

Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática

Street race: a qualitative analysis of the aspects that motivate your practice

ALBUQUERQUE DB, SILVA ML, MIRANDA YHB, FREITAS CMSM. Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *R. bras. Ci. e Mov* 2018;26(3):88-95.

Diogo B. Albuquerque¹
Maritza Lordsleem Silva¹
Yves H. B. de Miranda¹
Clara M. S. M. de Freitas¹

¹Universidade de Pernambuco

RESUMO: Objetivou-se identificar e compreender os motivos que levam os indivíduos a buscarem a prática da corrida de rua. Trata-se de uma investigação descritiva de campo com abordagem qualitativa, no qual se aprofunda no mundo dos significados das ações e relações humanas. O público do estudo foi composto por 09 sujeitos. Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada realizada com o auxílio de um gravador de voz. Os dados coletados com o uso do questionário foram tabulados com auxílio do Microsoft Excel versão 2010, já as entrevistas foram transcritas com o suporte do Software Launch Express Scribe Transcription. Recorreu-se à técnica de análise de conteúdo temática por frequência de Bardin, o que possibilitou a criação das categorias analíticas principais, secundárias e subcategorias a partir dos discursos proferidos pelos sujeitos. Para apresentação dos resultados recorreu-se à elaboração de diagrama, utilizando o software GoDiagram Win 5.2. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética da Universidade de Pernambuco, sob o CAAE - 61687416.2.0000.5207. Os motivos para a prática da corrida de rua foram classificados em: motivações intrínsecas e motivações extrínsecas, e com isso foram criadas as subcategorias oriundas das falas dos sujeitos: "influência de familiares/amigos" como extrínseco e "saúde", "desafio", "atividade física" como intrínsecas, sendo a de maior frequência advinda dos relatos a "influência de familiares/amigos". Diante do exposto, a categoria "influência de familiares/amigos" foi mais presente para adesão dos indivíduos à prática da corrida de rua, o que revela a importância que esta atividade física possui socialmente, pois muitas vezes as pessoas são atraídas pelo sentimento de aceitação, o fazer parte de um grupo ou simplesmente estar correndo com alguém ao lado, estando clara essa mensagem nos relatos.

Palavras-chave: Corrida. Motivação. Atividade física. Saúde.

ABSTRACT: The objective was to identify and understand the motives that lead individuals to pursue the practice of street racing. It is a descriptive field research with a qualitative approach, in which it deepens in the world of the meanings of human actions and relations. The study population consisted of 09 subjects. Data were collected through a sociodemographic questionnaire and a semi-structured interview with the help of a voice recorder. The data collected using the questionnaire were tabulated with the help of Microsoft Excel version 2010, and the interviews were transcribed with the support of the Launch Express Scribe Transcription Software. We used the technique of analysis of thematic content by frequency of Bardin, which allowed the creation of the main analytical categories, secondary and subcategories from the discourses given by the subjects. In order to present the results, a diagram was created using GoDiagram Win 5.2 software. This research was approved by the Ethics Committee of the University of Pernambuco under the CAAE - 61687416.2.0000.5207. The reasons for the practice of the street race were classified as: intrinsic motivations and extrinsic motivations, and with this the subcategories created from the speeches of the subjects were created: "family / friends influence" as extrinsic and "health", "challenge", "Physical activity" as intrinsic, being the one of more frequent coming from the reports the "influence of relatives / friends". In view of the above, the "influence of family / friends" category was more present for individuals joining the practice of the street race, which reveals the importance that this physical activity has socially, since people are often attracted by the feeling of acceptance, to be part of a group or simply to be running with someone on the side, this message being clear in the stories.

Palavras-chave: Running; Motivation; Physical activity; Health.

Contato: Diogo Barbosa Albuquerque - diogoef5@gmail.com

Recebido: 12/12/2017

Aceito: 17/03/2018

Introdução

Correr é uma ação corporal humana, a qual era utilizada desde os povos antigos¹ com o intuito de sobrevivência. Atividades como a caça e a fuga de predadores eram comuns nos ambientes de convivência dessas populações², o que de certa forma ao longo do tempo os obrigou a desempenhar movimentos mais rápidos a fim de obter melhores resultados nessas tarefas. Além disso, esses movimentos também serviam como meio de comunicação entre povoados mais distantes³, devido à diminuição do tempo de chegada ao se comparar com o movimento do andar em uma caminhada. No entanto, é bem verdade que os movimentos antigamente praticados não são minimamente próximos aos que se praticam atualmente na sociedade contemporânea quando se trata da corrida de rua, haja vista o desconhecimento por parte desses povos no que tange os gestos motores da corrida, atividade no qual se praticava de forma natural.

Apesar desse contexto inicial sobre a corrida na humanidade, o fenômeno da corrida de rua na atualidade, mesmo que não se tenha datado quando a mesma atingiu características de um esporte moderno, o marco na história dessas corridas se deu na prova da maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas, em 10 de Abril de 1896⁴. No Brasil, a modalidade chega apenas no ano de 1918, onde ocorreu a primeira prova de vinte e quatro quilômetros, acontecida nos Jogos Olímpicos Modernos, enfatizada como marco histórico da corrida de rua no país¹. No ano de 2017, de acordo com dados da Confederação Brasileira de Atletismo⁵ (CBAT) foram organizadas oficialmente pela instituição 33 provas de corrida de rua, distribuídas durante todo o ano, e em distâncias que variam de 5 km até a maratona, com 42 km e 195 m, prova clássica da corrida de rua. Quando se fala da realidade do Estado de Pernambuco, no ano de 2017, a Federação Pernambucana de Atletismo⁶ (FEPA) organizou 55 provas oficiais de corrida de rua, abrangendo todo o território urbano e rural, sendo oferecidas ao decorrer de todo o ano, com distâncias que variam de 1 km a 42 km e 195m.

Este cenário de elevado número de provas pode estar relacionado com um interesse da população aos benefícios proporcionados pela prática regular da corrida, que vão desde a esfera física, a psicológica e especialmente ligados aos aspectos sociais. Os elementos físicos estão relacionados às funções metabólicas, prevenção de doenças ósseas (osteoporose), doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial e diabetes), diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, além de melhoras nos níveis de colesterol, aumentando o HDL e diminuindo o LDL⁷. Assim como, o sentimento de prazer, a sensação de bem-estar, realização própria, o controle do estresse e a superação de limites estão relacionados aos elementos psicológicos⁸ e surgem como fatores motivacionais para a procura da corrida de rua pelos indivíduos. Além destes, os envoltos sociais e culturais parecem ser de grande importância para os praticantes que buscam aderir à corrida de rua.

A procura pela corrida de rua está ancorada à socialização existente entre os indivíduos, ao passo que esta enaltece o relacionamento, sobretudo quando se formam grupos de corrida^{9,8}. É possível perceber que esta prática esportiva pode proporcionar diversos benefícios que estão ligados às esferas sociais, haja vista ser uma atividade física que indivíduos estão envolvidos a todo momento, mesmo que não diretamente, mas ao correr em espaços públicos normalmente se corre ao lado de algum outro corredor, que não necessariamente é conhecido, mas partilha daqueles instantes e de certo modo fazem parte de um grupo maior, o grupo dos corredores de rua. A pesquisa de Balbinotti *et al.*¹⁰ e Gratão e Rocha¹¹ fortalece a premissa que a socialização é inerente à busca da corrida, tais autores revelam que dentre outros elementos motivadores estão os benefícios sociais e a sociabilidade existente entre os que praticam neste esporte.

A motivação apresenta-se como algo complexo a ser entendido, mas depende de diferenças individuais, fruto de experiências acumuladas em situações do dia-a-dia e aquelas mais adversas acontecidas na vida, estando, assim, ligada diretamente à história de cada indivíduo. Sendo assim, esta pode ser classificada em dois tipos: extrínseca ou intrínseca. A motivação extrínseca é uma atividade constituída somente como um meio de atingir algo externo, tais como, dinheiro ou status, resultando, em linhas gerais, em um estado de maior tensão e em níveis mais elevados de estresse e ansiedade. Por outro lado, a motivação intrínseca tem uma forte relação com as pessoas. Nesta relação, os indivíduos não estão preocupados com recompensas, mas caso haja, os praticantes terão a consciência de que tudo é consequência do envolvimento e empenho, estando ligados a comportamentos mais estáveis e duradouros¹².

Inúmeros e diversos podem ser os motivos que geram a busca pela corrida de rua, os quais permeiam as duas vertentes, a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Estudos notificaram alguns dos principais motivos para adesão à corrida de rua, os quais definiram como: saúde, prazer e controle do estresse^{13,14,10}. Corroborando com esses achados, Salgado e Chacon-Mikahil¹⁵ identificam que os motivos estão desde a promoção da saúde, estética, fuga do estresse da vida moderna, combate a males psíquicos como a depressão, até a busca por atividades prazerosas ou competitivas.

Aspectos relacionados à saúde parecem ser os mais procurados para adesão de indivíduos a esta modalidade esportiva, sendo diluídos na busca de melhores condições físicas, controle de doenças crônico-degenerativas, os quais também direcionam para uma melhoria na saúde^{16,17}.

Contudo, vale a atenção para a relação dos envoltos sociais e a corrida de rua, como bem apresentado por alguns autores da área¹⁸. Estes revelaram que falta de companhia para correr, vontade de fazer parte de um grupo, interação social e falta de motivação são motivos importantes para corredores se associarem a grupos de corrida ou assessorias esportivas. Nesta direção, a integração social que abrange os sujeitos participantes nesta modalidade é algo a ser considerado, pois muitas vezes estes se unem com objetivos que ultrapassam a prática pela prática, e atingem valores sociais de amizade, companheirismo, e o simples fato de estar junto com os demais corredores¹².

Embora haja indícios de que a prática de atividade física e esportiva sejam motivadas por fatores extrínsecos e intrínsecos, ainda não é clara a compreensão dos fatores motivacionais que levam os indivíduos a aderirem à prática da corrida de rua, sendo relevante uma abordagem mais abrangente, com o intuito de investigar nas entrelinhas um entendimento mais holístico de tal fenômeno. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi identificar e compreender os motivos que levam os indivíduos a buscarem a prática da corrida de rua.

Materiais e métodos

Trata-se de uma investigação descritiva de campo com abordagem qualitativa^{19,20}. De acordo com Minayo²¹ esta abordagem aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas. De acordo com Danton²², a pesquisa descritiva possui características fortes, como observação, registro e análise dos fenômenos, sem manipulá-los, sendo bastante utilizada em estudos sociais.

A coleta de dados foi realizada no Parque da Jaqueira, situado no Bairro da Jaqueira, Zona Norte da cidade do Recife/PE, um dos lócus de treino de corrida de rua da cidade. Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico dos participantes, visando caracterizar os participantes do estudo, e uma entrevista semiestruturada com perguntas referentes aos motivos os quais os indivíduos buscam a prática da corrida de rua, realizada com o auxílio de um gravador de voz.

O público do estudo foi composto por 09 sujeitos. Foram considerados para a pesquisa corredores amadores de ambos os sexos, com idades a partir dos 18 anos, que treinam corrida de rua na cidade do Recife e tenham no mínimo dois (2) anos de prática regular desta modalidade, independente se fazem parte ou não de grupos de corrida ou assessoria esportiva. Foram excluídos aqueles indivíduos que por algum motivo não completaram a entrevista semiestruturada e não preencheram em sua totalidade o questionário do perfil sociodemográfico.

Os dados do questionário sociodemográfico dos participantes foram tabulados e analisados com auxílio do *Microsoft Excel* versão 2010 e as entrevistas foram transcritas com o suporte do *Software Launch Express Scribe Transcription*, o qual possibilita o pesquisador utilizar um recurso que tornam os discursos mais lentos, proporcionando um maior aproveitamento no momento de transcrever as falas.

O percurso de análise das informações obtidas na entrevista seguiu três etapas: pré análise; exploração do material; tratamento e interpretação dos dados, recorrendo-se à técnica de análise de conteúdo temática por frequência²³. Na primeira etapa, foi realizada uma leitura exploratória das entrevistas, com o intuito de compreender o cenário que se encontram os relatos. Na etapa seguinte, o material foi revisitado para a realização dos recortes do texto com o objetivo de estabelecer as categorias de análise. Na fase de tratamento e interpretação dos dados, a categoria analítica principal foi definida: Aspectos motivacionais para a corrida de rua. Assim como as secundárias: Motivação Intrínseca e Motivação Extrínseca. Por fim as subcategorias, criadas a partir dos discursos proferidos pelos participantes: influência de familiares/amigos; saúde; desafio; atividade física foram interpretadas e analisadas. Para apresentação das categorias e dos resultados encontrados recorreu-se a construção de um diagrama utilizando o software *GoDiagram Win 5.2*.

Esta pesquisa foi aceita e aprovada sob o CAAE - 61687416.2.0000.5207. Todos os sujeitos foram informados do caráter voluntário e sigiloso da presente investigação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados

Dentre os sujeitos participantes do estudo, 67% foram homens, enquanto 33% mulheres, com média de idade em anos de 37,4±7,8 e 6,5±2,6 para tempo de prática da corrida de rua. Todos os participantes relataram fazer parte de

um grupo de corrida ou assessoria esportiva com média em anos de 4,3±DP. Com relação ao nível de escolaridade, 78% possuem Ensino Superior Completo e 22% possuem outro nível de escolaridade, relacionado a pós-graduações. Todos relataram ter um vínculo empregatício, com uma média de renda em reais de R\$ 18,890,000, os quais 22% trabalham com carteira assinada, mesma porcentagem atribuída para os autônomos e para os que designaram outros vínculos, enquanto que 34% são funcionários públicos. Além disso, 67% são casados, 22% declararam união estável e 11% solteiros.

Os motivos para a prática da corrida de rua foram classificados em duas categorias analíticas, Motivações Intrínsecas e Motivações Extrínsecas, e com isso foram criadas categorias empíricas de análise a partir do objetivo do estudo e das falas pronunciadas pelos sujeitos. Diante disso, as categorias empíricas identificadas foram: influência de familiares/amigos com cinco (5) aparições advindas dos relatos, saúde com três (3), desafio com duas (2) e atividade física com uma (1), assim dispostas no diagrama.

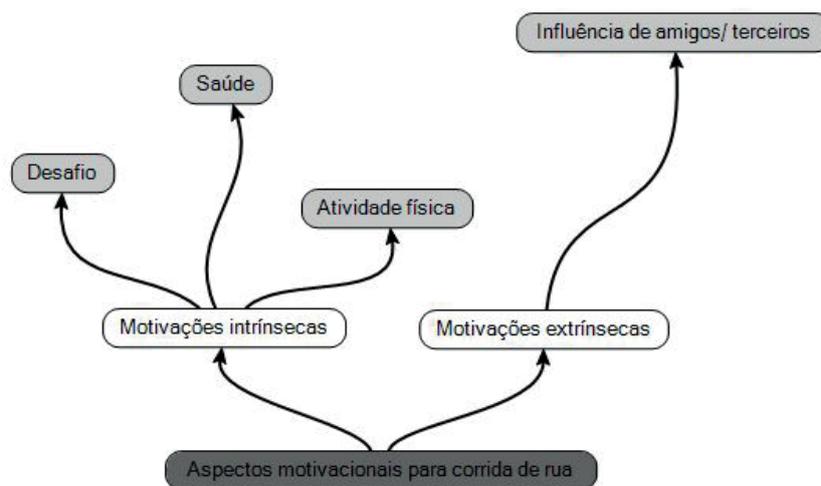


Figura 1. Motivos pelos quais os sujeitos buscam a prática da corrida de rua.

Discussão

De forma primária direciona-se o olhar para as questões demográficas e sociais dos sujeitos participantes deste estudo, visto a relevância existente por se tratar de um fenômeno sociocultural presente na sociedade contemporânea. Como apresentado nos resultados, a maior parte dos indivíduos participantes deste estudo foram homens, número equivalente ao estudo de Rojo *et al.*²⁴. Corroborando com estes achados, Purim *et al.*²⁵ e Balbinotti *et al.*¹⁰ também encontraram uma maior presença de corredores homens em comparação às mulheres. Tais resultados parecem revelar uma aproximação maior do sexo masculino com a corrida de rua. A partir do relato de um dos sujeitos participantes deste estudo deixa mais clara uma possível influência do o sexo masculino sobre o feminino, assim exposto pelo corredor C (9): [...] “Meu marido já corria, aí eu fui também, e gostei” [...].

No que tange o tempo de prática, este estudo se assemelha ao estudo de Purim *et al.*²⁵, no qual apresentam maiores porcentagens no tempo de 1 a 6 anos de prática de corrida de rua. Na presente investigação, destaca-se o nível de escolaridade, os quais 78% possuem Ensino Superior Completo. Estudo de Purim *et al.*²⁵ apresenta semelhança com tais dados, no qual verificou-se que para o nível de escolaridade dos sujeitos participantes a porcentagem foi de 30,4% para aqueles que possuem Ensino Superior Completo, assim como 37,7% possuem pós-graduação. Em ambos os estudos são evidenciados altos índices de grau de escolaridade, o que se pode refletir na perspectiva de que a prática da corrida de rua tem atraído indivíduos com maior aquisição de conhecimento. O alto grau de escolaridade desses indivíduos pode ser interpretado como uma resposta para o interesse com a prática da corrida de rua, visto que estes possivelmente possuem uma compreensão mais aprofundada dos benefícios físicos, psíquicos e sociais que este esporte pode oferecer.

Além disso, todos os participantes relataram possuir vínculo empregatício, dispondo de uma média em renda de R\$ 18,890,00 mensalmente. Partindo desse pressuposto, estudo conduzido por Rojo *et al.*²⁶ evidenciou a partir de relatos de corredores experientes em uma prova tradicional brasileira que houve uma mudança quando o assunto é o perfil dos

corredores, expondo que nas origens da prova esta era ocupada por indivíduos de classes sociais mais baixas, o que de certo modo se inverteu em eventos mais atuais, visto a presença de indivíduos com melhores condições financeiras. Corroborando com esses achados, pesquisa realizada por Osse²⁷ retratou situação semelhante às apresentadas, no qual 75% dos sujeitos possuem nível superior e 60% possuíam salários maiores a R\$ 5.000,00. Com isso, é possível elucidar que grande parte dos corredores dos eventos de corrida de rua possuam melhores condições financeiras, haja vista as taxas de inscrições por vezes delimitarem o público participante.

As taxas cobradas podem ser um empecilho que limita por vezes a participação daqueles que desejam correr, mas não possuem condições financeiras de pagá-las. Isto, de certa forma surge como um ponto crítico a ser melhorado nos eventos da corrida de rua. Entretanto, a sociabilidade entre os participantes segue fluindo de maneira contínua e primorosa nesta prática esportiva. Nesta perspectiva, a categoria influência de amigos/terceiros se sobressai dentre os demais, alcançando o mais alto ponto do diagrama, ou seja, foi o motivo mais narrado pelos participantes do estudo. Esta retrata uma abordagem na qual os indivíduos buscam a iniciação na corrida de rua devido a outras pessoas, fortalecendo a ideia da socialização que esta atividade física pode proporcionar, possuindo fortes características da motivação extrínseca. Segundo Franco⁹, a prática regular de exercícios físicos é capaz de modificar o cenário individualista e, por vezes, solitário do ambiente de trabalho, especialmente a corrida de rua, caracterizada como um esporte individual, que não necessariamente precisa ser uma prática solitária. É cada vez mais frequente na prática da corrida de rua a união entre atividade física e socialização, como afirma o corredor C (4) em seu relato: [...] “Dá um bem-estar pra pessoa, você socializa, você conhece gente, você traça objetivos, influencia e muito as decisões até no seu próprio trabalho” [...].

Neste sentido, a corrida de rua possui um papel fundamental para o indivíduo no que diz respeito ao cumprimento de metas e aumento da motivação, funcionando também como redes sociais de relacionamento, o que proporciona aos seus membros conhecer pessoas de interesses comuns, níveis culturais e sociais semelhantes, bem como possibilita unir os benefícios dessa atividade física com a ampliação do círculo de amizade⁹.

A consciência de tais benefícios associados à presença de amigos e familiares na prática de corrida de rua pode ser observada na afirmação dos corredores C (9): [...] “Comecei a correr há 10 anos atrás quando reencontrei uma amiga, e ela me convidou para fazer parte de um grupo de corrida. Meu marido já corria, aí eu fui também, e gostei” [...] e C (8): [...] “Eu tinha alguns amigos que corriam e testei, acabei gostando e estou até hoje” [...]. Corroborando com esses resultados, Ferreira²⁸ afirma em seu estudo uma aproximação dos indivíduos com a prática da corrida de rua buscando um maior convívio social, pois quando imersos em um grupo no qual grande parte dos componentes possuem a mesma idade e interesses similares, facilita a interação e troca de conhecimentos, assim agregando um valor social a atividade, como relatado pelo corredor C (5): [...] “Comecei por conta da minha esposa que entrou pra o grupo de corrida da academia, aí eu fui pra acompanhar ela” [...].

Dessa maneira, outros estudos^{29,30} também corroboram com os achados, classificando a corrida de rua como um fenômeno social, por unir tantas pessoas com interesses comuns e gerar uma socialização³. Os resultados revelam que esta prática causa uma maior socialização dos envolvidos, especialmente quando praticada em grupos, proporcionando melhorias no âmbito psicológico, tais como sentimento de prazer, sensação de bem-estar, realização própria, controle do estresse, superação de limites e socialização, enaltecendo o relacionamento com demais integrantes do grupo e participantes da corrida³¹. Este aspecto foi levantado pelo corredor C (2) ao afirmar que [...] “A corrida muda fisicamente e mentalmente, a corrida eu sempre digo que é minha psicóloga” [...], assim como C (7) quando revela [...] “O meu humor melhora, minha sensação de satisfação melhora, o meu dia a dia fica mais fácil quando tá incluída a corrida” [...].

A socialização evidenciada a partir da prática da corrida de rua pode possibilitar mudanças de comportamento e hábitos, pois gera uma troca de experiências e influências. Diante disso, se os participantes daquele grupo apresentam hábitos saudáveis, há uma tendência de quem convive naquele meio passar a adquirir também esses costumes, afirmação colocada pelo corredor C (7): [...] “Porque eu tinha alguns amigos que corriam e testei, acabei gostando e estou até hoje” [...], passando a evitar hábitos que não são considerados saudáveis por aqueles indivíduos, visto que essa influência de amigos/terceiros junto à integração em um grupo favorecem a disseminação de informações e exposição de hábitos considerados bons para a saúde, podendo despertar nos demais o interesse pela mudança. Vale salientar o sedentarismo presente na sociedade, como afirma em seu relato, o corredor C (2) [...] “Eu nunca fui uma pessoa do tipo atleta, desde mais nova eu não gostava da aula de educação física, não fazia esporte” [...], comportamento que pode desencadear diversos fatores de risco para doenças crônico-degenerativas e metabólicas, tais como a obesidade, o diabetes, as doenças

cardiovasculares e o câncer³², fato que gera preocupação, dado o discurso do corredor: C (6) [...] “Foi pra ter uma condição de vida mais saudável” [...].

A adesão à prática de atividade física pode ser o pontapé inicial deste processo, objetivando a prevenção dessas doenças e a mudança de hábitos, sendo primordial que o indivíduo inicie em uma atividade que gere prazer para ele, fazendo-o manter uma regularidade, proporcionando os benefícios físicos, sociais e psíquicos que a atividade física pode oferecer³², como bem narra em sua fala o corredor C (3) [...] “Acho que como uma forma alternativa de me manter exercitado [...] de estar sempre se mexendo, praticando alguma atividade” [...]. Sendo assim, é notável que a sociedade venha se preocupando mais com a saúde do corpo e da mente, especialmente nas atividades que estão envolvidas em seu cotidiano^{33,34}. Estudo desenvolvido por Truccolo¹⁸ analisou os fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida, e constatou diferenças quanto ao presente estudo. Ao separar as razões de mulheres e homens para aderirem a um programa supervisionado, verificou-se que para as mulheres as mais importantes foram: condicionamento físico e saúde (88,2%), apreciarem estar ao ar livre (82,4%), melhora da autoestima (64,7%). Já para os homens: sentirem menos ansiosos (67,7%), melhoras do condicionamento físico, saúde (64,5%) e forma de reduzir o estresse (58,1%).

A categoria classificada como “saúde” também foi citada pelos sujeitos na presente pesquisa, o que demonstra um sentimento de inquietação por parte dos indivíduos, principalmente no que diz respeito ao estilo de vida sedentário, assim relatado pelo corredor C (8) [...] “Inicialmente a intenção era de que tivesse uma atividade física com queima calórica importante, eu sempre achei que precisava emagrecer porque eu tenho tendência a engordar com facilidade” [...], e as consequências que esses maus hábitos podem trazer em um futuro próximo, como pontuado pelo corredor C (6) [...] “Foi pra perder peso” [...]. É evidente que a perda de peso se caracteriza como uma preocupação para com os indivíduos, como descrito nos relatos acima.

De acordo com Ferreira²⁸, a corrida tem sido buscada dentre outros motivos, por seus benefícios sob o gasto calórico e a aquisição/manutenção de uma boa aparência física, o que se entende como padrões para a sociedade, o qual possui relação com a narração do corredor C (1) [...] “Foi a atividade que eu consegui perder gordura, que eu consegui sentir uma diferença em relação ao espelho mesmo, perdi peso, me senti uma pessoa mais saudável” [...]. Além desses, outros são revelados, tais como prevenção de doenças ósseas (osteoporose), doenças crônico-degenerativas (hipertensão arterial e diabetes), diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, além de melhoras nos níveis de colesterol aumentando o HDL e diminuindo o LDL³⁵. Esses benefícios também motivam os indivíduos a aderirem a esta atividade física, buscando a manutenção dos hábitos saudáveis, como bem exposto pelo corredor C (7) [...] “No primeiro momento a procura à corrida foi pra ter uma condição de vida com hábitos mais saudáveis, e que ajudasse na perda de peso” [...]. Todavia, mesmo sendo evidente os benefícios de saúde provenientes dessa prática, estudo desenvolvido por Santos³⁶ expõe que aspectos vinculados a socialização são colocados pelos participantes como mais importantes que aqueles relacionados à saúde, enaltecendo a formação de amizades e convívio em grupo.

O desafio também foi uma categoria classificada de forma empírica, possuindo características bem particulares, pois a relação do desafio com as pessoas está subscrito numa esfera interior de cada ser humano, ou seja, cada qual possui seus desafios e estes em geral não são equivalentes aos demais, mesmo que estes habitem e convivam em um mesmo plano. Por toda sua particularidade, o motivo desafio não se mostrou fortemente amparado no que diz respeito aos discursos dos participantes deste estudo, surgindo apenas um relato que reafirma o posicionamento acima, caracterizando uma singularidade, como revelado na fala do corredor: C (4) [...] “Primeiro como desafio, que eu tinha sofrido um acidente, tinha desaprendido a correr e eu quis reaprender a correr [...] Acho que a corrida surgiu pra mim assim, como um método de eu reaprender a correr e a conseguir correr. Coisa que eu fiquei parada a um bom tempo, porque eu fiquei 1 ano sem encostar o pé no chão” [...]. Como visto neste estudo o desafio configura a terceira categoria citada pelos corredores, diferentemente do que Santos³⁴ apurou, no qual esta categoria se mostra como meta principal para os participantes, como bem explicitado no relato de um dos sujeitos: “A emoção de correr está no desafio. O desafio é comigo mesmo. Isso, pra mim, é uma terapia”.

É notável que para a iniciação à corrida de rua, o desafio se manifesta individualmente, mas que quando comparamos com a perspectiva de realização de uma prova de maratona esse quadro se inverte, o que podemos responder com base em alguns fatores, tais como a distância atribuída a estas provas, a necessidade de uma boa preparação física e psíquica e o tempo de prática. Geralmente imersos em um grupo, os indivíduos conseguem gerar situações de quebra de limites, desafios e superação^{37,4}.

Uma possível limitação deste estudo está amparada no número de sujeitos participantes, haja vista a importância da temática, ou seja, uma maior representatividade desse público pode favorecer no sentido da amplitude dos resultados finais.

Conclusões

Diante do exposto, a categoria “influência de familiares/amigos” foi mais presente para os indivíduos iniciarem a prática da corrida de rua, o que revela o poder que esta atividade física possui socialmente, pois muitas vezes as pessoas são atraídas pelo sentimento de aceitação, o fazer parte de um grupo ou simplesmente estar correndo com alguém ao lado, estando clara essa mensagem nos relatos. Além disso, o círculo de amizade conquistado com a corrida de rua se mostrou bastante influente para a manutenção dos indivíduos na prática desta atividade física.

Constata-se que as motivações classificadas como intrínsecas foram mais prevalentes nos resultados dos discursos dos sujeitos. Todavia a motivação com maiores frequências por parte dos relatos foi de características extrínsecas, fato que mostra a força dos fatores externos sobre os indivíduos no que diz respeito à prática de atividade física, sobretudo a corrida de rua.

O presente estudo se destaca no sentido de apresentar à literatura científica e a sociedade, os possíveis motivos que levam os indivíduos a aderirem à corrida de rua, surgindo como importante informação para os profissionais de educação física, assim como os corredores, advindo dessa leitura possuem o conhecimento de como podem chegar nos sujeitos que ainda não são adeptos desta atividade física. De todo modo, observa-se a necessidade de produção de mais estudos que tratem dos fatores psíquicos, sociais, culturais que estão em torno da corrida, pois cada vez mais essa atividade física vem sendo difundida e praticada pelos indivíduos nas ruas das cidades.

Referências

1. Silva MS. Corra: Guia completo de corrida, treino e qualidade de vida São Paulo: Editora Academia de Inteligência; 2009.
2. Niada ACM. Hierarquia de metas do consumidor de tênis de corrida para diferentes níveis de autoconexão com a marca. [Dissertação de Mestrado]. Curitiba: Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Paraná; 2011.
3. Dallari MM. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo; 2009.
4. Noakes T. Lore of running. 3. ed. Champaign: Leisure Press; 1991
5. CBAT. Site da Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: <http://www.cbat.org.br>. [2017 ago 10].
6. FEPA. Site da Federação Pernambucana de Atletismo. Disponível em: <http://www.atletismope.com.br>. [2017 ago 5].
7. Williams PT. High-density lipoprotein cholesterol and other risk factors for coronary heart disease in female runners. *New England Journal of Medicine*. 1996; p. 1298-1303.
8. Weineck J. Atividade Física e Esporte para quê? São Paulo: Manole; 2003.
9. Franco V. Comparação de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais. Universidade Federal do Rio Grande do Sul - Escola Superior de Educação Física. Porto Alegre; 2010.
10. Balbinotti MAA, Gonçalves GHT, Klering RT, Wiethaeuper D, Balbinotti CAA. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2015; 37(1): 65-73.
11. Gratão AO, Rocha CM. Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2016; 24(3): 90-102.
12. Bergamini CW. Motivação. 3 ed. São Paulo: Atlas; 2003.
13. Balbinotti MAA, Balbinotti CAA, Barbosa MLL, Ferreira AO, Gotze M. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo comparativo segundo o sexo. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2007; 6(2): 73-80.
14. Balbinotti MAA. Perfil Motivacional de Atletas Corredores de Rua: Estudo Comparativo Segundo o Sexo. *Revista Mineira de Educação Física*. 2012; 1: 2051-2062.
15. Salgado JVV, Chacon-Mikahil MPT. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Revista Conexões, Campinas*. 2006; 4(1): 100-109.

16. Summers JJ, Sargent GI, Levey AJ, Murray KD. Middle-aged, non-elite marathon runners: a profile. *Perceptual and Motor Skills*. 1982; 54: 963-969.
17. Leedy MG. Commitment to distance running: Coping mechanism or addiction? *Journal of Sport Behaviour*. 200; 23(3): 255-270.
18. Truccolo AB, Maduro PA, Feijó EA. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz*. 2008; 14(2): 108-114.
19. Banks M. Dados visuais para pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Artmed; 2009.
20. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec; 2007
21. Minayo MSC, Derlandes SF, Gomes R. Pesquisa Social: teoria, método e criatividade. 34. ed. Petrópolis, RJ: Vozes; 2015.
22. Danton G. Metodologia Científica. Pará de Minas: Virtual Books; 2002.
23. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2011.
24. Rojo JR, Ferreira da Rocha F, Nazario PF. Características dos corredores de rua: um mapeamento dos participantes da 41ª Prova Rústica Tiradentes. *Educación Física y Ciencia*. 2016; 18(1): 008.
25. Purim KS, KappTitski AC, Bento PCB, Leite N. Lesões desportivas e cutâneas em adeptos de corrida de rua. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2014; 20(4): 299-303.
26. Rojo JR, Starepravo FA, Canan F, Mezzadri FM, Silva MM. Transformações no modelo de corridas de rua no Brasil: um estudo na Prova Rústica Tiradentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2017; 25(1): 19-28.
27. Osse JS. Site da Corpore. Disponível em: <http://www.corpore.org.br/baseconteudo/arquivos/geral/ACorridadosLucros-IstoEDinheiro.pdf> [2018 jan 10].
28. Ferreira MC. Site da Faculdade Pitágoras. Disponível em: <http://www.convibra.com.br/2009/artigos/590.pdf> [2017 jul 25].
29. Massarella FL, Winterstein PJ. A motivação e o estado mental flow em corredores de rua. *Movimento*. 2009; p. 45-68.
30. Ocarino NM, Serakides R. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2006; p. 164-168.
31. Santos ML, Borges GF. Exercício Físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*. 2010; p. 289-299.
32. Nahas MV. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf; 2001.
33. Cunha MJ. Corpo e imagem na sociedade de consumo Lisboa: Clássica Editora; 2014.
34. Le Breton D. Antropologia do corpo e modernidade Petrópolis: Vozes; 2013.
35. Thompson JL. Exercise in improving health vs. performance. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2009; p. 29-33.
36. Santos AP. Imaginário radical e Educação Física: trajetória esportiva de corredores de longa distância. [Tese de Doutorado]. Natal: Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2008.
37. Franco V, Callaway C, Salcido D, Mcentire S, Roth R, Hostler D. Characterization of Electrocardiogram Changes Throughout a Marathon. *European Journal of Applied Physiology*. 2014; 114(8): 1725-1735.