



# Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

[www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)



## ARTIGO ORIGINAL

### Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática



Marcos Alencar Abaide Balbinotti<sup>a</sup>, Gabriel Henrique Treter Gonçalves<sup>b,\*</sup>,  
Roberto Tierling Klering<sup>b</sup>, Daniela Wiethaeuper<sup>c</sup> e Carlos Adelar Abaide Balbinotti<sup>b</sup>

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

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

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

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

Disponível na Internet em 20 de fevereiro de 2015

#### PALAVRAS-CHAVE

Corrida;  
Motivação;  
Saúde;  
Prazer

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

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

#### KEYWORDS

Running;  
Motivation;  
Health;  
Pleasure

#### Motivational profiles of road runners presenting different levels of practice

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

\* Autor para correspondência.

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

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

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

## PALABRAS CLAVE

Corrida;  
Motivação;  
Saúde;  
Placer

## Perfiles motivacionales de corredores de calle con diferentes niveles de práctica

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

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

## Introdução

Entre as modalidades esportivas escolhidas por indivíduos que buscam uma atividade física, a corrida de rua vem se destacando pelo grande crescimento de praticantes desde a década de 1970. Impulsionada inicialmente pela divulgação dos estudos do médico Kenneth Cooper, hoje a corrida apresenta, no Brasil, um crescimento de cerca de 25% ao ano no número de praticantes (Globo News, 2010). O aumento da popularidade desse esporte justifica a exploração dos fatores que melhor caracterizam sua prática.

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

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

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

Segundo Balbinotti (2004), as dimensões motivacionais mais utilizadas pela literatura especializada para entender os motivos que levam indivíduos à prática regular de atividades físicas ou esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. A tabela 1 apresenta, em linhas gerais, cada uma dessas dimensões.

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

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085972>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085972>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)