

ARTIGO ORIGINAL

FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA

FACTORS FOR THE PRACTICE OF STREET RUNNING

FACTORES MOTIVACIONALES PARA LA PRÁCTICA DE STREET RUNNING

Maria Geovania Cardoso Batista  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: mgeovaniabatista@gmail.com

Maria Gabriela Antunes dos Santos  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: gabi.moc.mg@hotmail.com

Marcelo de Paula Nagem  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: marcelo.nagem@unimontes.br

José Roberto Lopes de Sales  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: betocanaa@yahoo.com.br

Rosângela Ramos Veloso Silva  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: rosaveloso9@gmail.com

Giovanna Mendes Amaral  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: giovannamamaral@gmail.com

Hellen Veloso Rocha Marinho  
Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES
E-mail: hellenvrmarinho@gmail.com

Data de Submissão: 04/04/2022 Data de Publicação: 11/05/2022

Como citar: BATISTA, M. G. C. *et al.* FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 13, n. 19, jul. 2022. <https://doi.org/10.46551/rn2022131900057>

RESUMO

O presente estudo objetivou verificar os fatores motivacionais para a prática da corrida de rua. Trata-se de um estudo transversal, descritivo. A amostra foi composta por 90 praticantes de corrida de rua com idade média de $41,12 \pm 12,12$ anos, sendo 28 do sexo masculino e 62 do sexo feminino. Os voluntários responderam a um formulário estruturado que continham questões relacionadas aos objetivos do estudo. Análise descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra. As variáveis categóricas foram apresentadas na forma de frequência absoluta e frequência

relativa. Foi evidenciado que do total de 161 respostas, 36,35% corresponderam à outros objetivos, onde a maioria destacou a promoção de saúde, 30,43% à condicionamento físico e 20,50% emagrecimento. Outros objetivos reportados incluíram competição (4,97%), aumento da força muscular (3,11%), hipertrofia muscular (2,48%) e definição muscular (1,86%). Considerando a totalidade das respostas, 132 (81,99%) refere-se à percepção de melhora completa por parte dos voluntários, de acordo com as suas respectivas motivações. Os principais fatores motivacionais para a prática da corrida de rua relatados pelos praticantes de corrida de rua foram promoção de saúde, condicionamento físico e emagrecimento.

Palavras-chave: Corrida. Motivação. Atividade motora.

ABSTRACT

The present study aims to verify the motivational factors for the practice of street running. This is a cross-sectional, descriptive study. The sample consisted of 90 street runners with a mean age of 41.12 ± 12.12 years, 28 males and 62 females. Responders are a model for studying related questions. Descriptive analysis was used to characterize a sample. Categorical variables were in the form of absolute frequency and relative frequency. It was evidenced that the total objective of 161 answers, 36.35% corresponded to others, where the majority highlighted a health promotion, 30.43% to the total physical conditioning objective and 20.50% weight loss. Other goals reported by volunteers include competition (4.97%), increased muscle strength (3.11%), muscle hypertrophy (2.48%) and muscle definition (1.86%). Considering the totality of the answers, 132 (81.99%) refer to the perception of complete improvement by the volunteers, according to their respective motivations. It is concluded that the main motivational factors for the practice of the weight loss race were reported in the street of health promotion, physical and physical conditioning.

Keywords: Run. Motivation. Motor activity.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo verificar los factores motivacionales para la práctica del street running. Se trata de un estudio transversal, descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 90 corredores callejeros con una edad media de $41,12 \pm 12,12$ años, 28 hombres y 62 mujeres. Los voluntarios respondieron un formulario estructurado que contenía preguntas relacionadas con los objetivos del estudio. Se utilizó análisis descriptivo para caracterizar la muestra. Las variables categóricas se presentaron como frecuencia absoluta y frecuencia relativa. Se evidenció que del total de 161 respuestas, el 36,35% correspondió a otros objetivos, donde la mayoría destacó la promoción de la salud, el 30,43% al acondicionamiento físico y el 20,50% a la pérdida de peso. Otros objetivos informados incluyeron la competencia (4,97%), el aumento de la fuerza muscular (3,11%), la hipertrofia muscular (2,48%) y la definición muscular (1,86%). Considerando la totalidad de las respuestas, 132 (81,99%) se refieren a la percepción de mejoría total por parte de

los voluntarios, según sus respectivas motivaciones. Los principales factores motivacionales para la práctica de street running reportados por los street runners fueron la promoción de la salud, el acondicionamiento físico y la pérdida de peso.

Palabras clave: Raza. Motivación. Actividad del motor.

INTRODUÇÃO

Atualmente, a procura pela prática esportiva tem aumentado de forma considerável (ALMEIDA; PENONI, 2020). Diversos são os benefícios advindos com a prática de esportes, incluindo, melhora do condicionamento físico, aumento da força muscular, emagrecimento, socialização, melhora do desempenho funcional, performance esportiva, entre outros (FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015). Dentre as modalidades esportivas, a corrida de rua tem se tornado uma opção cada vez mais procurada e inúmeros adeptos deslocam-se para diferentes locais a fim de praticá-la em função do baixo custo, fácil acesso e seus inúmeros benefícios (FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015). A busca por saúde, bem-estar, controle de estresse, melhor qualidade de vida advindos com a prática em combinação aos benefícios sobre massa magra, níveis glicêmicos, triglicérides, capacidade cardiorrespiratória tornam esse tipo de atividade física frequentemente estimulada, favorecendo a sua adesão (FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015; ABREU; LEAL-CARDOSO; CECCATTO, 2017).

Diversas áreas do conhecimento tem como objeto de estudo os fatores motivacionais para a prática de atividade física regular (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). Os resultados percebidos quanto aos fatores que motivam a realização de atividades físicas e esportes podem ser determinantes para a adesão à prática regular (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008; TRUCCOLO *et al*, 2007). Entende-se que o conhecimento dos principais motivos de adesão e continuidade para a prática de uma modalidade específica, como a corrida de rua, pode otimizar os planejamentos de treinamento que atendam às necessidades e demandas dos praticantes. A avaliação e compreensão dos fatores motivacionais para a prática da modalidade corrida de rua pode ser de extrema relevância para o melhor direcionamento e otimização dos treinos prescritos.

Vale salientar que a escolha pela prática de uma modalidade esportiva pode ser influenciada pelo perfil do praticante e da atividade em si, ambiente de prática, experiência prévia, fatores facilitadores ou dificultadores, entre outros, e identificar os objetivos para a prática das modalidades é essencial para a adoção de estratégias que contribuam tanto na adesão, quanto na persistência da prática esportiva com os inúmeros benefícios relacionados à mesma. Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi verificar os fatores motivacionais para a prática de corrida de rua.

METODOLOGIA

Amostra

A amostra foi composta por 90 praticantes de corrida de rua com idade média de $41,12 \pm 12,12$ anos, sendo 28 do sexo masculino e 62 do sexo feminino. Para inclusão no presente estudo o voluntário deveria ter pelo menos 6 meses de prática, com ou sem orientação e/ou acompanhamento profissional. Somente foram incluídos indivíduos que aceitaram participar da presente pesquisa voluntariamente e que estiveram em condições físicas e psicológicas para responder as questões no momento que houve aplicação dos formulários.

Procedimentos e instrumentos

Inicialmente, os participantes do estudo receberam explicação sobre os objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os voluntários responderam a questionário geral com questões relacionadas aos critérios de inclusão e à um formulário estruturado específico, contendo questões objetivas e subjetivas relacionadas aos objetivos propostos do presente estudo, perfil de caracterização da amostra contendo dados demográficos, antropométricos e características do treino. Ressaltamos que referente aos fatores que os motivam à prática da modalidade, os participantes podiam informar mais de uma opção do formulário. Conforme recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), foi realizado o cálculo do índice de massa corporal (IMC), sendo considerado o auto-relato sobre massa e altura corporais dos participantes (SILVEIRA *et al.*, 2020; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2021). O presente

estudo trata-se de um recorte de projeto de pesquisa que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Os procedimentos utilizados respeitam as normas internacionais de experimentação com humanos, de acordo com a resolução 466 do CNS que trata de pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196).

Análise estatística

Análise descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra. As variáveis contínuas foram descritas por média \pm desvio padrão e as variáveis categóricas foram apresentadas na forma de frequência absoluta e frequência relativa.

RESULTADOS

O perfil da amostra com dados demográficos, antropométricos e características do treino de praticantes de corrida de rua estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 01 – Média e desvio padrão dos dados demográficos, características antropométricas e do treino dos praticantes de corrida de rua (n = 90)

Variáveis	Praticantes de Corrida de Rua
Idade (anos)	41,12 \pm 12,12
Sexo (M/F)	28M/62F
Massa corporal (Kg)	68,16 \pm 11,20
Altura (m)	1,67 \pm 0,10
IMC	24,29 \pm 2,90
Tempo de prática (meses)	76,21 \pm 99,88
Frequência semanal (dias)	2,68 \pm 0,83
Duração do treino	
Até 30 minutos	1 (1,11%)
31 min. à 60 min.	65 (72,22%)
61 min. À 120 min.	24 (26,66%)
Mais de 120 min.	0

Fonte: próprio autor

Diante dos resultados obtidos, observa-se que, em função dos voluntários poderem optar por mais de uma resposta quanto aos objetivos da prática, evidencia-se que do total de 161 respostas (n^o), a opção “outros” no formulário aplicado

apresentou o maior percentual, correspondendo à 36,65% das finalidades com a referida prática. Vale destacar que dentro das 59 respostas correspondentes à “outros” objetivos, 86,44% se referiu a prática da modalidade para a promoção da saúde. O condicionamento físico foi reportado por 30,43% dos voluntários. Hipertrofia muscular não foi um objetivo destacado, apresentando baixa adesão, correspondendo à 2,48% das respostas dos praticantes de corrida de rua. A busca por “emagrecimento” correspondeu à 20,50% das respostas relatadas. A busca por definição muscular, 1,86% das respostas foram relacionadas a esse objetivo, conforme percepção dos voluntários. A respeito do objetivo de competição, 4,97% dos voluntários informaram praticar a corrida de rua com essa finalidade (Tabela 2).

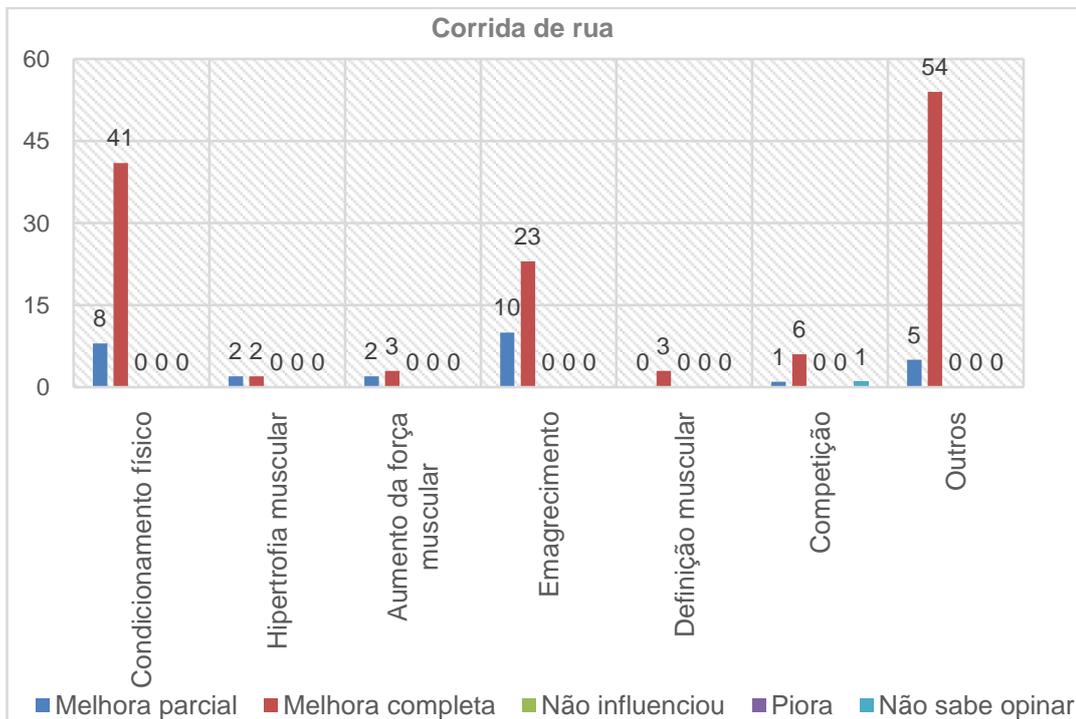
Tabela 2 - Frequência absoluta (frequência relativa) dos fatores motivacionais relatados pelos praticantes de corrida de rua (n^o =161)

Fatores motivacionais	Praticantes de Corrida de rua
Condicionamento físico	49 (30,43 %)
Hipertrofia muscular	4 (2,48 %)
Aumento da força muscular	5 (3,11 %)
Emagrecimento	33 (20,50 %)
Definição muscular	3 (1,86 %)
Competição	8 (4,97 %)
Outros	59 (36,65 %)

Fonte: próprio autor

Ao analisar o Gráfico 1, pode-se observar que, considerando a totalidade das respostas, 132 (81,99%) referiram-se à percepção de melhora completa de acordo com os seus respectivos objetivos, enquanto que 29 (17,39%) foram referentes à melhora parcial com a prática e apenas 1 resposta, correspondendo à 0,62%, foi indicativa de que não sabia opinar quanto aos resultados obtidos.

Gráfico 1 - Frequência absoluta dos resultados dos fatores motivacionais relatados pelos praticantes corrida de rua



Fonte: próprio autor

Quando consideramos o condicionamento físico, foi evidenciado que 100% dos voluntários informaram perceber melhora em relação à esse objetivo com a prática da modalidade, sendo que, de acordo com a percepção dos voluntários, a melhora completa no condicionamento físico correspondeu à 83,67% das 49 respostas, enquanto que 16,33% referem-se à melhora parcial em relação à esse fator motivacional.

Em relação às respostas correspondentes à hipertrofia muscular, 100% dos voluntários informaram perceber melhora com a prática. Das 4 respostas referentes à hipertrofia muscular, metade correspondeu à melhora completa e a outra metade referiu-se à melhora parcial. Quanto às respostas referentes ao aumento da força muscular, também foi evidenciado por 100% dos voluntários uma percepção de melhora com a prática. Para as 5 respostas dos praticantes de corrida de rua em relação à essa opção, 60% correspondeu à melhora completa e 40% melhora parcial.

Assim como em relação ao condicionamento físico, hipertrofia muscular e aumento da força muscular, em relação ao fator motivacional emagrecimento, 100% dos voluntários informaram observar melhora com a prática da modalidade. Observou-se que das 33 respostas relacionadas ao emagrecimento, 69,70% relataram melhora completa, enquanto que 30,30% informaram melhora parcial.

Em relação às respostas correspondentes à definição muscular, todos os voluntários informaram melhora, sendo que as 3 repostas referentes à definição muscular corresponderam melhora completa. Quanto ao desempenho em competições, do total de 8 respostas para competições, 75% destacou melhora completa, 12,50% melhora parcial e 12,50% não sabe opinar.

No que se refere à opção “outros” objetivos presente no formulário, das 59 respostas para a modalidade corrida de rua, 91,53% informou melhora completa com a prática, enquanto que 8,47% correspondeu à melhora parcial. Vale salientar que, conforme previamente referido, para essa opção considerada, a maioria (86,44%) especificou “promoção de saúde” como fator motivacional para a prática da corrida de rua.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar os fatores motivacionais para a prática de corrida de rua. Foi evidenciado que saúde, condicionamento físico e emagrecimento foram os principais motivos relatados pelos participantes para a prática de corrida de rua. De acordo como relato dos voluntários do estudo, considerando o total de respostas, 132 (81,99%) refere-se à percepção de melhora completa, conforme os seus respectivos fatores motivacionais. Nessa perspectiva, ao considerarmos os principais objetivos destacados pelos voluntários, a maioria das respostas referiam-se à melhora completa para a promoção de saúde, condicionamento físico e emagrecimento. Nossos resultados corroboram com o estudo de Truccolo *et al.* (2007) que também verificou a melhora no condicionamento físico e saúde como os objetivos mais importantes para a adesão à atividade física regular da amostra estudada.

Na corrida de rua, o objetivo “outros” apresentou a maior adesão de respostas, onde a promoção de saúde foi o fator motivacional com maior

porcentagem, onde foi percebida melhora nesse aspecto com a prática por parte dos participantes do estudo. Os benefícios da prática de atividade física relacionados à saúde, incluindo a corrida, tem sido associados à atenuação do risco de doenças crônicas e psicossociais como a ansiedade, depressão, estresse (DANTAS; BEZERRA; MELLO, 2009), bem como pode estar agregada no tratamento desses quadros clínicos (DANTAS; BEZERRA; MELLO, 2009). Nessa perspectiva, a prática regular de exercícios físicos é capaz de atuar favoravelmente nas dimensões social, intelectual, emocional e física, podendo favorecer a melhora da autoestima e condicionamento físico (DANTAS; BEZERRA; MELLO, 2009; FERREIRA; BENTO; SILVA, 2015).

O condicionamento físico resulta de exercícios físicos regulares em sessões repetidas onde indivíduo alcança melhora no funcionamento musculoesquelético e metabólico (ABREU; LEAL-CARDOSO; CECCATTO, 2017). No presente estudo, todos os 49 voluntários que destacaram o condicionamento físico como fator motivacional, informaram perceber melhora com a prática. De acordo com Rodrigues *et al.* (2007), o condicionamento físico e a elevada capacidade cardiorrespiratória é capaz de fornecer uma proteção em oposição as consequências indesejadas do estresse, o que pode favorecer à uma melhor qualidade de vida. Vale salientar que, conforme percepção dos voluntários, aspectos relacionados ao desempenho muscular como o aumento da força muscular. Em relação ao sistema muscular, a prática de exercício físico, como a corrida promove o aumento da densidade capilar, densidade mitocondrial, reservas de substratos musculares e a atividade de enzimas oxidativas, além de melhorar o nível de resistência muscular do diafragma (ABREU; LEAL-CARDOSO; CECCATTO, 2017).

A busca pela estética corporal também é um fator motivacional que leva as pessoas praticarem exercício físico (SALDANHA *et al.*, 2008). Conforme relato dos participantes do estudo, o emagrecimento foi um dos principais fatores que os motivaram para a prática da corrida, sendo que todos os voluntários que informaram ser motivados por esse objetivo relataram perceber melhora com a prática. Brito e Mendonça (2012) destacam que a prática de corridas também provoca redução da gordura corporal, triglicerídeos, colesterol total, e pressão arterial sistêmica após o exercício. Como mencionado, a prática da corrida de rua pode proporcionar

benefícios para saúde e melhora a qualidade de vida, aumentando o gasto calórico, sendo considerada uma das modalidades mais eficazes em programas de controle peso corporal, melhorando o humor, o metabolismo e os resultados (EUCLIDES; BARROS; COELHO, 2016; MATTHIESEN, 2007). Vale salientar que a prática regular de atividade física associada a uma alimentação saudável torna-se um excelente instrumento para ajudar no processo de emagrecimento (STAPELFELDT, 2004). Além do emagrecimento, hipertrofia muscular e definição muscular também foram fatores de motivação para a prática da corrida de rua, embora com menor proporção de respostas, o que pode estar relacionado às próprias características e exigências metabólicas dessa modalidade esportiva. Uma possível explicação para a percepção de maior definição e hipertrofia musculares pode estar relacionados à diminuição da massa corporal gorda, porém são necessárias outras análises para melhor elucidação.

De acordo com a percepção dos praticantes de corrida de rua, considerando o total de respostas referente aos resultados obtidos com a prática, 81,99% dos entrevistados relataram que tiveram uma melhora completa, portanto, se as atividades físicas foram bem planejadas e praticadas de forma regular, pode se considerar que a modalidade corrida de rua proporciona diversos benefícios, como, por exemplo, aumento da massa magra em detrimento do tecido adiposo, condicionamento físico geral, hipertrofia muscular e ganhos de força muscular (CÂMARA *et al.*, 2007). É importante ressaltar que é necessário um programa de treino acompanhado por um profissional de Educação Física, pois este possui conhecimento científico e prático, capaz de instruir em cada ciclo de treinamento e o que melhor se adequa para o sujeito, visando o que o indivíduo deseja (PINHEIRO *et al.*, 2017). Há que se destacar que do total de 8 indivíduos que informaram objetivar melhorar o desempenho em competições, 87,5% informaram melhora nesse aspecto, enquanto que 12,50% não souberam opinar. Nessa perspectiva, ressalta-se o papel do profissional habilitado para a adequada prescrição do treino em vistas de otimizar o desempenho esportivo.

As análises realizadas no presente estudo, limitaram-se à análise dos fatores motivacionais para prática de corrida de rua em adultos praticantes da modalidade, sendo que os achados não devem ser generalizados para outras populações.

Embora as informações obtidas no estudo tenham se baseado na percepção subjetiva dos voluntários, tais achados não devem ser negligenciados, visto que podem contribuir para a adoção de estratégias que favoreçam tanto para a adesão, quanto para a continuidade da prática, tendo em vista os seus benefícios, percebidos pelos participantes do presente estudo.

CONCLUSÃO

O presente estudo objetivou verificar os principais fatores motivacionais para a prática de corrida de rua. Os principais fatores relatados pelos participantes do estudo foram saúde, condicionamento físico e emagrecimento, sendo percebido melhora nesses aspectos pelos praticantes de corrida de rua.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos voluntários do estudo e equipe de pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ABREU, P.; LEAL-CARDOSO, J. H.; CECCATTO, V. M. Adaptação do músculo esquelético ao exercício físico: considerações moleculares e energéticas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 1. 6 p, Jan/fev. 2017.
- ALMEIDA, E. C.; PENONI, A. O. Perfil dos praticantes de atividades físicas ao ar livre em cidade do interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício Físico - RBPFE**, Minas Gerais, v. 14, n. 91, p. 372-381, Mai/jun. 2020.
- BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009.
- BRITO, C. J.; MENDONÇA, M. O. Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas a treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe. **Revista Mineira de Educação Física de Viçosa**, Sergipe, n. 1, p. 1749-1760, 2012. Edição Especial.
- CÂMARA, L. C. *et al.* Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **Jornal Vascular Brasileiro**, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 247-257, 2007.
- DANTAS, E. H. M.; BEZERRA, J. C. P.; MELLO, D. B. Fitness, Saúde e Qualidade de Vida. In: VIANNA, J.; NOVAES, J. **Personal Training & Condicionamento Físico em Academia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2009, p. 297- 335.

EUCLIDES, M. F.; BARROS, C. L.; COELHO, J. C. A. Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, v. 13, n. 1, 2016.

FERREIRA, V. R.; BENTO, A. P. N.; SILVA, M. R. Consumo alimentar, perfil antropométrico e conhecimentos em nutrição de corredores de rua. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 6, Nov/Dez 2015.

MATTHIESEN, S. Q.; FERRAZ, O. L.; KNIJNIK, J. D. **Corridas: Atletismo I**. São Paulo: Odysseus, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade e Sobrepeso**. Organização Mundial da Saúde. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 2 fev. 2022.

PINHEIRO, C. *et al.* Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de São Luis -MA. **Revista Brasileira de Obesidade Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 69, p. 710-716, 2017. Suplementar II.

RODRIGUES, A. V. S. *et al.* O condicionamento aeróbico e sua influência na resposta ao estresse mental em oficiais do Exército. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 2, p. 113-117, mar/abr 2007.

SALDANHA, R. P. *et al.* A motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, set. 2007.

SILVEIRA, F. C. *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade em agentes comunitários de saúde na região sul do Rio Grande do Sul, 2017. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, 2020.

STAPELFELDT, B. *et al.* Workload demands in mountain bike racing. **International Journal of Sports Medicine**, Germany, v. 25, n. 4, p. 294-300, 2004.

TRUCCOLO, A. B. *et al.* Adesão de mulheres à prática de atividade física regular. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 18, p. 239-242, 2007.

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