Revista Eletrônica
Estácio Recife

CORRIDA DE RUA: MOTIVOS PARA PRÁTICA E SATISFAÇÃO COM A VIDA DE CORREDORES AMADORES

Evenon Henrique da Silva Batista[1]
evenonpessoal1@hotmail.com

Diogo Barbosa de Albuquerque[2]
diogo.albuquerque@estacio.br

Marcos Antonio Barros Filho[3]
marcos.barrosf@hotmail.com

Resumo: A corrida de rua é uma alternativa de lazer ativo da sociedade contemporânea. Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar os motivos para prática da corrida de rua e a satisfação com a vida de corredores amadores. O estudo se caracteriza como de abordagem quantitativa. O procedimento de coleta adotado foi o *E-survey,* onde os indivíduos responderam um formulário *online* disponível na plataforma *Google Drive*. A amostra foi composta por 158 corredores. O instrumento utilizado foi um questionário composto pelas variáveis: (i) motivos; (ii) satisfação com a vida; (iii) perfil da prática da corrida de rua e (iv) caracterização dos dados demográficos. Os dados foram analisados no *software SPSS Statistics 24.* A análise descritiva das dimensões evidenciou médias elevadas em todos os motivos, sendo a mais alta o divertimento (M = 6,6; DP = 0,63), seguida pela aparência (M = 6,0; DP = 1,15). A satisfação com a vida também apresentou uma média acima da mediana da escala (M = 5,71; DP = 0,91). Portanto, conclui-se que apesar da corrida de rua ser considerada uma modalidade individual nos parece evidente que a prática em grupo ou em dupla faz toda diferença para sua manutenção.

Palavras-chave: Motivação, Esporte, Lazer ativo.

[1] Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário da Estácio do Recife.
[2, 3] Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário da Estácio do Recife

INTRODUÇÃO

A corrida de rua se destaca como uma alternativa na ocupação do tempo livre, na busca de uma melhor qualidade de vida, na socialização, na prevenção de doenças e na melhora do condicionamento físico (ALBUQUERQUE et al., 2018; OLIVEIRA; LOPES; HESPANHOL, 2021). Procurada muitas vezes por ser uma das práticas mais democráticas e acessíveis em termos de lazer ativo da população, pois não exige um elevado investimento financeiro, pelo menos inicialmente, é praticável em um tempo limitado, não necessita de um parceiro e pode ser feita em vários espaços públicos (ALVES; ROCHA, 2017).

Sendo assim, esta condição coloca a corrida de rua como um negócio viável e lucrativo, seja na realização de eventos (CARVALHO et al., 2018; PAROLINI; ROCCO JÚNIOR; CARLASSARA, 2018), na produção e comercialização de produtos associados a prática (*e.g.* tênis de corrida, monitores de batimentos cardíacos, vestuário específico, alimentos, bebidas) (FERREIRA et al., 2018), além dos serviços prestados pelas assessorias e/ou trabalhos personalizados na prescrição de treinos (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008).

Tal crescimento torna esse mercado mais complexo, exigindo dos profissionais de educação física, assessorias de corrida, gestores de academia e de provas de corrida de rua a capacidade de conhecer os seus consumidores, entender os motivos que os levam a escolher determinados serviços e atender suas necessidades e desejos (PEREIRA et al., 2021). Logo, a motivação, conceituada como as forças internas (intrínsecas) e/ou externas (extrínsecas) que desencadeiam, direcionam, intensificam e perpetuam um comportamento (LAPOINTE; PERREAULT, 2013), foi objeto de investigações acadêmicas relevantes na prática da corrida de rua (ALBUQUERQUE et al., 2018; GRATÃO; ROCHA, 2016), assim como a participação em eventos de corrida (PAROLINI et al., 2018) e a adesão a grupos de corrida (TRUCCOLO et al., 2008).

Explorar os motivos, entender por que as pessoas se envolvem com a corrida de rua, assim como, identificar possíveis consequências da sua prática, são importantes temáticas a serem desenvolvidas. Uma vez que, o lazer fisicamente ativo, tanto estruturado (*e.g.*, participar de eventos), quanto não estruturado (*e.g.* correr com amigos), pode influenciar a satisfação com a vida (SATO; JORDAN; FUNK, 2015). Essa variável é compreendida como uma avaliação cognitiva global da satisfação com as condições de vida (Diener et al., 1985). Possui como base teórica duas abordagens: *"top-down"* e *"bottom-up"*. A abordagem *"top-down"* possui uma perspectiva voltada ao indivíduo, enfatizando o papel de grandes diferenças individuais da personalidade na satisfação, enquanto a abordagem "*bottom-up"* se concentra no papel de situações, eventos e contextos na satisfação geral (*i.e.*, a pessoa versus a situação) (HELLER; WATSON; ILIES, 2004).

Assim, esse estudo busca contribuir com o entendimento dos motivos que levam as pessoas a praticarem a corrida de rua e a satisfação com a vida, ainda não totalmente esclarecido. Este conhecimento revela-se importante para o ecossistema da corrida de rua na tentativa de explicar fatores relevantes para manutenção da prática. Além de que, poderá representar um ponto de partida para estudos futuros e elucidar às organizações esportivas promotoras da prática e os profissionais de educação física a sua importância. Portanto o objetivo do presente estudo foi analisar os motivos para prática da corrida de rua e a satisfação com a vida de corredores amadores.

METODOLOGIA

Caracterização do Estudo

O estudo é de abordagem quantitativa, quanto ao objetivo de pesquisa é considerado observacional e segundo seu desenho se caracteriza como um *survey,* que permite ao pesquisador obter informações desejadas sobre uma característica, atitude ou comportamento em uma determinada amostra (ANDREW; PEDERSEN; MCEVOY, 2011).

Coleta de Dados

A técnica de coleta da amostra foi não aleatória por conveniência (SKINNER; EDWARDS; CORBETT, 2014). O procedimento adotado foi o *E-survey,* proposto por Veal e Darcy (2014), onde os corredores foram convidados através das redes sociais (e.g *Facebook* e *Instagram*) a responder o questionário online, disponível como um formulário, na plataforma *Google Drive*. A coleta ocorreu entre os meses de janeiro e março de 2021.

Instrumento

O instrumento utilizado foi um questionário composto pelas variáveis: (i) motivos; (ii) satisfação com a vida; (iii) perfil da prática da corrida de rua e (iv) caracterização dos dados demográficos. Os motivos foram verificados através da escala proposta por Gratão e Rocha (2016), composta por cinco dimensões (i.e. divertimento, competência, aparência, fatores sociais e saúde) cada uma mensurada a partir de três itens (total = 15 itens). Já a satisfação com a vida

teve como base uma escala adaptada proposta por Sato, Jordan, e Funk (2016) com cinco itens. A variável perfil da prática da corrida de rua foi mensurada a partir de escalas de medida nominal (e.g. prova preferida e orientação para prática) e razão (e.g. anos de prática da corrida e quantidade de provas disputadas no ano). Todos os itens das variáveis (I) e (II) foram mensurados através de uma escala do tipo Likert com sete alternativas (1 = discordo totalmente e 7 = concordo totalmente).

Amostra

O preenchimento do questionário foi realizado por 174 corredores, mas a partir da aplicação dos critérios de exclusão foram eliminados 16 indivíduos, mais especificamente pela pouca experiência com a modalidade, tendo em vista a necessidade de uma prática de forma sistemática e não esporádica (i.e. praticavam a menos de três meses) (n = 6), e os demais foram identificados como outliers severos a partir do diagnostico visual com *boxplots* (n = 10). Por fim, a amostra do estudo foi composta por 158 corredores de rua amadores. Antes de responderem ao questionário, todos os participantes foram devidamente esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos a serem realizados, os que concordaram em participar assinalaram "concordo" no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Importa referir que o estudo está vinculado a um projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Pernambuco sob o número de CAEE: 09700519.9.0000.5192 e número de parecer: 3.269.811.

Análise dos dados

Os dados foram tabulados e analisados no *software IBM SPSS Statistics 24*, onde foram realizadas análises descritivas (i.e. M = Média e DP = Desvio padrão, distribuição de frequência absoluta e relativa) e fiabilidade das dimensões que compõe as escalas por meio do Alfa de Cronbach.

RESULTADOS

Características da amostra

Em relação às características demográficas da amostra, destaca-se que a maioria foi composta por homens (57%), média de idade de 39,41 anos, casados (51,3%), com escolaridade completa de pós-graduação (58,2%) e uma renda familiar de mais de R$5.000,00 (55,7%). A tabela 1 apresenta os dados de maneira detalhada.

Tabela 1. Variáveis demográficas.

Variáveis Sociodemográficas		**Média**	**DP**
Idade	Idade (anos)	39,41	10,55
		N	**(%)**
Sexo	Masculino	90	57,0
	Feminino	68	43,0
Estado Civil	Solteiro	59	37,3
	Casado	81	51,3
	Separado/ Divorciado	17	10,8
	Viúvo	1	0,6
Escolaridade	Ensino Fundamental	1	0,6
	Ensino Médio	17	10,8
	Ensino Superior	48	30,4
	Pós-Graduação	92	58,2
Rendimento familiar	Até 1000	12	7,6
	De 1001 a 3000	26	16,5
	De 3001 a 5000	32	20,3
	Mais de 5000	88	55,7

Nota: DP = Desvio Padrão
Fonte: Os autores

Quanto às informações sobre o perfil da prática da corrida de rua se identificou que o período regular da prática foi um pouco mais de seis anos, a frequência semanal média foi de três dias de treinamento, geralmente em grupo (51,3%), com o tempo médio de atividade dos participantes de aproximadamente 57 minutos diários. No ano de 2019, o número de participação em eventos de corrida de rua foi de 4 provas em média, dentre as distâncias das provas selecionadas para a pesquisa as de 5km (31,6%) e 10km (29,7%) foram as mais frequentes. Finalmente, 76,6% possuíam orientação para a prática por meio de algum profissional capacitado. Maiores detalhes destes resultados podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2. Informações sobre a corrida.

Variáveis sobre a prática da corrida de rua		**Média**	**DP**
Prática na corrida	Anos	6.6	6.0
Frequência de prática semanal	Dias	3	0.95
Duração da sessão de treino	Minutos	56.82	21.89
Participação em eventos (provas) de corrida no ano de 2019	Nº de eventos (provas)	4.54	6.96
		N	**(%)**
Tipo de Evento (prova) preferido	5km	50	31,6
	10km	47	29,7
	Meia Maratona	44	27,8
	Maratona	12	7,6
	Outro	5	3,2
Orientação no treinamento	Sim	121	76,6
	Não	37	23,4
Orientação	Empresa/ professor de assessoria de corrida de rua	93	73,8
	Personal Trainer	12	9,5
	Profissional de educação física de academia	12	9,5
	Outro	9	7,1
Usualmente você corre sozinho(a) ou em grupo?	Sozinho(a)	55	34,8
	Com mais uma pessoa	22	13,9
	Em grupo	81	51,3

Nota: DP = Desvio Padrão
Fonte: Os autores

Fiabilidade das escalas e resultados descritivos

Relativamente à fiabilidade das escalas sob investigação, destaca-se que os valores de Alfa de Cronbach foram aceitáveis, acima do valor de referência ($\alpha \geq 0.70$) (PETERSON, 1994) em três dimensões dos Motivos, especificamente: Divertimento ($\alpha = 0.72$); Aparência ($\alpha = 0.88$) e Social ($\alpha = 0.88$), demostrando consistência interna. Igualmente, a dimensão da Satisfação com a vida apresentou valor acima do mínimo desejável ($\alpha = 0.85$) (Tabela 3). Contudo, as dimensões Competência ($\alpha = 0.50$) e Saúde ($\alpha = 0.20$) apresentaram graves problemas de fiabilidade, ou seja, na amostra sob estudo, os itens que compõem as duas dimensões não mediram de forma consistente e reprodutível o fator de interesse. Assim, as dimensões foram excluídas das análises posteriores.

A análise descritiva das dimensões evidenciou médias elevadas em todos os motivos, sendo a mais alta o Divertimento (M = 6,6; DP = 0,63), seguida pela Aparência (M = 6,0; DP = 1,15). A satisfação com a vida também apresentou uma média acima da mediana da escala (M = 5,71; DP = 0,91). Na tabela 3, os resultados descritivos e da fiabilidade estão apresentados.

Tabela 3. Medidas de tendência central e fiabilidade.

Dimensão	α	Média	DP
Divertimento	0.72	6,60	,63
A atividade é estimulante		6,72	,57
Eu simplesmente gosto de correr		6,25	1,21
Me dá satisfação		6,86	,39
Aparência	0.88	6,02	1,15
Eu quero melhorar meu corpo		6,19	1,06
Eu quero melhorar minha aparência física		5,97	1,30
Eu quero ter uma aparência melhor		5,89	1,41
Social	0.88	5,93	1,34
Eu gosto de encontrar novas pessoas		5,73	1,54
Eu gosto de estar com amigos no treino		6,15	1,39
Eu gosto de estar com outras pessoas enquanto treino		5,91	1,53
Satisfação com a vida	0.85	5,71	,91
Em muitos aspectos, minha vida está próxima do que considero ideal		5,67	1,09
As condições da minha vida são excelentes		5,80	1,03
No geral, estou satisfeito com minha vida		6,05	,91
Até agora, consegui as coisas importantes que quero na vida		5,77	1,12
Se eu pudesse reviver minha vida, não mudaria quase nada		5,24	1,49

Nota: DP = Desvio Padrão
Fonte: Os autores

CONCLUSÕES

Evidenciou-se neste estudo que a corrida de rua é uma prática social coletiva, logo, esse fator deve ser enfatizado pelas assessorias de corrida e academias como um diferencial na adesão e fidelização dos seus clientes. Em relação à aparência e ao divertimento, ficou claro que é preciso criar um ambiente agradável e promover experiências prazerosas, mas que traga resultados de fins estéticos.

Algumas limitações podem ter influenciado os resultados deste estudo, inicialmente a técnica de coleta não aleatória por conveniência somada a dimensão reduzida da amostra sugere cautela na generalização dos resultados. Além disso, a satisfação com a vida é uma variável complexa e multifatorial, assim, algumas variáveis poderiam estar presente no estudo, por exemplo, o envolvimento com a corrida e a personalidade dos indivíduos. Investigações futuras, podem comparar a satisfação com a vida entre praticantes da corrida de rua e de outras modalidades esportivas.

Após todo processo de pesquisa conclui-se que dentre os motivos, apesar da corrida de rua ser considerada uma modalidade individual nos parece evidente que a prática em grupo ou em dupla (i.e. dimensão Social) faz toda diferença para sua manutenção. Os achados da presente investigação são fundamentais para as organizações que ofertam o serviço de corrida de rua, pois podem direcionar a prática profissional bem como as estratégias de marketing para manter e captar novos clientes, focadas nos aspectos sociais, no divertimento e na melhora da aparência como elementos associados a prática da corrida de rua e a satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, D. B. et al. Corrida de rua: Uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018.

ALVES, C. T. V.; ROCHA, C. M. Relações entre barreiras e estratégias de negociação usadas por corredores amadores. **Revista de Gestão e Negócios do Esporte,** v. 2, n. 2, p. p. 188-202, 2017.

ANDREW, D. P. S.; PEDERSEN, P. M.; MCEVOY, C. D. **Research methods and design in sport management**. Champaign: Human Kinetics, 2011.

CARVALHO, M. J. et al. A gestão da Meia Maratona Douro Vinhateiro: Qualidade de serviços e intenções de recomendação dos participantes. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto,** v. 18, n. 1, p. 53-65, 2018.

DIENER, E. et al. The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment,** v. 49, n. 1, p. 71-75, 1985.

FERREIRA, R. R. A. et al. O valor percebido pelo consumidor brasileiro de tênis para corrida de rua. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review,** v. 7, n. 1, p. 1-21, 2018.

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

HELLER, D.; WATSON, D.; ILIES, R. The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. **Psychological Bulletin**, US**,** v. 130, n. 4, p. 574-600, 2004.

LAPOINTE, M.-C.; PERREAULT, S. Motivation: Understanding leisure engagement and disengagement. **Loisir et Société / Society and Leisure,** v. 36, n. 2, p. 136-144, 2013.

OLIVEIRA, G. M.; LOPES, A. D.; HESPANHOL, L. Are there really many runners out there? Is the proportion of runners increasing over time? A population-based 12-year repeated cross-sectional study with 625,460 Brazilians. **Journal of Science and Medicine in Sport,** v. 24, n. 6, p. 585-591, 2021. ISSN 1440-2440.

PAROLINI, P. L. L.; ROCCO JÚNIOR, A. J.; CARLASSARA, E. O. C. Evento esportivo ou experiência para o consumidor? Um estudo sobre a motivação do consumidor em comparecer a eventos de corrida de rua. **Revista Brasileira de Marketing,** v. 17, n. 3, p. 356-369, 2018.

PEREIRA, H. V. et al. Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. **Frontiers in Psychology,** v. 12, n. 1162, 2021-May-07 2021

PETERSON, R. A. A meta-analysis of Cronbach's Coefficient Alpha. **Journal of Consumer Research,** v. 21, n. 2, p. 381-391, 1994.

SATO, M.; JORDAN, J. S.; FUNK, D. C. Distance running events and life satisfaction: A longitudinal study. **Journal of Sport Management,** v. 29, n. 4, p. 347, 2015.

_____. A distance-running event and life satisfaction: The mediating roles of involvement. **Sport Management Review,** v. 19, n. 5, p. 536-549, 2016.

SKINNER, J.; EDWARDS, A.; CORBETT, B. **Research methods for sport management**. New York: Routledge, 2014.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. B. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz: Revista de Educação Física,** v. 14, n. 2, p. 108-114, 2008.

VEAL, A. J.; DARCY, S. **Research methods in sport studies and sport management: A practical guide**. New York: Routledge, 2014.