

FATORES MOTIVACIONAIS DE ADESÃO A GRUPOS DE CORRIDA EM LONDRINA -PARANÁ

Marco Antônio Cabral Ferreira

Heriberto Colombo

Odair Sales¹

Resumo: O objetivo desta investigação foi determinar as razões que levam homens e mulheres a participarem de grupos de corrida de rua na cidade de Londrina -Pr. Estudo com amostragem por clusters, composta por 68 adultos, sendo 34 homens, com idade variando entre 20 e 59 anos de idade. A coleta dos dados aconteceu em uma corrida de rua, quando foram percorridas as tendas de assessorias esportivas e solicitado aos corredores, que preenchessem um questionário. O instrumento utilizado foi o inventário de Truccolo (1996), desenvolvido nos Estados Unidos, com o propósito de determinar as razões que levam corredores de rua a fazerem parte de grupo de corredores supervisionados por professores ou assessoria esportiva. Os resultados foram analisados através do teste t de student a um nível de significância de 5% e mostraram diferenças significativas entre homens e mulheres. As razões mais importantes para as mulheres aderirem a um programa com assessoria técnica foram: melhora do condicionamento físico e saúde, apreciarem estar ao ar livre, aumento da auto-estima e melhora da aparência física. Para os homens, as razões mais importantes foram: diminuição da ansiedade melhora do condicionamento físico e saúde, redução do estresse, melhora da auto-estima e apreciar estar ao ar livre. O grupo como fator motivador foi significativamente mais importante para as mulheres (70%) do que para os homens (42%). O conhecimento das razões que leva o indivíduo à busca do exercício físico fornece ferramentas ao profissional de educação física para que elabore programas que promovam a adesão à prática do mesmo.

Palavras-chave: Motivação. Exercício. Corrida.

¹ Professores do Curso de Educação Física da Unifil. Laboratório Atividade Física e Esporte/Unifil.