (vinte e uma) perguntas, organizado na plataforma do site Google Forms, com o objetivo de identificar as características e os aspectos que motivam as pessoas a iniciarem e a continuarem participando de corridas de rua, além de estabelecer características pessoas desses atletas.

O link de acesso ao questionário foi enviado pelo whatsapp para pessoas e grupo de pessoas que participam de corrida de rua, grupos do facebook de corredores de rua (Corrida de Rua – Brasília, Corrida de Rua Brasília, Corredores de Rua DF, Corredores de Rua de Brasília, Kits corrida de rua DF e Hiperatividade Runners DF).

Além da utilização de redes sociais, foi realizada coleta de e-mail para envio do link da pesquisa nas corridas, Corrida Contra o Câncer, ocorrida no dia 22 de outubro de 2017 e Caixa Winerun etapa Brasília, ocorrida no dia 5 de novembro de 2017. Após a coleta foi enviado e-mail para os voluntários com o link da pesquisa para que os mesmos respondessem a pesquisa.

Os corredores de rua que aceitarem a participar da pesquisa, preencheram o questionário na forma autoaplicável (online), conforme conveniência e em caso de dúvidas entraram em contato com o pesquisador via e-mail, telefone ou mensagem de texto (whatsapp).

### **4.3 - Análise dos dados**

Os dados coletados ficaram armazenados no site Google Forms, posteriormente foram exportados para arquivo com extensão .xls e inseridos no programa IBM SPSS Statistics, versão 20.

Os resultados foram analisados por meio de estatística descritiva em frequências absolutas e relativas (porcentagem) e apresentados em tabelas.

## 5 - RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 5.1 - Características da amostra

Participaram da pesquisa 361 pessoas de ambos os sexos que residem no Distrito Federal e que são corredores de rua. Na tabela 2 é possível identificar o sexo e a faixa etária dos participantes da pesquisa. Na tabela 3 são informados a profissão e a renda média mensal dos participantes. Na tabela 4 temos os dados relacionados ao treinamento semanal, quantidade de dias e quilometragem percorrida pelos atletas em sua preparação para participarem das corridas de rua.

Tabela 2: Sexo e Faixa Etária

<b>Sexo</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
Feminino	174	48,33
Masculino	187	51,67

  

<b>Faixa Etária</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
Até 20 anos	7	1,90
De 21 a 30 anos	87	24,10
De 31 a 40 anos	132	36,60
De 41 a 50 anos	95	26,30
De 51 a 60 anos	31	8,60
Mais de 60 anos	9	2,50

Após a análise estatística dos dados, foi constatado que dos 361 participantes da pesquisa, 187 (51,80%) eram do sexo masculino e 174 (48,20%) eram do sexo feminino, conforme especificado na Tabela 2. O número de mulheres que participaram da pesquisa ficou próximo ao número de homens, tal resultado diverge de estudos como o de Noronha (2011), Souza, Azevedo e Albergaria, (2012) e Tomazoni (2012) que tiveram um percentual maior de participação de corredores de rua do sexo masculino, contudo, vale destacar que a metodologia adotada nesses estudos foi diferente a do presente estudo. Em estudo apresentado por Sabino *et al* (2017) a participação feminina

foi maior que a participação masculina, o estudo adotou metodologia parecida com a do presente estudo, coleta de dados por meio de questionário online divulgado e redes sociais.

Considerando que os estudos que apresentaram maior participação feminina são recentes, contribuem com o apresentado por Oliveira (2010) e Estevam (2016), que apontam em seus estudos o crescimento significativo da participação feminina em provas de corrida de rua. Vale destacar que atualmente existem provas exclusivas para as mulheres, as chamadas corridas *fashion*, conforme destaca Oliveira (2010), que são corridas destinadas a um determinado público.

A faixa etária dos entrevistados que participam de corrida de rua no Distrito Federal, conforme apresentado na tabela 2, possuem idade superior a 30 anos. Do total analisado, 36,67% (132) dos entrevistados possuem faixa etária entre 31 a 40 anos e 26,39% (95) dos entrevistados possuem faixa etária entre 41 a 50 anos, somando os dois percentuais obtemos um total de 63,06% (227) de corredores de rua que possuem idade acima de 30 anos.

Existe uma tendência de maior participação nas corridas de rua de pessoas com idades superiores a 30 anos e inferiores a 50 anos de idade. O presente estudo confirma essa tendência e contribui com os resultados encontrados por Souza, Azevedo e Albergaria, (2012), Estevam (2016) e Dallari (2009) que em seu estudo pode ser verificado em números absolutos a faixa etária que possui maior participação em provas de corrida de rua.

Tabela 3: Profissão e Renda Média Mensal

<b>Profissão</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
Servidor Público	136	37,70
Militar	45	12,50
Profissional Liberal	38	10,50
Empregado da Iniciativa Privada	70	19,40
Aposentado / Pensionista	6	1,70
Estudante	23	6,40
Desempregado / Não trabalha	9	2,50

Outras	34	9,40
<b>Renda Média Mensal</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
De 1 a 3 salários-mínimos	41	11,40
De 3 a 5 salários-mínimos	48	13,30
De 5 a 10 salários-mínimos	110	30,50
De 10 a 20 salários-mínimos	92	25,50
De 20 a 30 salários-mínimos	42	11,60
De 30 a 40 salários-mínimos	16	4,40
Mais 40 salários-mínimos	12	3,30

Grande parte dos corredores de rua do Distrito Federal, que participaram do presente estudo, declararam ser profissionais do setor público, servidor público ou militar. Dos 361 entrevistados, 136 pessoas são servidores públicos e 45 são militares, desse modo, 181 dos entrevistados são profissionais do setor público, o que equivale a um percentual de 50,20% da amostra estudada.

As demais profissões declaradas pelos participantes da pesquisa foram profissionais da iniciativa privada (70 pessoas), profissionais liberais (38 pessoas), profissionais de diversas áreas de atuação (34 pessoas), estudantes (23 pessoas), aposentados ou pensionistas (6 pessoas) e que não trabalham ou estão desempregados (9 pessoas).

Outra característica importante dos corredores de rua do Distrito Federal, tendo como referência a amostra estudada, é a renda média mensal. Para conhecer a renda média mensal, foi estabelecido faixas de renda tendo como base o salário-mínimo.

Dos entrevistados, 110 pessoas (30,50%) declararam possuir renda média entre 5 a 10 salários-mínimos, 92 pessoas (25,50%) declararam possuir renda entre 10 a 20 salários-mínimos, 48 pessoas (13,30%) declararam possuir renda entre 3 e 5 salários-mínimos, 42 pessoas (11,60%) declararam possuir renda entre 20 a 30 salários-mínimos, 41 pessoas (11,40%) declararam possuir renda entre 1 e 3 salários-mínimos, menor renda declarada, 16 pessoas (4,40%) declararam possuir renda entre 20 e 40 salários-mínimos e 12 pessoas (3,30%) declararam possuir renda superior a 40 salários-mínimos.

Tabela 4: Frequência Semanal de Treinos e Quilometragem Percorrida Durante os Treinamentos Semanais

<b>Frequência Semanal de Treinos</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
1 a 2 dias na semana	96	26,60
3 dias na semana	122	33,80
4 dias na semana	82	22,70
5 dias na semana	29	8,00
6 dias na semana	21	5,80
Todos os dias na semana	11	3,10

  

<b>Quilometragem Percorrida por Semana</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Percentual (%)</b>
Até 10 km / semana	78	21,60
Entre 11 e 20 km / semana	100	27,70
Entre 21 e 40 km / semana	122	33,80
Entre 41 e 60 km / semana	43	11,90
Entre 61 e 80 km / semana	9	2,50
Entre 81 e 100 km / semana	6	1,70
Mais de 101 km / semana	3	0,8

Para participar das corridas de rua os entrevistados disseram que realizam treinamentos semanais. Dos 361 entrevistados, 300 pessoas disseram que treinam entre 1 a 4 dias na semana, sendo que 96 pessoas (26,60%) treinam de 1 a 2 dias na semana, 122 pessoas (33,80%) treinam 3 dias na semana e 82 pessoas (22,70%) treinam 4 dias na semana. As pessoas que disseram treinar entre 5 e todos os dias da semana foram 61 pessoas, sendo que desse total, 29 pessoas (8%) treinam 5 dias na semana, 21 pessoas (5,80%) treinam 6 dias na semana e apenas 11 pessoas (3,10%) disseram treinar todos os dias na semana. Resultado parecido foi encontrado em estudo de Sabino *et al* (2017), com corredores de rua do Distrito Federal, nesse estudo a média semanal de treinos foi de 3 vezes por semana.

Partindo do princípio que parte do treinamento dos entrevistados seja realizado com a prática da corrida, foi perguntado a quilometragem que eles

percorrem durante a semana. 122 pessoas (33,80%) disseram correr entre 21 e 40 km por semana em seus treinamentos, 100 pessoas (27,70%) disseram correr entre 11 e 20 km por semana, 78 pessoas (21,60%) disseram correr até 10 km por semana, 43 pessoas (11,90%) disseram correr entre 41 e 60 km por semana, 9 pessoas (2,50%) disseram correr entre 61 e 80 km por semana, 6 pessoas (1,70%) disseram correr entre 81 e 100 km por semana e apenas 3 pessoas (0,80%) disseram correr acima de 101 km por semana durante os treinamentos de preparação para a corrida de rua.

## 5.2 - Fatores motivacionais

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos), (Samulski, 1995 *apud* Samulski e Noce, 2002, p. 158).

A seguir são apresentados os resultados relacionados aos fatores motivacionais apontados pelos corredores de rua do Distrito Federal. Na tabela 5 estão os fatores motivacionais para iniciar a prática da corrida de rua. Na tabela 6 estão os fatores motivacionais para permanecer praticando a corrida de rua. Na tabela 7 estão os fatores motivacionais para se inscrever em corridas de rua. Essa foi uma característica peculiar do presente estudo em relação a outros estudos que objetivaram identificar fatores motivacionais em corredores de rua, a identificação dos fatores motivacionais presentes para iniciar a prática da corrida de rua, para continuar praticando a corrida de rua e para se inscrever em corridas de rua.

Tabela 5: Fatores Motivacionais para Iniciar a Prática da Corrida de Rua

<b>Fatores Motivacionais</b>	<b>Moda</b>	<b>Soma</b>
Saúde	4	1282
Estilo / Qualidade de Vida	4	1252
Condicionamento Físico	4	1195
Lazer	4	1104
Aliviar o Estresse	4	1095

Simplicidade da prática da corrida	4	1046
Estética ou emagrecimento	4	1031
Influência de Amigos ou Colegas de Trabalho	4	797
Fazer amigos e se tornar integrante de um grupo social	0 e 4	717
Competição	0	603
Influência da família	0	514
Esportes Praticados na Escola	0	397
Orientação Médica	0	360

Os principais fatores motivacionais para iniciar a prática da corrida de rua foram 1) Saúde, 2) Estilo / Qualidade de Vida, 3) Condicionamento Físico, 4) Lazer, 5) Aliviar o Estresse, 6) Simplicidade da Prática da Corrida e 7) Estética ou Emagrecimento.

Em uma escala de pontuação de 0 a 4, onde 0 não motivou e 4 motivou muito, considerando que todos os participantes da pesquisa atribuíssem pontuação 4 para um determinado fator motivacional, esse fator alcançaria uma pontuação máxima de 1444 pontos. Comparando a pontuação máxima da escala com a pontuação alcançada por cada fator motivacional podemos determinar o percentual alcançado por esse fator motivacional.

A soma da pontuação atribuída para o fator motivacional saúde atingiu 1282 pontos, o que equivale a um percentual de 88,78% da pontuação máxima. O fator estilo / qualidade de vida alcançou a pontuação de 1252 pontos um percentual de 86,70% da pontuação máxima. O fator condicionamento físico alcançou 1195 pontos, o que equivale ao percentual de 82,75% da pontuação máxima. O fator lazer alcançou a pontuação de 1104 pontos, o que equivale ao percentual de 76,45% da pontuação máxima. O fator aliviar o estresse alcançou a pontuação de 1095 pontos, o que equivale ao percentual de 75,83% da pontuação máxima. O fator simplicidade da prática da corrida alcançou a pontuação de 1046, o que equivale ao percentual de 72,43% da pontuação máxima. O fator estética ou emagrecimento alcançou 1031 pontos, o que equivale a 71,39% da pontuação máxima.

O resultado confirma o apresentado por SALGADO, CHACON-MIKAHIL, (2006), que apontaram que a saúde é um fator motivador para a adesão a prática de corrida de rua. Vale destacar que a corrida de rua por ser uma atividade aeróbia, sua prática regular é recomendada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva, por proporcionar benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais (SANFELICE, et al, 2017, apud GARBER, et al, 2011).

Tomazoni (2012), constatou em seu estudo, realizado com 66 corredores de rua (45 homens e 21 mulheres) da cidade de Porto Alegre, que a saúde foi a principal motivação apontada para a prática da corrida, seguido pelo prazer, controle do estresse, estética, sociabilidade e competitividade. No presente estudo somente a saúde apresenta resultado idêntico, as demais motivações obtiveram classificações diferentes, conforme apontado na tabela 5.

Ribeiro (2015) entrevistou 34 pessoas, de ambos os sexos, corredores de rua da cidade de Porto Alegre, com o objetivo de descrever o perfil motivacional desses atletas para a prática da corrida de rua, como resultado constatou que o fator motivacional saúde foi o segundo principal fator apontado pelos entrevistados, o primeiro foi o prazer e em terceiro foi controle de estresse. Neste estudo o controle do estresse foi denominado de aliviar o estresse e foi apontado em quinto lugar como fator motivacional para iniciar a prática da corrida de rua e o prazer foi o principal fator motivador apontado pelos corredores de rua do Distrito Federal para se inscreverem em corrida de rua.

Balbinotti *et al* (2015) pesquisou os principais fatores motivacionais de 62 corredores de rua (32 homens e 30 mulheres), residentes na cidade de Porto Alegre, divididos em grupo de adesão e permanência de prática da corrida de rua, como resultado constatou que para o grupo de adesão o fator saúde foi a principal motivação para esses atletas, seguido pelo prazer e controle do estresse.

A saúde também foi a principal motivação apontada por 33 mulheres da cidade de Curitiba para a prática da corrida de rua, Furlan (2014).

Souza, Azevedo e Albergaria, (2012), ao analisarem o fator motivacional de 70 corredores de rua, de ambos os sexos, da cidade do Rio de Janeiro, para iniciarem a prática da corrida de rua, constataram que o principal fator foi a

influência de amigos seguido pelo fator saúde. No presente estudo a saúde destacou-se com o principal fator motivacional e influência de amigos foi o oitavo fator motivacional apontado para iniciar a prática da corrida de rua.

Em estudo realizado por Sanfelice et al, (2017) com 30 corredores de rua, de ambos os sexos, do Alto Tietê de São Paulo, foi constatado que o condicionamento físico destacou-se em primeiro lugar e a qualidade de vida em segundo lugar como os principais fatores motivacionais que levam a prática da corrida de rua. No presente estudo a qualidade de vida foi apontada como o segundo fator motivador e o condicionamento físico o terceiro fator motivador para iniciar a prática da corrida de rua.

Os fatores motivacionais menos relevantes para os entrevistados para iniciar a prática da corrida de rua foram, esportes praticados na escola que atingiu pontuação máxima de 397 o que equivale ao percentual de 27,49% da pontuação máxima e orientação médica que somou 360 pontos o que equivale ao percentual de 24,93% da pontuação máxima.

Com esses resultados podemos questionar se a prática do atletismo no ambiente escolar acontece de maneira satisfatória e até que ponto pode ter influência motivacional na vida adulta de uma pessoa para que ela inicie a prática da corrida de rua. Segundo Telama (2009), existem hipóteses para que a pessoa permanece fisicamente ativa e uma delas é a “hipótese de valor de transferência”, tal hipótese sugere que, na idade adulta, as pessoas continuam a praticar as mesmas atividades físicas praticadas na idade jovem. Contudo, esse assunto não é objetivo do presente estudo, mas é um questionamento que poderá ser abordado em futuras pesquisas.

Tabela 6: Fatores Motivacionais para Continuar Participando de Corrida de Rua

<b>Fatores Motivacionais</b>	<b>Moda</b>	<b>Soma</b>
Superar limites	4	1242
Benefícios fisiológicos (força, resistência, etc...)	4	1210
Planejar e atingir novos objetivos	4	1139
Melhora da capacidade de enfrentar a rotina (casa, trabalho, etc...)	4	1101
Combate ao estresse, depressão, ansiedade, sono	4	1078

Melhora da saúde (Diminuir / parar de usar medicamentos)	4	1020
Possibilidade de ajudar e ser ajudado / compartilhar experiências	4	886
Viajar e conhecer novos lugares	4	843
Apoio de amigos e ou familiares	3	794
Melhora de como sou visto pelas pessoas	0	691
Sentir-se parte de um grupo	0	689
Competir e vencer adversários	0	651
Namorar / flertar	0	231

---

Outro fator motivacional pesquisado foi relacionado a permanência na prática da corrida de rua. As pessoas praticantes de corrida de rua no Distrito Federal que responderam a pesquisa são motivadas a continuarem participando de corrida de rua pelos fatores motivacionais de 1) Superar Limites, 2) Benefícios Fisiológicos, como melhoria de força, resistência e outros, 3) Planejar e Atingir novos Objetivos, 4) Melhora da Capacidade de Enfrentar a Rotina (casa, trabalho, etc...), 5) Combate ao Estresse, Depressão, Ansiedade, Sono, 6) Melhora da saúde (Diminuir / parar de usar medicamentos).

Em uma escala de pontuação de 0 a 4, onde 0 não motivou e 4 motivou muito, considerando que todos os participantes da pesquisa atribuíssem pontuação 4 para um determinado fator motivacional, esse fator alcançaria uma pontuação máxima de 1444 pontos. Comparando a pontuação máxima da escala com a pontuação alcançada por cada fator motivacional podemos determinar o percentual alcançado por esse fator motivacional.

A motivação Superar Limites obteve 1242 pontos do total de 1444 pontos que poderiam ser alcançados pelo item, o que corresponde a um percentual de 86,01% da pontuação máxima. A motivação relacionada com os Benefícios Fisiológicos, como melhoria de força, resistência e outros, obteve 1210 pontos, o que corresponde ao percentual de 83,79% da pontuação máxima. O fator planejar e atingir novos objetivos obteve 1139 pontos, o que corresponde ao percentual de 78,88% da pontuação máxima. O fator melhora da capacidade de enfrentar a rotina (casa, trabalho, etc...) obteve 1101 pontos, o que

corresponde ao percentual de 76,25% da pontuação máxima. O fator combate ao estresse, depressão, ansiedade, sono, obteve 1078 pontos, o que corresponde ao percentual de 74,65% da pontuação máxima. O fator melhora da saúde (diminuir / parar de usar medicamentos), obteve 1020 pontos, o que corresponde ao percentual de 70,64% da pontuação máxima.

A busca por superar limites em uma competição como é a corrida de rua, está relacionada com a melhoria do rendimento, uma competição individual consigo mesmo, de modo a buscar melhores tempos e correr provas de quilometragem maiores, (GONÇALVES, 2011; FONSECA 2012).

SALGADO; CHACON-MIKHAIL (2006), estabelecem que um dos tipos de público que participam de corrida de rua são “os que correm contra eles mesmos, o interesse é seu tempo e sua posição nas corridas” (p. 93), ou seja, esse público corre para superar seus limites.

Os benefícios fisiológicos que a corrida proporciona a seus praticantes, conforme apontado por Salgado (2009), é um aumento da aptidão física geral e redução de fatores de risco de doenças no sistema cardiovascular. Mcardle (2011, *apud* RIBEIRO, 2014) aponta além dos benefícios cardiovasculares, a prática da corrida proporciona melhoria no sistema respiratório, auxilia na oxidação de gorduras como fonte de energia e diminuição da frequência cardíaca. Fonseca (2014, *apud* Fagundes, 2015) aponta como benefícios fisiológicos proporcionados pela prática da corrida além dos cardiovasculares, benefícios musculoesqueléticos, resistência muscular e aumento da densidade óssea.

Percebe-se que existe uma relação muito próxima entre a saúde, principal motivação apontada pelos entrevistados para iniciar a prática da corrida e os benefícios fisiológicos, segunda principal motivação apontada para permanecer praticando a corrida de rua. Desse modo, os corredores de rua do Distrito Federal, tendo como parâmetros a amostra estudada, reconhecem que a corrida é uma atividade física que proporciona inúmeros benefícios a quem a pratica.

Tabela 7: Fatores Motivacionais para se Inscrever em Corrida de Rua

<b>Fatores Motivacionais</b>	<b>Moda</b>	<b>Soma</b>
------------------------------	-------------	-------------

Prazer de correr	4	1197
Distâncias de provas ainda não vencidas	4	1067
Novos percursos	4	1055
Causas sociais / corridas beneficentes	4	979
Participação dos amigos	4	973
Kit e medalha	2	795
Eventos anteriores ou posteriores a prova	2	723
Temática da corrida	2	721
Regras ou sistemas de disputa diferentes	2	707
Valor da inscrição	0	505

Outra motivação pesquisada teve como objetivo identificar os fatores motivacionais que estão presentes nos atletas do Distrito Federal para se inscreverem em corrida de rua. Nessa categoria motivacional destacou-se a motivação relacionada ao Prazer de Correr, que obteve 1197 pontos de um total de 1444 possíveis para o item, o que equivale a um percentual de 82,89% da pontuação máxima.

Gratão e Rocha, 2016, estabelecem que o prazer está relacionado com a motivação intrínseca do indivíduo, sua ação é por prazer e satisfação em participar, não tendo a necessidade de receber algo em troca. 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, BALBINOTTI (2015, apud, BARBOSA 2006).

Resultado parecido foi encontrado por Tomazoni (2012), o prazer foi a segunda motivação apontada pelos 66 entrevistados (45 homens e 21 mulheres) para participarem de corrida de rua na cidade de Porto Alegre. No estudo realizado por Ribeiro (2014) que pesquisou o perfil motivacional para a prática esportiva em corredores de rua de Porto Alegre, o prazer foi a principal motivação apontada pelos 34 indivíduos participante da pesquisa para a prática da corrida de rua. Balbinotti *et al* (2015) pesquisou os principais fatores motivacionais de 62 corredores de rua (32 homens e 30 mulheres), residentes na cidade de Porto Alegre para aderirem e permanecerem na prática da corrida

de rua e o prazer foi o segundo fator motivacional apontado pelos participantes para aderirem ou continuarem a participar de corrida de rua.

Destacaram-se ainda a motivação relacionada à Distância de Provas ainda não Vencidas que obteve 1067 pontos, o que equivale a 73,89% da pontuação total que poderia ser alcançada pelo item e Novos Percursos que somou 1055 pontos o que equivale 73,06% da pontuação total que poderia ser alcançada pelo item.

O fator que menos motiva os atletas amadores do Distrito Federal a se inscreverem em corrida de rua foi o Valor da Inscrição, que obteve 505 de um total de 1444 pontos possíveis para o item, essa pontuação equivale a 34,97% da pontuação máxima. Tal fato poderá estar relacionado com os valores das inscrições, pois dos 361 participantes da pesquisa, 170 participaram de, pelo menos, uma corrida de rua como “pipoca”, ou seja, não pagaram inscrição. Como objetivo desse estudo não se refere a questões relacionadas ao consumo e motivação, desse modo, o assunto não será abordado, mas poderá ser investigado em futuras pesquisas.

## 6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o resultado do presente estudo foi possível identificar os fatores motivacionais que conduzem os atletas amadores do Distrito Federal a participarem de corrida de rua, além de conhecer um pouco de suas características pessoais e de treinamento. Foram identificados os principais fatores motivacionais presentes para iniciar a prática da corrida de rua, para permanecer praticando a corrida de rua e os fatores motivacionais para se inscrever em corrida de rua. O fator motivacional Saúde foi a principal motivação para iniciar a prática da corrida de rua. Para permanecer praticando a corrida de rua destacou-se o fator motivacional Superar Limites e para se inscrever em corridas de rua os atletas do Distrito Federal são motivados pelo Prazer de Correr. Desse modo, os corredores de rua do Distrito Federal, tendo como parâmetro a amostra estudada, são motivados intrinsecamente, reconhecendo a corrida como uma atividade física que proporciona benefícios físicos e psicológicos para quem a pratica.

Ao comparar alguns fatores motivacionais que possuem similaridade para iniciar a prática da corrida de rua com os fatores motivacionais para continuar praticando a corrida de rua, é possível verificar se a motivação inicial permanece a mesma para continuar praticando a corrida de rua.

A saúde apontada como o principal fator motivacional para iniciar a prática da corrida de rua possui similaridade com melhoria da saúde que foi apontado como o sexto fator motivacional para continuar praticando a corrida de rua. O condicionamento físico apontado como o terceiro fator motivacional para iniciar a prática da corrida de rua possui similaridade com benefícios fisiológicos que foi apontado como o segundo fator motivacional para continuar praticando a corrida de rua. Aliviar o estresse e combater ao estresse, depressão, ansiedade e sono, possuem similaridades e foram apontados como o quinto fator motivacional tanto para iniciar quanto para continuar praticando a corrida de rua. A competição apontada como o décimo fator motivacional para iniciar a prática da corrida de rua possui similaridade com superar limites apontado como o principal fator para continuar praticando a corrida de rua. Segundo Gonçalves (2011) e Fonseca (2012) superar limites é uma competição que o

corredor de rua promove contra ele próprio com o objetivo de melhorar o tempo de corrida ou participar de provas com quilometragem superiores a que ele costuma participar.

Ao analisar o comparativo entre alguns fatores motivacionais para iniciar e para continuar praticando a corrida de rua, percebe-se que a motivação pode variar ao longo da prática da corrida de rua. Motivações iniciais podem deixar de serem prioridades e outras motivações menos importantes inicialmente podem se tornarem prioridades com a permanência da prática da corrida de rua. O assunto merece estudos mais aprofundados, podendo ser investigado em futuras pesquisas.

O estudo fornece aos profissionais de Educação Física informações de que a motivação é um fator que deverá ser levado em consideração no momento de planejar e realizar uma atividade física seja ela no ambiente escolar ou fora dele. De acordo com o estudo a motivação intrínseca é mais determinante para o engajamento de uma pessoa na realização de uma atividade física.

Durante a realização do presente estudo foi identificadas algumas lacunas que poderão ser objetivo de futuros estudos. Aprofundar estudos a respeito do tema motivação e suas influências na prática esportiva, poderá ser de importância para os profissionais de Educação Física, mercado e comunidade acadêmica.

## 7 - REFERÊNCIAS

**Association** of International Marathons and Distance Races. The home of world running™. Disponível em: <<http://www.aims-worldrunning.org/aims.html>>. Acesso em: 17 Abr. 2017.

**BALBINOTTI**, M.A.A.; *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 37. Núm. 1. p. 65-73. 2015.

**BRITO**, C.J.; **MENDONÇA**, M.O. Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas a treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe, R. Min. Educ. Fís., Viçosa, Edição Especial, n. 1, p 1749-1760, 2012.

**Calendários** de corrida de rua. Brasília. Disponível em: <<http://calendariodecorridasderua.com/brasil>>. Acesso em: 17 Abr. 2017.

**DALLARI**, Martha Maria. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. 2009. 130 f. Tese (Doutorado em educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo.

**ESTEVAM**, L. C. Estudo do crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. 2016. 27 f. Monografia (apresentada ao final do curso de bacharel em educação física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto.

**FAGUNDES**, Fagner Wagner. Fatores motivacionais em corredores de rua. 2015. 62 f. Monografia (apresentada ao final do curso de bacharelado em educação física) – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba.

**FONSECA**, Thiago Zamith. Corrida de rua: o aumento do número de praticantes migrando para maratonas. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 6, n. 164, Jan. 2012.

**FURLAN**, Allan Jacomini. Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR. 2014. 45 f. Monografia (apresentada ao final do curso superior de bacharelado em

educação física) – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba.

**GONÇALVES**, G. H. T. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de porto alegre. 2011. 52 f. Monografia (apresentada para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

**Guia de Parques do Distrito Federal** / Instituto do Meio Ambiente e dos Recursos Hídricos. – Brasília, DF: IBRAM, 2013. 43 p. Disponível em: <<http://www.ibram.df.gov.br/images/GUIA-DE-PARQUES-PAGINAS-SOLTAS%202%201%201.pdf>>. Acesso em: 17 Abr. 2017.

**GRATÃO**, A. O.; **ROCHA**, C. M. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. Revista Brasileira de Ciência e Moimento, 2016; 24(3), p. 90 -102.

**MIRANDA**, C.F. Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

**NORONHA**, V. S. Motivação dos participantes de corridas de rua em Belo Horizonte. 2011. 26 f. Monografia (apresentada ao final do curso de bacharelado em Educação Física) - Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

**OLIVEIRA**, Saulo Neves de. Lazer sério e envelhecimento: loucos por corrida. 2010, 101 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

**RIBEIRO**, D. A. Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre. 2014. 64 f. Monografia (apresentada ao final do curso de bacharel em educação física) – Departamento de Educação Física da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

**ROJO**, J. R. Corridas de rua, sua história e transformações. In: VII Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte, 25 a 27, 2014. Matinhos. Anais... Matinhos, 2014. p. 1-10.

**SABINO**, George Shayer; *et al.* Perfil dos corredores de Brasília: independentes x assessorias esportivas. Revista Interdisciplinar Ciências Médicas. Vol. 1. Núm. 1. p. 110-122. 2017.

**SALGADO**, José Vítor Vieira; CHACON-MIKAHIL, Mara Patrícia Traina. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e praticantes. Conexões, Campinas, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 100-109, 2006.

**SALGADO**, José Vítor Vieira. Comparação dos indicadores funcionais e bioquímicos em homens de meia-idade submetidos a treinamento aeróbio e corredores de longa distância. 2009. 87f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

**SAMULSKI**, Dietmar; NOCE, Franco. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo. v. 8, n. 4. p. 157-166. Jul./Ago. 2002.

**SANFELICE**, R.; *et al.* Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.11. n.64. p.83-88. Jan./Fev. 2017. ISSN 1981-9900.

**SCALCO**, L.M. Por isso corro demais... notas etnográficas de uma corredora iniciante. 2010. Rev. Bras. de sociologia das emoções. Vol. 9. Núm. 25. Abril de 2010. João Pessoa. 2010.

**SOUZA**, D. A.; AZEVEDO, M. G. S.; ALBERGARIA, M. Motivação para a prática da corrida de rua. Fiep Bulletin On-line. v. 82. 2012. ISSN 2412-2688.

**TELAMA**, Risto. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. Obesity Facts. 2009. 3:187–195. Disponível em: <<https://www.karger.com/Article/PDF/222244>>. Acesso em: 07 Nov. 2017.

**TOMAZONI**, F. Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua. 2012. 52 f. Monografia (apresentada ao final do curso de licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

**TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A.** Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. Revista Motriz, Rio Claro, v.14, n.2, p.108-114, abr./jun. 2008.

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO**

#### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA**

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Será garantido o sigilo total da identidade de todos os pesquisados envolvidos neste estudo, lhe assegurando (a) que seu nome não aparecerá, sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a). Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma, bem como se ficar constrangido em responder alguma das perguntas feitas na entrevista terá todo direito de não respondê-la. Em caso de dúvida você pode entrar em contato pessoalmente com o estudante **João Eustáquio Juste** através do e-mail: **eustaquiojuste@hotmail.com**, por telefone: **(61) 99869-0223** ou procurar a Secretaria de Graduação a Distância da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília pelo telefone (61)3107-2544.

#### **INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

**Título do Projeto:** Análise dos Fatores Motivacionais dos Atletas Amadores Praticantes de Corrida de Rua do Distrito Federal

**Orientador:** OSÉIAS GUIMARÃES CASTRO

**Descrição da pesquisa:** O estudo acadêmico objetiva descrever os fatores motivacionais dos participantes de corridas de rua no Distrito Federal e identificar o perfil básico das pessoas que praticam essa atividade física.

**Observações importantes:**

A sua participação ocorrerá por meio de uma entrevista pela qual os dados serão coletados por este questionário on line. A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados serão sistematizados e posteriormente divulgados na forma de um Trabalho de Conclusão de Curso, que será apresentada em sessão pública de avaliação e disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital da UnB. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-2544.

## ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO

Questionário eletrônico disponível em: <https://goo.gl/forms/VsttVRW2B6bmX7Up1>

Perguntas que compõem o questionário eletrônico:

### MOTIVAÇÕES E CORRIDA DE RUA

**1 - Assinale em uma escala de 1 a 5, o ponto que melhor representa seu grau de motivação quanto aos fatores associados a você iniciar nas corridas de rua.**

	1 - Não motivou	2 - Motivou pouco	3 - Motivou razoavelmente	4 - Motivou bem	5 - Motivou muito
Orientação Médica					
Influência de Amigos ou Colegas de Trabalho					
Influência da família					
Competição					
Simplicidade da prática da corrida					
Condicionamento Físico					
Lazer					
Estilo / Qualidade de Vida					
Saúde					
Estética ou emagrecimento					
Aliviar o Estresse					
Fazer amigos e se tornar integrante de um grupo social					
Esportes praticados na escola					

**2 - Assinale em uma escala de 1 a 5, o ponto que melhor representa seu grau de motivação quanto aos fatores associados a você continuar nas corridas de rua.**

	1 - Não motiva	2 - Motiva pouco	3 - Motiva razoavelmente	4 - Motiva bem	5 - Motiva muito
Benefícios fisiológicos (força, resistência, etc...) Melhora de como sou visto pelas pessoas					
Influência de Amigos ou Colegas de Trabalho Melhora de como sou visto					

pelas pessoas					
Melhora da saúde (Diminuir / parar de usar medicamentos)					
Apoio de amigos e ou familiares					
Sentir-se parte de um grupo					
Planejar e atingir novos objetivos					
Competir e vencer adversários					
Superar limites					
Combate ao estresse, depressão, ansiedade, sono					
Melhora da capacidade de enfrentar a rotina (casa, trabalho, etc...)					
Possibilidade de ajudar e ser ajudado / compartilhar experiências					
Namorar / flertar					
Viajar e conhecer novos lugares					

**3 - Assinale em uma escala de 1 a 5, o ponto que melhor representa seu grau de motivação quanto aos fatores associados a você se inscrever em uma corrida de rua.**

	1 - Não motiva	2 - Motiva pouco	3 - Motiva razoavelmente	4 - Motiva bem	5 - Motiva muito
Prazer de correr					
Valor da inscrição					
Kit e medalha					
Temática da corrida					
Novos percursos					
Eventos anteriores ou posteriores a prova					
Distâncias de provas ainda não vencidas					
Participação dos amigos					
Causas sociais / corridas beneficentes					
Regras ou sistemas de disputa diferentes					

**4 - Assinale a opção que melhor representa seu grau de satisfação quanto aos esportes/jogos que você praticou nas aulas de Educação Física na Escola.**

	Não se aplica	Nada satisfeito	Pouco satisfeito	Indiferente	Satisfeito	Muito Satisfeito
Futebol						
Vôlei						
Basquete						
Handebol						
Queimada						
Atletismo						
Jogos recreativos lúdicos sem competição						
Jogos competitivos com disputas de partidas entre os alunos da turma/classe						
Campeonatos da escola com participação das seleções dos melhores de cada turma/classe						
Jogos escolares com os times formados pelos melhores da escola						

### **PERFIL DE CORREDOR**

**5 - Há quanto tempo você treina para participar de corridas de rua?**

- Até 6 meses
- 1 ano
- 2 anos
- 3 anos ou mais

**6 - Qual a maior distância de prova que você já completou?**

- 5 km
- 10 km
- Meia Maratona (21km)
- Maratona (42,195km)
- Ultra Maratona (50km)

**7 - Qual sua frequência de participação nas provas por distância nos últimos 12 meses?**

	Nenhuma vez	1 vez	2 vezes	3 vezes	4 a 6 vezes	7 a 8 vezes	Mais de 9 vezes
Até 5 km							
entre 6 e 10 km							
entre 11 e Meia Maratona							
Meia Maratona							
Maratona							
Ultra Maratona							

**8 - Assinale abaixo as opções relacionadas a frequência e a forma de inscrição/participação nas provas de corrida nos últimos 12 meses.**

	Nunca	1 a 2 vezes	3 a 4 vezes	5 a 6 vezes	Mais de 7 vezes
Elite convidado					
Elite pagante					
Pagante					
Pagante com desconto de grupos ou assessoria					
Pipoca					
Dividindo Kit com amigos					

**9 - Qual o tipo de orientação você utiliza para realizar seu treinamento?**

- Professor de Ed. Física/Personal Trainer
- Grupo de Corrida/Assessoria ou Academia
- Planilhas na Internet ou revistas
- Apps de Celular (sem professor)
- Outras: \_\_\_\_\_

**10 - Qual é a sua frequência média semanal nos treinamentos de corrida?**

- 1 a 2 dias na semana
- 3 dias na semana
- 4 dias na semana
- 5 dias na semana

- 6 dias na semana
- Todos os dias da semana

**11 - Qual a média semanal de quilômetros você percorre correndo em treinamento? (desconsiderar provas)**

- até 10 km / semana
- entre 11 e 20 km / semana
- entre 21 e 40 km / semana
- entre 41 e 60 km / semana
- entre 61 e 80 km / semana
- entre 81 e 100 km / semana
- mais de 101 km / semana

**CORRIDA E CONSUMO**

**12 - Considere os últimos 6 meses e indique a média de gastos com os produtos abaixo. (Valores em reais - R\$)**

	Não comprou	Até 100	De 101 a 250	De 251 a 500	De 501 a 1.000	De 1.001 a 2.000	De 2.001 a 3.500	De 3.501 a 5.000	Mais de 5.000
Tênis									
Vestuário									
Tecnologias									
Alimentos									
Cosméticos / Beleza									
Remédios / Suplementos									
Informação									
Inscrições e Kits									
Viagens e turismo									

**13 - Considere os últimos 6 meses e indique a média de gastos com os serviços abaixo. (Valores em reais - R\$)**

	Não comprou	Até 100	De 101 a 250	De 251 a 500	De 501 a 1.000	De 1.001 a 2.000	De 2.001 a 3.500	De 3.501 a 5.000	Mais de 5.000
Acupuntura/Yoga									

Assessorias/Personal Trainers/Clubes de corrida									
Feiras / Palestras / Workshops									
Fisioterapia/Pilates									
Musculação/Funcional/Cross-fit									
Nutricionista									
Planilhas de treino sem assessorias									
Spinning/Natação/Triathlon									
Médicos									

### PERFIL DEMOGRÁFICO

#### 14 - Qual o seu sexo?

- Feminino  
 Masculino

#### 15 - Qual sua faixa etária?

- até 20 anos  
 de 21 a 30 anos  
 de 31 a 40 anos  
 de 41 a 50 anos  
 de 51 a 60 anos  
 mais de 60 anos

#### 16 – Profissão

- Servidor Público  
 Militar  
 Profissional Liberal  
 Empregado da Iniciativa Privada  
 Outra: \_\_\_\_\_

#### 17 – Escolaridade

- Ensino Fundamental Incompleto

- Ensino Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Superior Incompleto
- Superior Completo
- Superior com Especialização (Lato Senso)
- Pós-graduação (mestrado ou doutorado)

**18 - Estado Civil**

- Solteiro (a)
- Casado (a) / União Estável
- Separado (a) / Divorciado (a)
- Viúvo (a)

**19 - Qual sua renda familiar média?**

- De 1 a 3 salários-mínimos (de R\$ 937,00 até R\$ 2.811,00)
- De 3 a 5 salários-mínimos (de R\$ 2.811,01 a R\$ 4.865,00)
- De 5 a 10 salários-mínimos (de R\$ 4.865,01 a R\$ 9.370,00)
- De 10 a 20 salários-mínimos (de R\$ 9.370,01 a R\$ 18.740,00)
- De 20 a 30 salários-mínimos (de R\$ 18.740,01 a R\$ 28.110,00 )
- De 30 a 40 salários-mínimos (de R\$ 28.110,01 a R\$ 37.480,00 )
- Mais 40 salários-mínimos

**20 - Quantas pessoas (incluindo você) residem no seu lar?**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 ou mais

**21 - Em qual região do Distrito Federal você reside?**

---