

## FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE CORRIDA EM GRUPO

CLÁUDIO MARCOS CALDAS BARBOSA

### RESUMO

Este estudo visa apoiar profissionais de educação física, em especial os ligados à prática de corrida de rua em grupo, a conhecer os fatores motivacionais predominantes, que levam determinados grupos de sujeitos a exercer a prática desta atividade e a permanecer nos grupos de corrida, podendo assim, atuar na atração e retenção dos praticantes. Através de uma abordagem teórica do tema motivação, conceituada pela visão da gestão de pessoas, busca também associar suas forças motrizes e a satisfação das necessidades básicas do ser humano à prática da corrida de rua. O tema corrida ficará focado neste trabalho, a prática regular de treinamentos em grupo para distâncias de fundo (5, 10, 21 e 42 Km). Foi realizada uma pesquisa de campo com 71 sujeitos, de dois grupos de corrida, das cidades de Sorocaba e Santos /SP, sendo aplicado o IMPRAFE-132, que avalia seis dimensões motivacionais: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os aspectos ligados a saúde, prazer e controle do estresse, tiveram os maiores índices de pontuação encontrados na pesquisa. Concluiu-se que os praticantes de corrida em grupo, são fortemente motivados aos cuidados com as necessidades básicas do ser humano (fisiológicas) e também pelas necessidades chamadas de secundárias (psicológicas), sendo assim, os profissionais envolvidos, devem estar atentos a produzir treinos, que atendam as expectativas de seus alunos. Para os profissionais da gestão de pessoas, esta análise pode servir de apoio na decisão de implementação de programas de incentivo a prática de exercícios físicos.

**PALAVRAS CHAVE:** Motivação. Corrida. Fatores Motivacionais. Saúde.

### 1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste estudo é identificar os fatores motivacionais predominantes que levam determinados grupos de sujeitos a praticar a corrida de rua e por meio deste conhecimento, prover aos profissionais de educação física, em especial, aos ligados a esta atividade, subsídios que possam ser utilizados para maior adesão e permanência dos indivíduos a prática desta modalidade, em segundo plano, mostrar a profissionais da gestão de pessoas, que esta prática esportiva pode suprir algumas das necessidades do ser humano em seu cotidiano. Especificamente, utilizar o IMPRAFE-132, para identificar estes fatores e comparar as diferenças, entre os dois grupos que participaram da pesquisa, entre os sexos e o tempo de prática.

O estudo realizado por Gratão e Rocha (2016) ressalta que o exercício físico é uma das indicações da Organização Mundial de Saúde para se ter um estilo de vida saudável e que apesar desta informação ser de conhecimento da maioria das pessoas, o sedentarismo ainda atinge níveis muito altos, sendo assim, o conhecimento dos fatores motivacionais que impulsionam o ser humano na realização de atividades, pode contribuir para o aumento da prática de exercícios físicos e da melhora das condições de saúde física e mental dos praticantes.

Como o termo corrida é muito amplo e suas definições estão inicialmente ligadas a prática esportiva do atletismo, assim como citado por Evangelista (2017), onde são elencadas diversas modalidades (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5 km, 10 km, meia maratona e maratona), neste estudo serão abordados os indivíduos que fazem treinamentos para as corridas de fundo, ou seja, 5 km, 10 km, meia maratona e maratona, sem necessariamente participarem de provas oficiais e que fazem treinamento em grupo, orientados por profissionais da área.

O conteúdo a seguir, que tem por fim atingir o objetivo deste estudo, apresenta as teorias da motivação, o crescimento da corrida de rua, as dimensões motivacionais em grupos de corrida e, em seguida, a metodologia da pesquisa de campo realizada.

## **2 BASES TEÓRICAS**

### **2.1 Teorias da Motivação**

A motivação humana ao longo dos anos serviu de objeto de estudo, para tentar tornar claro o que estimula o ser em questão a objetivar algo, portanto assim como que o ser humano é estimulado através de uma recompensa é desestimulado para um comportamento primitivo, isto é, o impulso leva as pessoas a agirem por necessidades reais direcionadas por suas expectativas de vida e por suas aspirações.

A seguir, apresentaremos conceitos que nos levam a entender que o ser humano precisa de algo que o estimule para então começar a agir em busca de um determinado objetivo. As definições sobre motivação a seguir são citadas pelos autores, Bergamini (1997), Irigaray (2013) e Chiavenato (1982):

“A motivação é um aspecto intrínseco às pessoas, pois ninguém pode motivar ninguém. A mesma passa a ser entendida

como fenômeno comportamental único e natural e vem da importância que cada um dá ao seu trabalho, do significado que é atribuído a cada atividade desse trabalho e que cada pessoa busca o seu próprio referencial de autoestima e auto identidade.” (BERGAMINI, 1997, p.54).

“Por definição, a motivação é o conjunto de forças internas e externas que definem como as pessoas escolherão determinada ação e adotarão um comportamento específico. Ou seja, fazem parte do conceito da motivação os fatores psicológicos individuais. ” (IRIGARAY, 2013, p. 11).

“Para compreender o comportamento humano é fundamental o conhecimento da motivação humana. Motivo é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma, isto é, tudo aquilo que dá origem a alguma propensão a um comportamento específico. ” (CHIAVENATO, 1982, p. 414).

## 2.2 Forças Motrizes da Motivação

Irigaray (2013), apresentou a pesquisa de David McClelland (psicólogo norte americano, 1917-1998) ase destacou três forças motrizes mais dominantes e seus significados para a motivação. Denominadas da seguinte forma:

- **Motivação para a realização** é a força motriz que move alguns indivíduos a perseguirem suas metas, como o sucesso ou a fama, por exemplo. O sucesso e a fama são desejados por si mesmos e, obviamente, por tudo que aportam consigo.
- **Motivação para a afiliação** reflete o desejo de relacionar-se com as pessoas em uma base social, ou seja, pertencer a um grupo. Por isso elas valorizam ser reconhecidas pelo seu esforço de cooperação.
- **Motivação para o poder**, cuja raiz é a capacidade de influenciar pessoas, controlar, tomar decisões importantes ou modificar situações. As pessoas com esta característica buscam impactar as organizações e estão dispostas a aceitar os riscos envolvidos neste processo.

Segundo Irigaray (2013) o conhecimento das diferenças entre as três forças motrizes exige que os administradores pensem de forma contingencial e compreendam as atitudes de cada indivíduo, no sentido que os mesmos se sintam realizados e alcancem seus objetivos em conjunto com o grupo que pertencem.

## 2.3 Motivação por Meio da Satisfação das Necessidades Humanas

As necessidades dos indivíduos de uma organização podem ser classificadas em duas grandes áreas, primárias e secundárias.

Segundo Chiavenato (1999) as necessidades primárias, ou fisiológicas, são as essenciais a sobrevivência do indivíduo. São inatas e instintivas e exigem satisfação periódica e cíclica. As principais são: alimentação, sono, atividade física, abrigo e proteção e segurança física.

As necessidades secundárias, ou psicológicas, são exclusivas do ser humano. São aprendidas e adquiridas no decorrer da vida e representam um padrão mais elevado e complexo. Raramente são satisfeitas em sua plenitude, por que o homem, por natureza está sempre buscando maiores satisfações dessas necessidades. Por Chiavenato (1999), as principais necessidades psicológicas são: necessidade de segurança íntima, necessidade de participação, necessidade de autoconfiança, necessidade de afeição e necessidades de auto realização.

Kotler (2010) mostra a visão de Abraham Maslow, psicólogo norte-americano do século XX, onde estas necessidades podem ser hierarquizadas conforme a figura abaixo:



Nas leituras sobre este tópico, Motivação x Necessidades Humanas, supomos que um programa de atividade física pode influenciar a satisfação tanto das necessidades primárias, pois garante o bom funcionamento fisiológico do corpo humano, quanto às necessidades secundárias, estimulando as três faixas superiores da pirâmide, relacionamento interpessoal, aumento da autoestima, espontaneidade, superação de frustrações e com certeza o controle do estresse, fator que atualmente traz grandes prejuízos a saúde e qualidade de vida das pessoas.

Neste estudo abordaremos os fatores motivacionais predominantemente percebidos em indivíduos que praticam a corrida como exercício físico e que provavelmente os levam a permanecerem no treinamento.

#### **2.4 Corrida - Definições**

Para Fuziki (2012), a corrida, comparada a maioria dos exercícios, é uma atividade de grande versatilidade, pelo fato de poder ser praticada em vários ambientes, relevos, horários e tipos de clima diferentes. Também é possível diversificar bastante o nível de esforço dos praticantes.

Segundo Gotaas (2013), é impossível descrever uma versão completa da história mundial da corrida a pé, devido a pouco conteúdo em fontes mais antigas e dificuldade em validá-las.

Como o termo corrida é muito amplo e suas definições estão inicialmente ligadas a prática esportiva do atletismo, como citado por Evangelista (2017), podemos elencar diversas modalidades (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5 km, 10 km, meia maratona e maratona), neste estudo serão abordados os indivíduos que fazem treinamentos para as corridas de fundo, ou seja, 5 km, 10 km, meia maratona e maratona, sem necessariamente participarem de provas oficiais.

Fuziki (2012), ainda destaca o crescimento da prática da corrida de rua, relatando a grande quantidade de praticantes, facilmente percebidas em parques, calçadões, vias públicas, orlas de praia, etc.

O aumento vertiginoso de praticantes, considerado hoje uma das práticas que mais cresce no Brasil, a corrida está comumente ligada ao cuidado com a saúde e qualidade de vida. A partir deste ponto de vista, o estudo busca apresentar quais benefícios a prática regular do treinamento de corrida são percebidos pelo grupo

avaliado na pesquisa de campo, auxiliando aos profissionais da área em como promover a adesão e a retenção destes na prática da atividade.

## **2.5 Dimensões motivacionais em grupos de corrida de rua**

Continuamente são realizados estudos destacando a importância de conhecermos os fatores que interferem na motivação dos praticantes de corrida de rua, um destes, realizado por Balbinotti et al. (2015) objetiva identificar se existem diferenças no aspecto motivacional de dois grupos de praticantes de corrida de rua, sendo o tempo de prática o diferencial entre estes. A divisão dos grupos foi definida em Adesão (até um ano de prática) e Permanência (mais de um ano de prática), com total de 62 praticantes de ambos os sexos, com idade entre 18 e 68 anos e que responderam ao Inventário de Motivos para a Prática Regular de Atividades Físicas ou Esportivas (IMPRAFE-132).

Balbinotti et al. (2015) abrem a discussão enaltecendo o expressivo crescimento do número de praticantes de corrida de rua no Brasil e efetuam uma ampla revisão de literatura destacando vários aspectos das dimensões (ou fatores) motivacionais relacionados a este crescimento e permanência na prática da atividade.

Para Ryan et al. (1997, apud Balbinotti et al. 2015) o conhecimento dos motivos que levam indivíduos a praticar determinada atividade física pode ser utilizado por profissionais da área para adequar os programas de treinamento afim de aumentar o ingresso e permanência destes nos grupos.

Para a realização da pesquisa, foram utilizados dois instrumentos: um questionário biossociodemográfico e o IMPRAFE-132, já citado em Balbinotti (2009).

As conclusões de Balbinotti et al. (2015) são autodenominadas hipotéticas, pois não podem ser generalizadas em função da amostragem não aleatória (proposital para o estudo), porém não deixam de ser importantes para a finalidade orientadora que tem. Essas relatam que os fatores motivacionais mais importantes para os praticantes de corrida de rua, independem do tempo de prática, sendo eles na ordem decrescente de importância: Saúde, Prazer e Controle do Estresse. As dimensões que apresentaram maiores diferenças entre os grupos foram Competitividade e Sociabilidade, onde crescem seu nível de importância conforme o maior tempo de prática.

O trabalho de Balbinotti et al. (2015) mostra que é possível trabalhar os grupos de corrida com atenção maior aos mesmos fatores motivacionais desde a fase iniciante, dando uma ênfase progressiva ao desempenho e senso de grupo aos praticantes de maior tempo de prática.

Outro artigo analisado mostra o estudo realizado por Gratão e Rocha (2016) ressalta que o exercício físico é uma das indicações da Organização Mundial de Saúde para se ter um estilo de vida saudável e que apesar desta informação ser de conhecimento da maioria das pessoas, o sedentarismo ainda atinge níveis muito altos.

Dentre os exercícios físicos, Gratão e Rocha (2016) destacam a corrida de rua como uma das atividades que mais crescem em popularidade e objetivam com este artigo elencar os fatores motivacionais para esta prática, assim como a diferenciação desses fatores entre indivíduos que correm assessorados por profissionais de educação física e indivíduos que correm de forma autônoma, por conta própria e também o que os levam a participar de eventos de provas de corrida de rua.

Gratão e Rocha (2016), citando Iso-ahola (1999) e Lapointe e Perreaut (2013), consideram a motivação como uma das forças que iniciam e/ou desencadeiam, direcionam e sustentam e/ou influenciam a persistência de um comportamento humano.

Para encontrar respostas que evidenciem os objetivos do estudo, Gratão e Rocha (2016) realizaram uma pesquisa de campo, com autorização junto à organização de uma das corridas mais populares da cidade de Ribeirão Preto, com 2043 participantes da prova que autorizaram receber os questionários de pesquisa, sendo que destes, 599 responderam questionários válidos para o trabalho. Dos respondentes validados, 394 receberam o questionário perguntando sobre motivação para correr e 205 sobre motivação para participar de eventos de corrida.

Nas análises e conclusões sobre a pesquisa, Gratão e Rocha (2016) indicam que os corredores investigados têm alta motivação tanto para correr como para participar de eventos de corrida e os resultados apresentados dentro de cinco dimensões da motivação – divertimento, competência, aparência, fatores sociais e saúde – foram todos superior a cinco (em escala que vai até sete), sendo a saúde o fator que atingiu maior pontuação tanto para o público total quanto na divisão dos grupos avaliados.

O trabalho de Gratão e Rocha (2016) indica aos profissionais da área utilizarem o material para atrair um maior público, de forma a satisfazerem melhor os seus clientes, tendo em vista que o crescimento deste mercado implica em uma necessidade de evolução nas estratégias de marketing para fidelização dos clientes.

## 2.6 IMPRAFE-132

Como citado por Leme (2013), o IMPRAFE-132, foi desenvolvido por Marcos Alencar Abaide Balbinotti (Balbinotti, 2009) e tem como pressuposto teórico a TAD – Teoria da autodeterminação. Citando Delcy e Rayan (1985), Leme (2013) aborda a TAD com a visão para o organismo ativo, tomando suas próprias decisões.

O IMPRAFE-132, vem sendo utilizado em várias publicações referenciadas em periódicos e analisa seis dimensões motivacionais do ser humano, sendo elas: Controle de Estresse (CE), a Saúde (Sa), a Sociabilidade (So), a Competitividade (Co), a Estética (Es) e o Prazer (Pr).

“O IMPRAFE-132 (Balbinotti, 2009) é um inventário que avalia seis dimensões associadas à motivação para realização de atividades físicas e esportivas regulares. Trata-se de 132 itens agrupados seis a seis, observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional “Controle de Estresse” (ex.: liberar tensões mentais); a segunda, “Saúde” (ex.: manter a forma física); a terceira, “Sociabilidade” (ex.: estar com amigos); a quarta, “Competitividade” (ex.: vencer competições); a quinta, “Estética” (ex.: manter o corpo em forma); e a sexta, “Prazer” (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar 22 blocos (em um total de 132 questões). As respostas aos itens do inventário são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em sete pontos, indo de “isto não me motiva” (1) a “isto me motiva completamente” (7). Os sujeitos levam, em média, quinze minutos para responder ao inventário. Cada dimensão é analisada individualmente. Um escore bruto elevado indica alto grau de motivação para a prática de atividade física regular.” (BALBINOTTI et al., 2015, p. 65-73)

Dentre os 22 blocos, o bloco 21 apresenta itens repetidos, a fim de serem comparados entre si. Quando as diferenças encontradas são superiores a 5 pontos, entende-se um problema de entendimento ou falta de atenção do sujeito respondente. O teste é feito de forma simples, com a somatória das diferenças encontradas entre o item do bloco 21 e sua respectiva repetição dentro do questionário.



### 3 METODOLOGIA

Para a realização dessa pesquisa foi solicitado autorização para os coordenadores de dois grupos de corrida de rua, um da cidade de Sorocaba e outro da cidade de Santos, ambas no estado de São Paulo, que atenderam a solicitação e orientaram seus alunos a responderem o questionário IMPRAFE-132, que foi disponibilizado através de um formulário eletrônico (Google Forms), enviado por um link de acesso via rede social do grupo a que pertencem, o que facilitou a pesquisa em cidades a 180 km de distância.

Os indivíduos que responderam o questionário, leram e estiveram de acordo com o termo de consentimento livre e esclarecido (anexo 7.1). Para confirmação e validação das respostas, foi solicitado que preenchessem a ficha de identificação (anexo 7.2), onde pudemos classificar os sujeitos por sexo, faixa etária, escolaridade, estado civil e cidade onde treina. E o questionário principal o IMPRAFE-132 (anexo 7.3), já citado neste estudo.

A pesquisa obteve 91 respondentes, sendo que 20 questionários foram invalidados pelo teste de verificação de coerência e atenção referenciado no protocolo, ou seja, tiveram diferenças superiores a 5 pontos entre os itens repetidos no questionário.

O grupo de Sorocaba com 115 integrantes, teve 44 respostas, sendo 37 validadas pelo teste de conformidade, com faixa etária de 24-67 anos, média de idade  $41,9 \pm 9,40$  anos, 51,35% do sexo masculino e 48,65% do sexo feminino e o grupo de Santos integrado por 70 alunos, teve 47 respostas, sendo 34 validadas, com faixa etária de 36-66 anos, média de idade  $48,5 \pm 8,62$  anos, 35,29% do sexo masculino e 64,71% do sexo feminino.

A distribuição dos sujeitos, dos 71 questionários válidos (público total), se apresenta da seguinte forma:

- Sexo: masculino 31 (44%), feminino 40 (56%).
- Escolaridade: ensino fundamental 2 (3%), ensino médio 17 (24%), ensino superior 22 (31%), pós-graduado 28 (39%), mestrado e doutorado 3 (2%).
- Estado civil: solteiro 8 (11%), casado 51 (72%), separado e divorciado 12 (17%).

- Cidade que pratica: Santos 34 (48%), Sorocaba 37 (52%).
- Tempo de prática: menos de 6 meses 1 (1%), 6 meses a 1 ano 4 (6%), 1 a 2 anos 3 (4%), mais de 2 anos 63 (89%).
- Perfil de treinamento: treina por um período e para 8 (11%), treina continuamente durante o ano 63 (89%).

Após a coleta dos dados a tabulação foi realizada pela somatória bruta de cada nota atribuída pelos sujeitos a cada item do questionário e posteriormente agrupada por categoria relacionada a dimensão motivacional correspondente, para se encontrar o valor total de cada dimensão avaliada.

“Cada dimensão é analisada individualmente. Um escore bruto elevado indica alto grau de motivação para a prática de atividade física regular.” (Balbinotti et al., 2015, p. 65-73)

Neste trabalho, optou-se por apresentar as médias simples encontradas sobre os valores brutos, em cada fator analisado, sabendo-se que os dados dão margem a maior aprofundamento e discussão e podem servir de base para outros trabalhos futuros.

A tabulação e atribuição das médias, foi realizada através de uma planilha simples em Excel, usando como fonte os dados da pesquisa realizada no formulário Google Forms.

#### **4 ANÁLISE E DISCUSSÃO**

Com intuito de responder o objetivo central do estudo, o gráfico 1, mostra as médias encontradas para cada dimensão ou fator motivacional - Controle de Estresse (CE), Saúde (SA), Sociabilidade (SO), Competitividade (CO), Estética (ES) e Prazer (PR).



Gráfico 1

Observando o público total de indivíduos da pesquisa, o fator predominante é Saúde, seguido muito próximo pelo fator Prazer e em terceiro o Controle do estresse. Este resultado assemelha-se ao encontrado em Balbinotti (2015), quando analisou os grupos Adesão e Permanência.

Na divisão dos grupos entre praticantes da cidade de Sorocaba e da cidade de Santos (gráfico 2 e 3), não houve alteração na ordem de relevância dos primeiros três fatores, porém observou-se no grupo de Santos, uma pontuação um pouco maior no fator Estética, proporcionalmente ao mesmo fator visto em Sorocaba.

Assim como os trabalhos apresentados por Balbinotti et al., 2015 e Gratão e Rocha, 2016, não foram encontradas grandes diferenças nos resultados quando desmembrados os indivíduos por grupo que participam, observando-se que podemos trabalhar os dois públicos de forma similar.

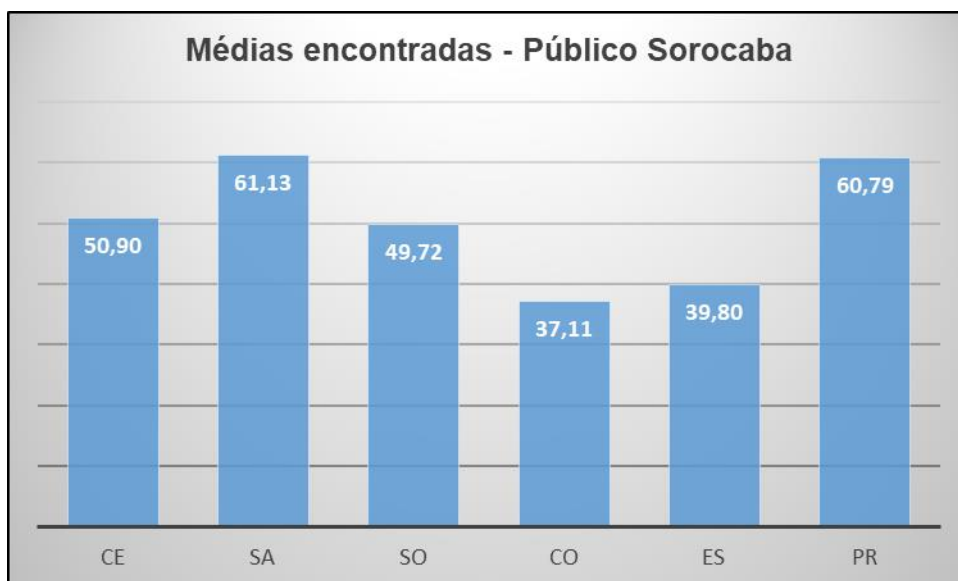


Gráfico 2

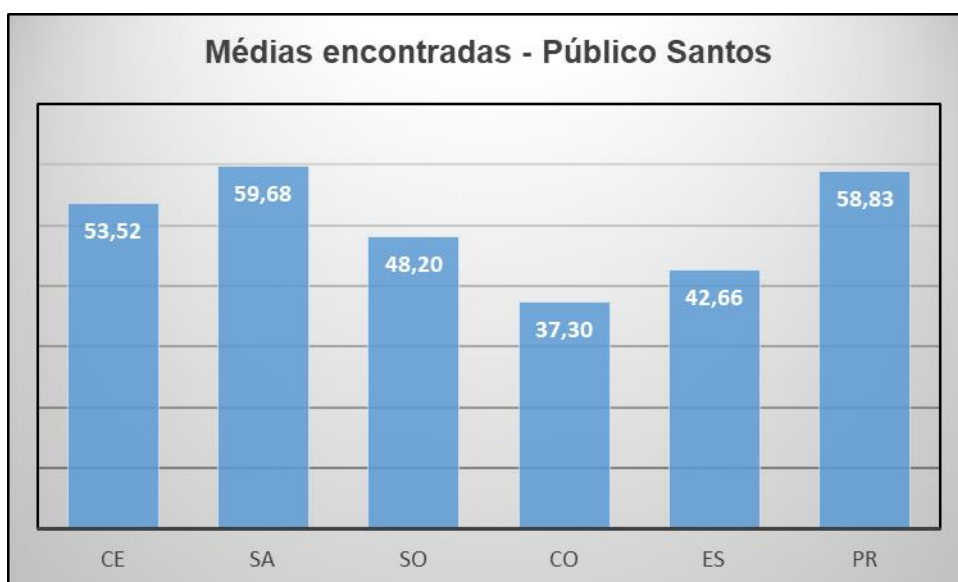


Gráfico 3

Quando observados os gráficos 4 e 5, os resultados para os públicos feminino e masculino, não se alteram na ordem dos primeiros fatores, mas é possível verificar pequenas diferenças que podem ser usadas pelo profissional para atuar mais próximo possível ao desejado pelo grupo. Nota-se leve acentuação da importância a saúde pelo grupo feminino e sociabilidade pelo grupo masculino.

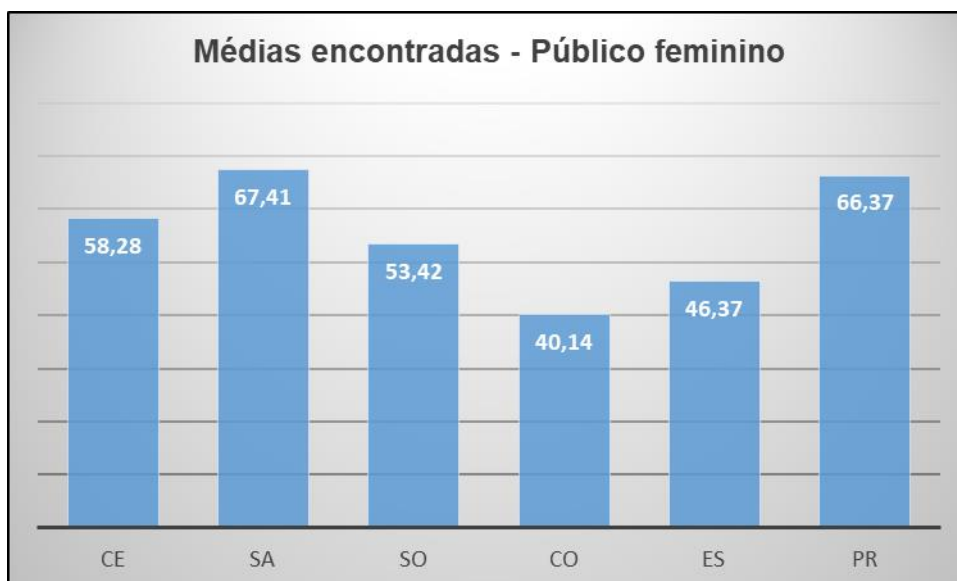


Gráfico 4

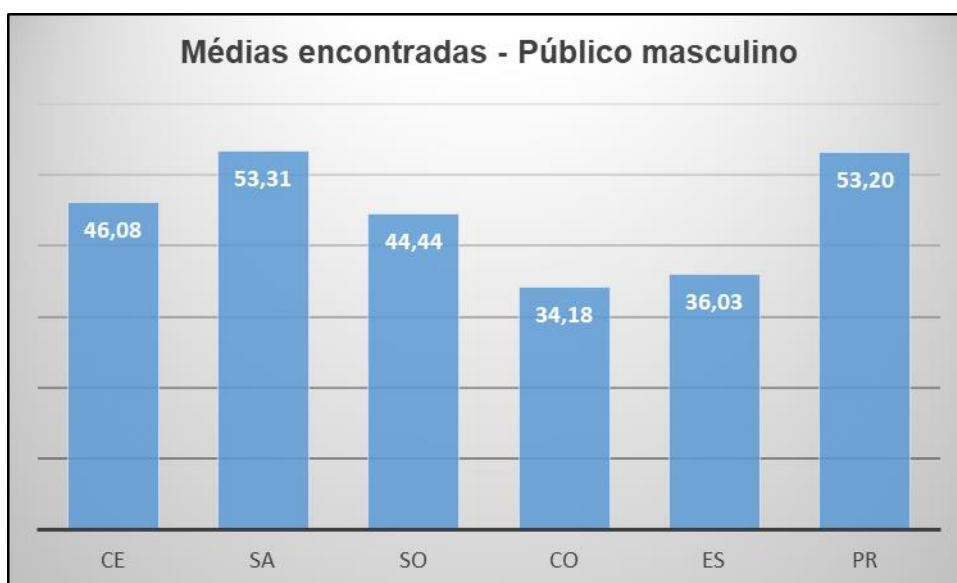


Gráfico 5

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desse estudo obtivemos resultados sobre os fatores motivacionais para a prática da corrida em grupo (questionamento norteador da presente pesquisa). Fatores esses que visam ajudar o profissional de educação física a manter o grupo que lidera, motivado e disposto a prática, para isso, cabe ao professor considerar fatores como sexo, tempo de prática, idade e escolaridade ao exercer a motivação para esse grupo.

É possível supor que, a continuidade e permanência dos sujeitos a prática regular da corrida, denote que estes encontram benefícios motivacionais que vão de encontro aos seus anseios, haja vista que, 89% dos pesquisados, estão há mais de dois anos em programas de treinamento. Este ponto pode ser utilizado como fator de decisão na implementação de programas de incentivo a prática de corrida por gestores de pessoas.

Os resultados obtidos nesta pesquisa não podem ser generalizados, pois são individuais aos grupos que foram avaliados, porém a visão dos principais fatores motivacionais encontrados, coincidem em vários aspectos a estudos anteriores, conforme apresentados e podem servir de apoio para identificação de uma equipe trabalhada.

A proposta deste trabalho, além de apontar os fatores motivacionais da corrida em grupo, é também que o conteúdo apresentado sirva de base para estudos futuros, como uma das possibilidades de análise dos benefícios encontrados por um determinado grupo, frente as suas expectativas.

Vale dizer que é possível e significativo que cada profissional efetue uma pesquisa, com o seu grupo para obter resultados específicos, utilizando os materiais apresentados, como uma ferramenta complementar para a qualidade do treinamento oferecido ao grupo em questão.

## REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos Alencar; et al. **Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 37, i.1, p. 65-73, 2015.

Bergamini CW. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas; 1997.

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento de corrida de rua – Uma abordagem fisiológica e metodológica**. 4ª edição. São Paulo, SP: Phorte Editora, 2017. 144 p.

FUZIKI, Mauro Katsumi. **Corrida de rua – Fisiologia, treinamentos e lesões**. São Paulo, SP: Phorte Editora, 2012. 400 p.

GOTAAS, Thor. **Correr – A história de uma das atividades físicas mais praticadas no mundo**. São Paulo, SP: Matrix, 2013. 431 p.

GRATÃO, Otávio Augusto, ROCHA Cláudio Miranda. **Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2016; 24(3):90-102.

IRIGARAY, Hélio Arthur. **Gestão de Pessoas.** São Paulo, SP: FGV, 2013.

KOTLER, Philip. **Administração de marketing: análise planejamento e controle.** São Paulo: Atlas, 1996.

LEME, Igor Henrique de Oliveira. **Motivação: praticantes de exercício físico em academias de ginástica de Campinas** / Igor Henrique de Oliveira Leme. – Campinas, SP: [s.n], 2013.

## 7 ANEXOS

### 7.1 TERMO DE CONSENTIMENTO

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba - FEFISO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO: FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA EM GRUPO

ALUNO: CLAUDIO MARCOS CALDAS BARBOSA

ORIENTADOR: PROF. MS. KLEBER TREVISAN

**JUSTIFICATIVA:** O presente estudo pretende servir como material para profissionais da área no que tange à utilização dos fatores motivacionais. Se o profissional de educação física conhece o perfil de seus alunos, ele pode motivá-los mais adequadamente para praticar atividades físicas regularmente, diminuindo, assim, a porcentagem de abandono à prática, fenômeno muito comum. Ainda, este estudo tem o propósito de estimular outros futuros.

**OBJETIVOS:** Identificar os fatores motivacionais para a prática da corrida de rua em grupo. Compará-los com as faixas etárias e os sexos masculino e feminino.

**PROCEDIMENTOS DA PESQUISA:** Os sujeitos responderão a uma ficha de identificação para a caracterização dos mesmos, contendo questões como sexo, idade, escolaridade e estado civil. Posteriormente, os sujeitos responderão ao “INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA E/OU ESPORTE” (IMPRAFE-132). Esse questionário avalia seis dimensões motivacionais, a saber: CONTROLE DO ESTRESSE, SAÚDE, SOCIABILIDADE, COMPETITIVIDADE, ESTÉTICA E PRAZER. Os dados serão analisados por procedimentos estatísticos e compará-los nos diferentes grupos de idade – GRUPO 1, 18-20 ANOS; GRUPO 2, 21-40 ANOS; GRUPO 3, 41-65 ANOS, GRUPO 4 +65 ANOS – e nos sexos MASCULINO E FEMININO.

**DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA:** Ao participar desta pesquisa, você não correrá risco algum quanto a sua integridade física, difamação, calúnia ou qualquer dano moral. Sua identidade será mantida em absoluto sigilo.

**BENEFÍCIOS DA PESQUISA:** Identificando quais os fatores que impulsionam as pessoas a praticar a corrida de rua, pode-se usar este estudo para incentivar ainda mais os sujeitos à prática, providenciar melhor infraestrutura, criar programas de promoção da saúde e utilizar os conhecimentos obtidos para auxiliar a gestão dos grupos.

**ESCLARECIMENTOS E DIREITOS:** A qualquer momento, você poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Terá também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, bastando entrar em contato com o pesquisador. É importante ressaltar que tanto sujeitos como empresas envolvidas não receberão qualquer ressarcimento financeiro pela



participação no estudo, tampouco poderão utilizá-lo como meio de propaganda de seus serviços. Caso você tenha alguma reclamação ou queira denunciar qualquer abuso ou improbidade desta pesquisa, entre em contato com a ouvidoria da FEFISO: E-MAIL: [ouvidoria@fefiso.edu.br](mailto:ouvidoria@fefiso.edu.br).

**CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS:** A sua identidade e de todos os voluntários serão mantidos em total sigilo por tempo indeterminado tanto pelo executor como pela instituição onde será realizada a pesquisa. Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional e internacional.

#### Consentimento Pós-Informação

Por me considerar devidamente informado (a) e esclarecido (a) sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvida, expresso livremente meu consentimento para inclusão como sujeito da pesquisa.

Contato do Pesquisador Responsável – Claudio Marcos Caldas Barbosa: (15) 997424935 ou [cmarccaldas@gmail.com](mailto:cmarccaldas@gmail.com)

( ) SIM – concordo – formulário segue para ficha de identificação e respostas

( ) NÃO – não concordo – formulário exhibe informação que não poderá praticar

## 7.2 FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

### FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome:

\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Telefone: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Escolaridade:

( ) Ensino fundamental

( ) Ensino médio

( ) Ensino superior

( ) Pós-graduado

( ) Mestrado / Doutorado

Estado civil:

( )Solteiro ( )Casado ( )Separado/Divorciado ( )Outro:\_\_\_\_\_

Grupo que frequenta atualmente: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo pratica corrida de rua:

( ) menos de 6 meses

( ) 6 meses a 1 ano

( ) 1 a 2 anos

( ) mais de 2 anos

Em qual perfil você melhor se classifica:

( ) Começo a treinar por um tempo e depois paro

( ) Mantenho-me continuamente em atividade

### 7.3 IMPRAFE 132

Este inventário visa conhecer melhor o grupo de motivações que o faz realizar (ou o mantém realizando) a CORRIDA DE RUA em grupo de forma regular. As afirmações descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, o quanto cada afirmação representa (ou representaria) sua motivação para realizar a CORRIDA DE RUA. Note que quanto maior o valor associado a cada afirmação mais motivadora ela é para você. Responda a todos os itens de forma sincera, não deixando resposta em branco. Considere a escala abaixo:

- (1) – Este item não representa um motivo que me levaria a realizar a Corrida de Rua  
 (2) – Isto me motiva pouquíssimo  
 (3) – Isto me motiva pouco  
 (4) – Isto me motiva “mais ou menos” (não sei dizer ou tenho dúvida)  
 (5) – Isto me motiva muito  
 (6) – Isto me motiva muitíssimo  
 (7) – É por esse motivo que eu pratico atividade física ou esporte

1	1	( ) liberar tensões mentais	12	67	( ) sair da agitação do dia-a-dia
	2	( ) manter a forma física		68	( ) adquirir saúde
	3	( ) estar com os amigos		69	( ) brincar com meus amigos
	4	( ) vencer competições		70	( ) aprender novas habilidades
	5	( ) manter bom aspecto		71	( ) sentir-me bonito
	6	( ) me sentir melhor		72	( ) divertir-me
2	7	( ) relaxar	13	73	( ) descansar
	8	( ) manter o corpo em forma		74	( ) melhorar a saúde
	9	( ) fazer novos amigos		75	( ) fazer parte de um grupo de amigos
	10	( ) melhorar minhas habilidades		76	( ) ser campeão no esporte
	11	( ) emagrecer		77	( ) ser admirado
	12	( ) obter satisfação		78	( ) distrair-me
3	13	( ) sair do cotidiano	14	79	( ) diminuir a irritação
	14	( ) manter a saúde		80	( ) manter um bom aspecto físico
	15	( ) encontrar amigos		81	( ) ser reconhecido entre meus amigos
	16	( ) atingir meus objetivos		82	( ) ser o melhor no esporte
	17	( ) manter o corpo em forma		83	( ) atrair a atenção
	18	( ) meu próprio prazer		84	( ) me sentir bem
4	19	( ) acalmar-me	15	85	( ) diminuir a ansiedade
	20	( ) evitar a obesidade		86	( ) estar bem comigo mesmo
	21	( ) ter respeito pelos outros		87	( ) sentir-me integrado com meus amigos
	22	( ) ser reconhecido		88	( ) ter prestígio
	23	( ) ter bom aspecto		89	( ) ser considerado mais bonito
	24	( ) sentir-me mais satisfeito comigo mesmo		90	( ) realizar-me
5	25	( ) ter uma válvula de escape	16	91	( ) sair do stress da família
	26	( ) diminuir o peso		92	( ) evitar o cansaço
	27	( ) não ficar em casa		93	( ) ir para escola
	28	( ) receber homenagens		94	( ) ter retorno financeiro
	29	( ) desenvolver a musculatura		95	( ) ser considerado mais bonito
	30	( ) contentar-me		96	( ) não engordar

6	31	( )	aliviar pressões da família	17	97	( )	ter sensação de repouso
	32	( )	crescer com saúde		98	( )	ficar mais forte
	33	( )	conversar com outras pessoas		99	( )	participar nas aulas de educação física
	34	( )	superar meus limites		100	( )	concorrer com os outros
	35	( )	ficar forte		101	( )	ser notado entre as pessoas
	36	( )	me sentir à vontade		102	( )	ocupar meu tempo livre
7	37	( )	gastar energia	18	103	( )	ficar mais tranquilo
	38	( )	aumentar minha força		104	( )	ter a sensação de auto-realização
	39	( )	estar com outras pessoas		105	( )	ser respeitado pelos outros
	40	( )	melhorar meus índices físicos		106	( )	atingir meus limites
	41	( )	ser admirado pelos outros		107	( )	desenvolver o meu corpo
	42	( )	descontrair		108	( )	entreter-me
8	43	( )	realizar atividades do dia a dia, sem stress	19	109	( )	ficar sossegado
	44	( )	ter índices saudáveis de aptidão física		110	( )	viver mais
	45	( )	ter a oportunidade de rir		111	( )	ir a escolinhas de esporte
	46	( )	ter a possibilidade de ganhar dinheiro		112	( )	competir com os outros
	47	( )	ficar com o corpo bonito		113	( )	tornar-me atraente
	48	( )	adquirir gosto pelo exercício		114	( )	alcançar meus objetivos
9	49	( )	esquecer dos problemas	20	115	( )	diminuir a angústia pessoal
	50	( )	realizar as tarefas do dia a dia sem dificuldades		116	( )	ficar livre de doenças
	51	( )	reunir meus amigos		117	( )	ir para a igreja ou culto religioso
	52	( )	ter mais status social		118	( )	ganhar prêmios
	53	( )	ficar com o corpo definido		119	( )	ter um corpo em boa forma física
	54	( )	ter a sensação de bem estar		120	( )	atingir meus ideais
10	55	( )	descontrair	21	121	( )	esquecer dos problemas
	56	( )	levar a vida com mais alegria		122	( )	manter o corpo em forma
	57	( )	participar de novos grupos de amizades		123	( )	encontrar amigos
	58	( )	ganhar dos adversários		124	( )	melhorar minhas habilidades
	59	( )	chamar a atenção das pessoas		125	( )	ser admirado pelos outros
	60	( )	livrar-me de preocupações		126	( )	meu próprio prazer
11	61	( )	tirar o stress mental	22	127	( )	satisfazer uma necessidade pessoal
	62	( )	não ficar doente		128	( )	melhorar minha condição
	63	( )	divertir-me		129	( )	mostrar aos meus amigos o que é importante para mim
	64	( )	desenvolver habilidades		130	( )	enfrentar novos desafios
	65	( )	ter um corpo definido		131	( )	motivar outras pessoas a fazerem o mesmo
	66	( )	sentir-me mais alegre		132	( )	me sentir competente