

MOTIVAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA EM CORREDORES AMADORES DE RUA NA REGIÃO DO ALTO TIETÊ

Arthur Okitsu Buark Alves¹, Fábio Ujie Campolino², Camila Campos Guerra³, Silvia Regina Matos da Silva Boschi⁴

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: arthurokitsu@hotmail.com¹

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: fabio_campolino@hotmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: camilacg@umc.br³

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: boschi@umc.br⁴

Área do Conhecimento: Educação Física

Palavras-chave: motivação; qualidade de vida; corredor amador.

INTRODUÇÃO

Segundo Fraga (2006) a prática de atividade física moderada, é importante para quem busca um estilo de vida saudável, pois auxilia no combate do sedentarismo, gerando melhora da capacidade cardiorrespiratória, do controle de peso, da pressão arterial e aumento da densidade óssea, além de benefícios psicológicos, como redução de estresse, diminuição de depressão e aumento da autoestima. No Brasil, segundo Dallari (2009) as primeiras corridas de rua tiveram seu início do século XX, sendo que a mais famosa, a Corrida de São Silvestre realizada na cidade São Paulo, teve sua primeira edição em 1925. Salgado *et al*, (2006) justifica que essa grande procura pela corrida, pois essa modalidade não necessita de um grande investimento. Os corredores de rua são diferenciados em corredores amadores e profissionais. É possível observar algumas diferenças entre eles sendo que de acordo com (MASSARELA, 2008), existem pessoas que vivem exclusivamente em função da corrida de rua considerados atletas profissionais, porém um número elevado de praticantes de corrida de rua é representado por corredores amadores, que normalmente trabalham o dia todo em outra ocupação, estudam, possuem diversas obrigações e ainda encontram disposição para treinar diariamente, estes adoram o ambiente das provas, da emoção, prazer e alegria proporcionada pela competição.

OBJETIVOS

Verificar a motivação e a qualidade de vida em corredores amadores de rua na região do Alto Tietê.

METODOLOGIA

Foram selecionados 100 corredores amadores, homens e mulheres com idade entre 19 a 62 anos. Foram adotados como critérios de inclusão: maiores de 18 anos; corredores amadores; ausência de alterações neurológicas; com no mínimo seis meses de prática de corrida. Após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética da Universidade de Mogi das Cruzes (CAEE: 56350116.8.0000.5497), foi feita a seleção dos voluntários de acordo com os critérios de inclusão. Os voluntários foram abordados em locais públicos, durante a sua participação em corridas de rua ou em treinos nas praças. Os mesmos foram informados quanto aos objetivos e procedimentos da pesquisa e a partir da sua aceitação, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Em seguida

foi realizada a caracterização da amostra a partir do levantamento dos dados referentes a idade, sexo, tempo de prática desportiva, número de treinos por semana, dentre outros. Após foi aplicado por meio de uma entrevista, 2 questionários, sendo o primeiro o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas e Esportivas IMPRAFE-54 (Balbinotti e Barbosa 2006), e em seguida foi aplicado o questionário WHOQOL-BREF para a análise da qualidade de vida dos praticantes de corrida de rua (FLECK *et al.*, 2000) Após a aplicação dos 2 questionários foi realizado o levantamento dos dados para análise. Os dados foram expostos por meio de tabelas e gráficos, e tabulados por meio da frequência, média e desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados para esta pesquisa 100 voluntários com idades entre 19 e 62 anos ($37,92 \pm 10,90$) sendo 55% do sexo masculino e 45% do sexo feminino com tempo de prática de ($5,20 \pm 5,28$) que praticam a modalidade entre duas e sete vezes por semana, sendo que 28,04% praticam a modalidade 3 vezes por semana e 21,5% praticam a modalidade 2 vezes por semana.

Os voluntários foram questionados sobre como conheceram a modalidade, onde os dados levantados demonstram que 56,6% dos voluntários conheceram a modalidade através de amigos, 25,47% conheceram a modalidade através de outros meios e 8,49 % por orientação médica.

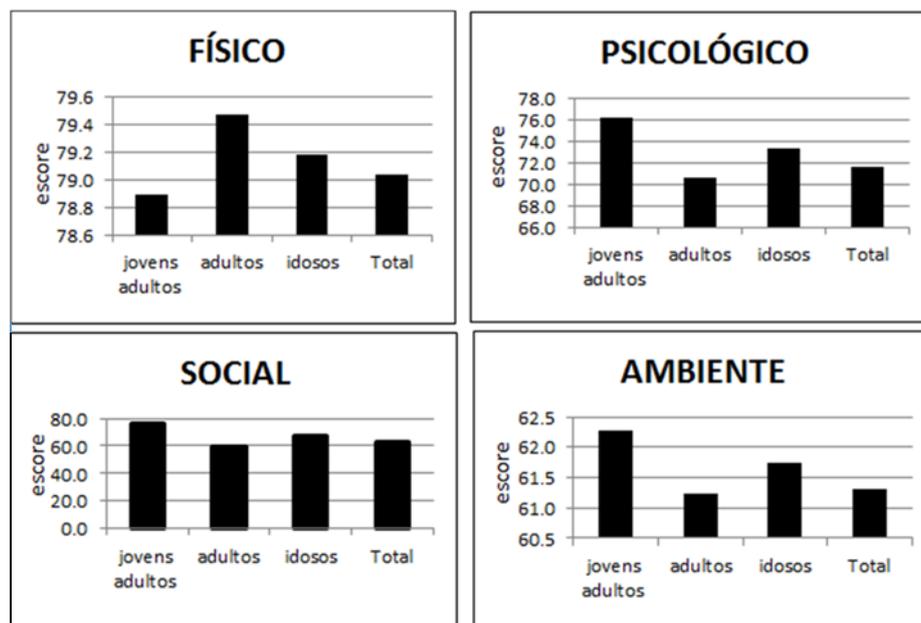


Figura 1 – Média dos escores da qualidade de vida nas diferentes faixas etária

De acordo a Figura 1, é possível observar os escores de qualidade de vida, sendo que o domínio físico foi predominante em todas as faixas etárias, os adultos atingiram o melhor escore nesse domínio (79,5), também podemos observar que o domínio psicológico obteve escore elevado, média geral de (71,6). Foram encontrados valores similares por Meissner *et al.* (2017) que utilizaram o instrumento para coleta dos dados o questionário WHOQOL-BREF em 75 mulheres praticantes de corrida de rua, sendo que os valores alcançados nos domínios físico foram (76,3) e psicológico (75,3), também identificaram que o domínio ambiente obteve menor pontuação média de (71,2). Da mesma forma, que Tedesco (2006), que buscou avaliar a qualidade de vida

em corredores da prova da São Silvestre, em 962 corredores, utilizando o questionário WHOQOL-BREF, onde pode-se comparar que os corredores também valorizaram os escores nos domínios físico e psicológico, com o maior escore de (84,7±12,6) no domínio físico e psicológico (81,3±9,7), assim como em nossa pesquisa e o domínio ambiente novamente foi classificado com uma menor pontuação, com escore de (58,6±14,5). Neste estudo observou-se que os escores do domínio ambiente foram os que apresentaram menor média geral (61,3) em comparação com os outros domínios. O menor escore atingido foi no domínio social nos adultos (59,1), porém nas demais faixas o domínio obteve escore com maiores pontuações. Em relação aos jovens pode-se destacar o domínio psicológico (76,2) social (76,0) e ambiente (62,3) sendo que apresentam uma qualidade de vida superior, em relação à média geral das demais faixas etárias, apresentando escores elevados em todos os domínios.

Tabela 3 - Média das dimensões para a motivação da prática de atividade física nas diferentes faixas etárias

Faixas etárias	Controle de estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
Jovens adultos	28.72	35.36	25.59	24.45	34.31	36.27
Adultos	30.64	36.52	27.07	16.28	27.35	35.96
Idosos	29	34.5	27	18	22	35
Total	30.19	36.23	26.75	18.12	28.78	36.01

Na Tabela 3 é possível observar a média das dimensões para a motivação da prática de atividade física nas diferentes faixas etárias, sendo que os fatores motivacionais de predominância foram saúde (36,23) e prazer (36,1). Em relação aos fatores de controle de estresse e sociabilidade notamos que os valores são próximos com variação de apenas 1,5 em todas as faixas etárias. Também foi possível observar uma queda considerável em relação à competitividade e a estética quando relacionada com o aumento da idade dos praticantes de corrida de rua, porém não podemos afirmar com exatidão pelo fato do número da amostra não ser equivalente em todas as faixas etárias, pois a coleta dos dados foi realizada de forma aleatória. Em pesquisa realizada por Balbinotti et al. (2015) com corredores de rua em diferentes tempos de prática, foram encontrados dados semelhantes aos dessa pesquisa, onde a média dos escores mais altos foram no grupo com menos de 1 ano de corrida (118,38) para a dimensão saúde, (110,25) dimensão prazer e (94,58) controle de estresse, já no grupo permanência a dimensão saúde atingiu (117,77), prazer (116,09) e a dimensão controle de estresse (102), a diferença na pontuação dos escores em relação a pontuação deste trabalho se dá ao fato que para esta pesquisa foi utilizado um questionário resumido do instrumento de pesquisa IMPRAFE-132 o IMPRAFE-54. A dimensão de motivação competitividade apresentou menor escore tanto no grupo permanência quando no grupo adesão, dados que vão de encontro com os encontrados no presente estudo que também revelou menor escore na dimensão de competitividade com pontuação média de (18,12). Em estudo realizado por Rissoni, Araujo e Boschi, (2015), com 100 voluntários idosos, praticantes de atividade física, entre 60 e 84 anos, verificaram que o fator de maior importância foi o social escores (33,7) seguido por saúde (33,5) e o prazer com (22,6), dados esses que não vão de encontro com essa pesquisa onde os resultados alcançados com os idosos foram prazer como maior fator motivacional com média de (35) seguido de saúde (34,5) e logo após sociabilidade com (27). Sugere-se que o pequeno número de voluntários idosos neste estudo pode ter influenciado para esses dados divergirem e outro fator é

que o estudo acima citado foi realizado com praticantes de diversas modalidades esportivas.

CONCLUSÕES

Através desse estudo foi possível verificar que a qualidade de vida e a motivação apresentaram poucas diferenças entre as faixas etárias. Os escores de qualidade de vida que tiveram melhor pontuação na média geral foram os domínios físico (79,0) e psicológico (71,6). O domínio ambiente foi o que atingiu menor média geral (61,3). Os jovens adultos foram os que apresentaram melhor qualidade de vida, escores mais elevados nos domínios: psicológico (76,2), social (76,0) e ambiente (62,3). Em relação à motivação dos corredores, também não houve grandes diferenças entre os fatores motivacionais nas diferentes faixas etárias, os fatores predominantes foram saúde (36,23) e prazer (36,01), controle de estresse (30,19) e a estética (28,78) também demonstraram serem fatores motivastes para a prática de atividade física, principalmente nos jovens adultos, sendo que os valores de estética e competitividade caíram de acordo com a idade mais elevada. Faz-se necessária a realização de mais estudos com um numero maior da amostra de jovens adultos e idosos a fim de comparar de forma mais efetiva a motivação e a qualidade de vida nas diferentes faixas etárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L. Inventário de motivação á pratica regular de Atividades Física (IMPRAF – 126) **Laboratório de Psicologia do Esporte**, 2006

BALBINOTTI, M.A.A.; GONÇALVES, G.H.T; KLERING, R.T; WIETHEUPER D; BALBINOTTI. C.A.A. Perfil Motivacional de Corredores de Rua com Diferentes Tempos de Prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2015;37(1):65-73.

DALLARI, M.M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. São Paulo: USP, 2009. 130p. Tese (Doutorado em educação) – Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.

FLECK, M.P.A. LOUZADA S, XAVIER M, CHAMOVICH E, VIEIRA G, SANTOS L, PINZON V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de saúde pública**, 2000, 34(2):178-183.

FRAGA, A B. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa**. Campinas SP: Autores associados, 2006.

MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e o estado mental *flow* em corredores de rua**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

MEISSNER,G. R.et al. Percepção de qualidade de vida e variáveis sociodemográficas em mulheres praticantes de corrida de rua. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 114-124, abr./jun. 2017.

RISSONI, A.L.C; ARAUJO, T.O; BOSCHI,S.R.M.S. Motivação em Praticantes de Atividades Físicas na Terceira idade. **XVII Congresso de Iniciação Científica da Universidade de Mogi das Cruzes**, Mogi das Cruzes, 2014.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista Conexões**, Campinas, v.4, n.1, p. 100-109, 2006.

TEDESCO, J. Avaliação da Qualidade de Vida em participantes de Provas de São Silvestre. São Paulo: FMUSP. **Tese (Doutorado)** – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.