



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
CENTRO DESPORTIVO DA UFOP-CEDUFOP
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



ANÁLISE DAS DIFERENÇAS DE PERFIL CONSOANTE
MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA NA
REGIÃO DOS INCONFIDENTES

YAN SOUZA NAKATA

OURO PRETO-MG

2024

YAN SOUZA NAKATA

**ANALISE DAS DIFERENÇAS DE PERFIL CONSOANTE MOTIVAÇÃO
PARA A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA NA REGIÃO DOS
INCONFIDENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado na disciplina EFD 154, como pré-requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof^ª. Dr^ª. Siomara Aparecida da Silva

OURO PRETO-MG

2024

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

N163a Nakata, Yan Souza.

Análise das diferenças de perfil consoante [manuscrito]: motivação para a prática da corrida de rua na região dos inconfidentes. / Yan Souza Nakata. - 2024.

20 f.: il.: tab..

Orientadora: Profa. Dra. Siomara Aparecida Da Silva.
Monografia (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto.
Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Corridas. 2. Corrida de rua. 3. Corredores(Esporte)-Perfil. 4. Motivação. I. Da Silva, Siomara Aparecida. II. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Título.

CDU 796.422

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



FOLHA DE APROVAÇÃO

Yan Souza Nakata

Análise das diferenças de perfil consoante motivação para a prática da corrida de rua na região dos Inconfidentes

Monografia apresentada ao Curso de Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 23 dias do mês de setembro do ano de 2024.

Membros da banca

Prof.ª Dr.ª Siomara Aparecida da Silva- Orientador(a) (Escola de Educação Física da UFOP)
Prof.ª. Dr.ª Mabliny Thuany Gonzaga Santos
Prof.ª Me Marinalva Maria de Brito

Prof.ª Dr.ª Siomara Aparecida da Silva, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 02/10/2024



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 08/10/2024, às 15:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0791480** e o código CRC **8EDE71A1**.

RESUMO

A corrida de rua vem sendo uma das práticas que mais crescem no mundo, principalmente por causa do seu baixo custo para prática e dos vários benefícios para saúde física e mental. O objetivo deste estudo foi de verificar as diferenças de perfil sociodemográfico e de treinamento, em corredores de rua com diferentes motivações para a prática. Trata-se de um estudo transversal, realizado com corredores de rua da região dos inconfidentes. Foram obtidas informações referentes a :identificação do corredor, variáveis antropométricas, perfil sociodemográfico e variáveis do treinamento. Dos 73 corredores considerados elegíveis para análise, eram 41 homens e 32 mulheres, com idade média de $36,5 \pm 8,76$ anos. A maioria dos corredores relatou “saúde” como fator motivacional (82%), são mais velhos (38,4 vs 27,8 anos) e iniciam sua jornada no esporte tardiamente ($33,4 \pm 9,7$) comparados aos que indicam performance como principal motivação ($22,3 \pm 8,3$). Além disso, grande parte do grupo motivado pela “saúde” tem pelo menos uma pós-graduação (60%), participa de competições (91%) e faz parte de grupos de corrida (66%). Estes resultados mostram a importância da saúde como impulsionador central para a prática e influência em eventos, competições e relações sociais.

Palavras-chave: Corrida de rua. Corredores. Perfil. Motivação.

ABSTRACT

Road running has become one of the fastest-growing activities worldwide, primarily due to its low cost and the various benefits it offers for physical and mental health. The aim of this study was to examine the differences in sociodemographic and training profiles among road runners with different motivations for their practice. This is a cross-sectional study conducted with road runners from the Inconfidentes region. Information was obtained regarding: runner identification, anthropometric variables, sociodemographic profile, and training variables. Of the 73 runners considered eligible for analysis, there were 41 men and 32 women, with an average age of 36.5 ± 8.76 years. Most runners reported "health" as a motivational factor (82%), were older (38.4 vs. 27.8 years), and began their journey in the sport later (33.4 ± 9.7) compared to those who indicated performance as their primary motivation (22.3 ± 8.3). Additionally, a large portion of the "health"-motivated group has at least one postgraduate degree (60%), participates in competitions (91%), and is part of running groups (66%). These results highlight the importance of health as a central driver for participation and its influence on events, competitions, and social interactions.

Key words: Road running. Runners. Profile. Motivation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....
2. METODOLOGIA
2.1 Amostra e população.....
2.2 Instrumentos
2.3 Análise estatística
3. RESULTADOS
4. DISCUSSÃO
5. CONCLUSÃO.....
6. REFERÊNCIAS.....

1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, muitos estudos vêm reforçando sobre os efeitos positivos que a atividade física tem sobre a saúde psicológica das pessoas em diferentes idades (Zhang *et al.*, 2022; Philippot *et al.*, 2022; Oliveira *et al.*, 2019). Além disso, o exercício regular pode reduzir o risco de desenvolvimento de várias doenças ou condições, como o câncer, depressão, obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Thompson *et al.*, 2020). Entre as principais práticas está a corrida de rua (Salgado; Mikail, 2006), que vem sendo associada a uma diminuição no risco de mortalidade por doenças cardiovasculares e do câncer (Pedisic *et al.*, 2020).

Pesquisas recentes demonstraram que a corrida traz diversos benefícios psicológicos aos corredores, como melhorias no humor, saúde mental (Malchrowicz-Mosko; Poczta, 2018) e redução nos transtornos de ansiedade e depressão (Oswald *et al.*, 2020). Além do mais, ela promove um aumento no fluxo sanguíneo no coração e nos músculos, assim como o aumento do gasto energético, perda de gorduras, contribuindo significativamente para o combate contra o sedentarismo (Ishida *et al.*, 2013) e as DCNTs. Entre os principais fatores que impulsionam contribuem o crescimento da corrida de rua estão seu baixo custo e praticidade, permitindo que praticantes de diferentes perfis adotem a modalidade com facilidade (Barrios, 2009; Lima; Vieira; Silva, 2018).

Embora seja difícil quantificar o número de praticantes atualmente, dados da “Prática de esporte e atividade física”, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) 2015, em parceria com o Ministério do Esporte, relataram que 24,6% dos brasileiros afirmaram praticar corrida ou caminhada com alguma frequência (Brasil, 2017), sendo uma das práticas que mais crescem no Brasil e no mundo. Mesmo durante o período da pandemia, em que o isolamento social levou ao fechamento de diversos estabelecimentos, centros de treinamento, clubes e academias, gerando assim uma alteração nos aspectos de vida cotidiana da população, afetando a qualidade de vida, a saúde física e o comportamento emocional (Aquino *et al.*, 2020), as pessoas conseguiram adotar a corrida como uma das alternativas para se manterem ativos. Em uma pesquisa realizada com 3.961 corredores, feita pela *Run Repeat*, 28,76% dos participantes começaram a correr durante o período da pandemia, sendo considerados os anos de 2020 e 2021. Tal dado pode se relacionar com o fato de que a prática não exige contato próximo com outros atletas, o que representa um risco menor de contrair o vírus (Al Attar, 2021). Além do mais, na mesma pesquisa, foi apresentado que 72,78% desses corredores

foram motivados a correr, principalmente por causa da sua saúde física e dos benefícios gerais que o exercício apresenta.

Dessa forma, diversas pesquisas buscam estudar sobre os diferentes tipos de perfis desses praticantes, desde, incidência de lesões dos atletas (Rangel *et al.*, 2016), análise de desempenho (Thuany *et al.*, 2021), aspectos fisiológicos e psicológicos (Lee *et al.*, 2020), características ambientais (Deelen *et al.*, 2019) e entre outros fatores, que quando interagem em diferentes níveis, vão ter forte influência em um determinado comportamento humano, que vão ser relacionados tanto às características do sujeito, quanto aos aspectos sociais, físicos e ambientes naturais (Tehrani *et al.*, 2016; Vella *et al.*, 2014). Esses corredores apresentarão diferentes histórias de vida, rotinas, métodos de treino, e principalmente, motivações para a prática, o que gerará diferentes perfis e níveis de rendimento neste esporte.

Compreender o perfil dos praticantes em diferentes regiões é de grande valia para o crescimento da modalidade e dos níveis de atividade física. Destaca-se, nesse contexto, a importância de compreender como os indivíduos percebem as características ambientais e utilizam delas para a escolha da sua prática esportiva. Assim, pode-se aumentar a possibilidade de adesão e permanência dos indivíduos na prática (Balbinotti *et al.*, 2015), possibilitando um ambiente mais estimulante e fornecer suporte direcionado às necessidades específicas dos praticantes. Dessa forma, os profissionais da região e as autoridades municipais podem maximizar as chances de engajamento contínuo dos praticantes, promovendo não apenas a prática regular de atividades físicas, mas também os benefícios duradouros para a saúde e o bem-estar. Além disso, esse conhecimento pode ser um recurso valioso para a formação e capacitação de novos profissionais, especialmente em novas abordagens educacionais.

Apesar de Ouro Preto (MG) apresentar um relevo montanhoso e ondulado, o que tradicionalmente poderia não ser considerado favorável para a prática de corrida de rua, a cidade e suas áreas circundantes testemunham uma notável presença de eventos esportivos dedicados a essa modalidade. Essa realidade se estende também às demais cidades e distritos que compõem a região dos inconfidentes. No último evento da cidade que ocorreu em 2023, a “X Caminhada e Corrida Ouro Preto a Mariana” contou com a participação de 400 inscritos, sendo um recorde em comparação às últimas edições (Prefeitura de Ouro Preto, 2023). Assim sendo, apesar das características geográficas, o passar dos anos indica que a atividade está em crescimento e é valorizada pelos habitantes da região.

Portanto, o presente estudo tem como objetivo analisar as diferenças de perfil consoante motivação de corredores de rua da região dos inconfidentes.

2. METODOLOGIA

2.1 Procedimentos éticos

Conforme aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE:33003720.4.0000.5150). Número do Parecer: 4.144.346, todos os indivíduos foram esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da coleta de dados.

2.2 Amostra e População

O período de coleta ocorreu entre 31 de maio até 30 de setembro de 2023. A seleção da amostra foi por conveniência e como forma de caracterizar o corredor, estabeleceu-se como critério de inclusão, ser corredor da região dos inconfidentes e responder ao questionário online utilizado para obtenção de informações. Foram excluídos da amostra, 35 corredores que não moravam na região dos inconfidentes.

2.3 Instrumentos

Foi aplicado o questionário “Caracterização do perfil e fatores associados ao desempenho do corredor”, proposto por Thuany *et al.* (2020), acrescido de perguntas para o objetivo da pesquisa. A ferramenta é composta por perguntas que contribuem na obtenção de informações para caracterização do público e identificação dos fatores relacionados ao rendimento. O questionário foi disponibilizado através da plataforma *Google Forms*, e enviado por meio de aplicativos de comunicação, como *WhatsApp*, *Instagram* e e-mail.

Foram consideradas para análise as seguintes informações:

Identificação do corredor: sexo e idade;

Variáveis antropométricas, para o cálculo do Índice de massa corporal (IMC) peso (kg)/altura (m²): Estatura e massa corporal;

Perfil sociodemográfico: Renda mensal e escolaridade;

Variáveis do treinamento: Frequência, volume; PACE; idade quando iniciou na prática; motivação; participação em algum grupo/equipe de corrida (sim; não); possui um treinador (sim; não); participação em provas nos últimos 18 meses (sim; não).

Após a análise, a amostra foi categorizada em dois grupos (saúde; performance) a partir da motivação para a prática, sendo considerado como saúde, as seguintes respostas: saúde e qualidade de vida; saúde e bem-estar mental; prazer/bem-estar; melhora na aptidão física e

mental; qualidade de vida; melhora do condicionamento físico; e emagrecimento, enquanto para performance, considerou-se: busca pelo rendimento esportivo; auxiliar nas competições de pista; participação em competições.

2.4 Análise Estatística

Os dados foram recolhidos e armazenados no banco de dados do Software Microsoft Excel 2016. Para caracterizar a amostra, foram analisadas as perguntas que ajudassem na caracterização do perfil do corredor, separando os indivíduos em dois grupos (saúde e performance) a partir da motivação para a prática. Os dados foram analisados através do Software Jamovi 2.4.11. As estatísticas descritivas são apresentadas como média e desvio padrão para variáveis contínuas e frequências (%) para variáveis categóricas.

3. RESULTADOS

Ao todo, foram coletadas 108 respostas, sendo considerado para análise 73 corredores de rua da região dos inconfidentes, sendo 41 homens e 32 mulheres, com média de idade $36,5 \pm 8,76$ anos e IMC de $24,1 \pm 3,19$ kg/m². As informações descritivas sobre a motivação para a prática estão presentes na tabela 1. A maior parte da amostra é composta por corredores que levam a saúde como fator motivacional primário (82%). Além disso, quando observadas a média de idade, e a idade quando iniciou os treinos, é possível observar valores superiores para indivíduos que consideram a saúde como principal motivação para correr, comparado com quem objetiva a performance.

Tabela 1 – Estatísticas descritivas (média±desvio padrão) do perfil sociodemográfico e do treinamento dos corredores, consoante motivação.

	Saúde (N = 60)	Performance (N = 13)
Idade (anos)	38.4 ± 7.6	27.8 ± 7.8
Idade quando iniciou nos treinos de atletismo/corrida (anos)	33.4 ± 9.7	22.3 ± 8.3
Massa corporal (kg)	70.4 ± 12.1	68.2 ± 11.9
Estatutura (cm)	170 ± 9.08	171 ± 12.1
Frequência de treino (sessão/semana)	3.56 ± 1.3	4.69 ± 1.9

Volume de treino (semana/Km)	28 ± 19.9	33.5 ± 23
PACE (min/Km)	352 (5:52)	309 (5:09)

Legenda: PACE – tempo em minutos para percorrer um quilômetro.

Ainda sobre o perfil dos praticantes, de acordo com os dados estratificados apresentados na Tabela 2, no grupo que corre por saúde, a grande maioria revela estar engajado em algum grupo de corrida (66%), participaram de pelo menos uma competição nos últimos 18 meses (91%) e não possuem treinador (60%). Ademais, nesse mesmo grupo, grande parcela apontou ter pelo menos uma graduação (60%) e um nível socioeconômico acima de 3 salários mínimos (43%). Já no grupo performance, apesar de serem praticantes pelo rendimento esportivo, 30% deles não possuem um treinador e o maior percentual contém apenas o ensino médio (76%).

Tabela 2 – Perfil dos corredores estratificados por grupos de saúde e performance.

Faz parte de alguma equipe/grupo de corrida	Saúde (60)	Performance (13)
Sim	40 (66.6%)	9 (69.2%)
Não	19 (31.6%)	4 (30.7%)
Omisso	1 (1.6%)	0 (0.0%)
Possui treinador		
Sim	24 (40.0%)	9 (69.2%)
Não	36 (60.0%)	4 (30.7%)
Participou de alguma competição nos últimos 18 meses		
Sim	55 (91.6%)	13 (100%)
Não	5 (8.3%)	0 (0.0%)
Nível de escolaridade		
Até o ensino fundamental	1 (1.6%)	0 (0,0%)
Até o ensino médio	23 (38.3%)	10 (76.9%)
Até o ensino superior	13 (21.6%)	3 (23%)
Pós-graduação	23 (38.3%)	0 (0.0%)
Nível socioeconômico		
Até 1 salário mínimo	5 (8.3%)	1 (7.6%)
Entre 1 a 3 salários mínimos	25 (41.6%)	6 (8.2%)
Entre 3 a 5 salários mínimos	13 (21.6%)	1 (7.6%)

Acima de 5 salários mínimos	13 (21.6%)	1 (7.6%)
Omisso	4 (6.6%)	4 (30.7%)

4. DISCUSSÃO

O principal objetivo deste trabalho foi analisar os diferentes perfis consoante motivação de corredores de rua da região dos inconfidentes. Para isso, foi unificado em duas categorias as respostas sobre motivação, presentes no questionário.

No presente estudo, destaca-se que a maior parte dos corredores identificam a saúde como um dos principais impulsionadores para a prática de corrida. Esta relação é vista em estudos que evidenciam a forte ligação entre a melhoria na saúde e qualidade de vida como fatores motivacionais para a prática de atividade física (Nunes; Chaves; Duarte, 2022; Ohf; Moreira, 2010). Considerando a prática da corrida, estudos como o de Balbinotti *et al.* (2015), oferecem uma perspectiva valiosa sobre os fatores motivacionais subjacentes. Ao analisar dois grupos de corredores, separados por tempo de prática, a pesquisa revelou que a saúde emergiu como uma das principais dimensões que incentivam os indivíduos a adotarem regularmente esse esporte, independentemente da sua experiência prévia.

Em outro estudo, conduzido em Portugal, com uma amostra de 1068 participantes, percebeu-se que os motivos intrínsecos, como a orientação para a saúde, autoestima e sentido de vida, foram os mais prevalentes em corredores recreacionais (Pereira *et al.*, 2021). Esses achados ressaltam a importância universal da saúde como um motivador central na prática da corrida e como os profissionais da área devem tratar sobre esse assunto, visando uma maior adesão à permanência dos praticantes.

Apesar do tamanho reduzido da amostra em relação ao aspecto performance, é possível observar uma diferença significativa na idade dos participantes, a qual, a motivação por saúde apresenta uma média superior. Essa diferença levanta a ideia de que indivíduos mais velhos são menos propensos a apontar performance como fator principal para motivação (Thuany *et al.*, 2021). Em consonância com essa perspectiva, um estudo recente buscou entender as motivações associadas à idade para a participação de uma meia maratona. Os resultados categorizados indicaram que os corredores com idades entre 36 a 50 anos, são motivados pela manutenção da

boa condição física e da saúde, enquanto os corredores mais jovens tendem a valorizar a competição e a busca por desafios físicos (Poczta; Malchrowicz-mo; De Melo Fadigas, 2018).

Este cenário reforça a ideia de que a motivação para a prática pode variar de acordo com a faixa etária dos corredores. Enquanto os mais jovens podem ser impulsionados pela busca de objetivos pessoais e desafios (Ogles; Masters, 2000), os mais velhos tendem a ser motivados principalmente pela preocupação com a saúde. Apesar deste estudo não ter aprofundado nas questões motivacionais, esses achados encontram respaldo na teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan (1985). Segundo essa teoria, a motivação intrínseca surge do interesse e prazer pessoal na atividade em si, enquanto a motivação extrínseca está relacionada aos fatores externos. Os corredores, podem ser influenciados por motivos intrínsecos, seja pela busca da saúde ou da performance, assim como, a motivação extrínseca pode impulsionar o desejo da prática, sendo pelos benefícios que os exercícios trás ou pelas premiações e experiências que as competições podem proporcionar.

Ademais, foi visto que grande parte dos indivíduos, em ambos os grupos, está envolvido em algum grupo de corrida. O relacionamento social desempenha um papel crucial no estímulo à motivação intrínseca (Hassandra; Goudas; Chroni, 2003), podendo ser uma ótima forma de atrair praticantes e garantir sua continuidade. A pesquisa de Barros *et al.*, (2022), corrobora com os achados neste estudo, destacando que a dimensão social exerce a maior influência na satisfação com a vida entre os corredores. Ainda, nessa mesma pesquisa, eles levantam a hipótese de que não apenas a prática da corrida em si influencia a satisfação com a vida, mas também os motivos que levam as pessoas a praticarem o esporte podem desempenhar um papel fundamental. Frente a isso, em nossos achados, a maior parte da amostra participou de alguma competição, mesmo no grupo motivado pela saúde. No estudo de Mizoguchi *et al.*, (2016), com corredores de Bragança Paulista, percebeu-se que a dimensão motivacional mais evidente foi a motivação intrínseca para experiências estimulantes. Muitas vezes, os indivíduos participam de eventos esportivos pela busca de fortes emoções, suprimindo as necessidades psicológicas, através da rivalidade e da ligação com outras pessoas que fazem parte da comunidade (Malchrowicz-Moško; Poczta, 2018). Embora os corredores não necessariamente busquem a excelência de desempenho, os eventos e competições, organizados pelos treinadores e pelas prefeituras, podem desempenhar um papel significativo nos estímulos aos participantes.

No presente estudo, foi destacado o elevado nível de formação acadêmica no grupo motivado pela saúde, assim como verificado em outro estudo (Fonseca *et al.*, 2019). Entretanto,

apesar deste grupo apresentar um nível de escolaridade mais alto, apenas 32% relataram receber a orientação de um treinador. Isso contrasta com o resultado de um estudo realizado com corredores de Chapecó, a qual a maior parte recebia orientação e prescrição de treinamento, mesmo que o grupo orientado também tivesse um nível de escolaridade maior, em comparação aos corredores que não tinham orientação (Sampaio Antonio; Cunha Laux, 2022). Considerando o nível de formação, é esperado que os indivíduos com nível elevado tenham maior acesso à informação, principalmente sobre os benefícios da prática regular de atividade física (Fonseca *et al.*, 2019) e da importância de um profissional de educação física na prescrição e orientação do treinamento. Ademais, apesar do grupo saúde conter uma grande parcela de indivíduos que recebem acima de 3 salários mínimos, não houveram discrepâncias nos níveis socioeconômicos em ambos os grupos. Por se tratar de uma modalidade caracterizada pela acessibilidade e popularidade, possuindo poucas condições econômicas ou infraestruturas específicas para a sua prática (Parra-Camacho *et al.*, 2019), a corrida de rua não se restringe a uma classe específica, podendo ser praticada por todos.

Este trabalho apresenta algumas limitações, principalmente na forma como as variáveis sobre a motivação foram apresentadas no questionário. Apesar da grande diversidade na motivação para a prática de um determinado esporte, foi utilizada uma análise dicotômica, apresentando apenas duas categorias (saúde e performance). Outro ponto, foi a pequena amostra de corredores motivados pela performance, o que dificultou a comparação entre os grupos. Apesar dessas limitações, foi possível traçar um perfil dos corredores da região dos Inconfidentes. Esperamos que este estudo possa contribuir para os profissionais da área, principalmente na adesão e continuidade dos praticantes, e também para os órgãos municipais, na organização de eventos esportivos da modalidade e o desenvolvimento do turismo sustentável do turismo esportivo, que podem ser de grande contribuição para a economia local (Malchrowicz-Mosko; Poczta, 2018).

5. CONCLUSÃO

Os resultados no presente estudo apontam que, na Região dos Inconfidentes, a maioria dos corredores relatou “saúde” como principal fator motivacional. Este dado ressalta a importância da saúde como um impulsionador central para a prática da corrida de rua na região estudada. Os corredores motivados pela saúde tendem a ser mais velhos e terem iniciado sua jornada esportiva em idade mais avançada do que aqueles motivados pela performance, reforçando a ideia de que a motivação pode variar de acordo com as fases da vida. Apesar de

serem motivados pela saúde, muitos desses corredores ainda participam ativamente de competições e fazem parte de grupos de corrida. Além disso, esse mesmo grupo apresentou um nível elevado de escolaridade, com uma parcela considerável possuindo pós-graduação. No entanto, é surpreendente notar que esses indivíduos não recebem orientação de um treinador. Por fim, essas descobertas podem servir como base para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção da atividade física e do esporte, na região.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AL ATTAR, W. S. A.; HUSAIN, M. A. How did athletes train and avoid injuries during the COVID-19 quarantine period? 2021.
- AQUINO, E. M.; SILVEIRA, I. H.; PESCARINI, J. M.; AQUINO, R. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25, n. suppl 1, p. 2423-2446, 2020.
- BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista brasileira de ciências do esporte**, 37, p. 65-73, 2015.
- BARRIOS, D. S. **Guia Completo Para Corrida Em Trilha**. Editora Gente Liv e Edit Ltd, 2009. 8573126582.
- BARROS FILHO, M. A.; BATISTA, E. H. D. S.; MIRANDA, Y.; ALVES, C. T. V. *et al.* Motivos para a prática da corrida de rua e sua influência na satisfação com a vida. **Educación Física y Ciencia**, 24, n. 2, p. 215-215, 2022.
- BRASIL, 2017; IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Práticas de Esporte e Atividade Física**. Rio de Janeiro: IBGE.
- COELHO, Nízea. Tudo pronto para a “X Caminhada e Corrida Ouro Preto a Mariana”. **Prefeitura Ouro Preto**, 2023. Disponível em:<<https://ouropreto.mg.gov.br/noticia/3625>>. Acesso em: 20 de mar. de 2024.
- DE OLIVEIRA, L. D. S. S. C. B.; SOUZA, E. C.; RODRIGUES, R. A. S.; FETT, C. A. *et al.* The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, p. 36-42, 2019.
- DECI, E., & RYAN, R. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nova Iorque: NY Plenum.
- DEELEN, I.; JANSSEN, M.; VOS, S.; KAMPHUIS, C. B. *et al.* Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners’ motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. **BMC public health**, 19, p. 1-15, 2019.
- FONSECA, F. D. S.; CAVALCANTE, J. A.; ALMEIDA, L. D. S. C.; FIALHO, J. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 27, n. 4, p. 189-198, 2019.

HASSANDRA, M.; GOUDAS, M.; CHRONI, S. Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. **Psychology of sport and exercise**, 4, n. 3, p. 211-223, 2003.

ISHIDA, J. D. C.; TURI, B. C.; PEREIRA-DA-SILVA, M.; AMARA, S. L. D. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Revista brasileira de educação física e esporte**, 27, n. 01, p. 55-65, 2013.

LEE, E. J.; SNYDER, E. M.; LUNDSTROM, C. J. Predictors of long-distance race performance in master runners. 2020.

LIMA, A. P. C.; DA SILVA VIEIRA, D. F.; SILVA, F. S. Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Corrida de Rua de Teresina, PI/Incidence of Musculoskeletal Injuries Street Race Practices in Teresina, PI. **Saúde em Foco**, p. 15-39, 2018.

MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; POCZTA, J. A small-scale event and a big impact—Is this relationship possible in the world of sport? The meaning of heritage sporting events for sustainable development of tourism—Experiences from Poland. **Sustainability**, 10, n. 11, p. 4289, 2018.

MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; POCZTA, J. Running as a form of therapy socio-psychological functions of mass running events for men and women. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 15, n. 10, p. 2262, 2018.

MIZOGUCHI, M. V.; GARCIA, W. F.; NAZARIO, P. F.; LARA, B. M. Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, 6, n. 1, 2016.

NUNES, C. C. G.; CHAVES, C. M. C. B.; DUARTE, J. C. Motivação para a prática de atividade física em estudantes de enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, 6, n. 1, 2022.

OGLES, B. M.; MASTERS, K. S. Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. **Journal of Sport Behavior**, 23, n. 2, 2000.

OHF, R.; MOREIRA, T. M. A. Os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 4, n. 23, 2010.

OSWALD, F.; CAMPBELL, J.; WILLIAMSON, C.; RICHARDS, J. *et al.* A scoping review of the relationship between running and mental health. **International journal of environmental research and public health**, 17, n. 21, p. 8059, 2020.

PARRA-CAMACHO, D.; GONZÁLEZ-SERRANO, M. H.; GONZÁLEZ-GARCÍA, R. J.; CALABUIG MORENO, F. Sporting habits of urban runners: Classification according to their motivation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 16, n. 24, p. 4990, 2019.

PEDISIC, Z.; SHRESTHA, N.; KOVALCHIK, S.; STAMATAKIS, E. *et al.* Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more

the better? A systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, 54, n. 15, p. 898-905, 2020.

PEREIRA, H. V.; PALMEIRA, A. L.; CARRAÇA, E. V.; SANTOS, I. *et al.* Running prevalence in Portugal: Socio-demographic, behavioral and psychosocial characteristics. **Plos one**, 16, n. 1, p. e0245242, 2021.

PHILIPPOT, A.; DUBOIS, V.; LAMBRECHTS, K.; GROGNA, D. *et al.* Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. **Journal of affective disorders**, 301, p. 145-153, 2022.

POCZTA, J.; MALCHROWICZ-MO, E.; DE MELO FADIGAS, A. B. Age-related motives in mass running events participation. **Olimpianos-Journal of Olympic Studies**, 2, n. 1, p. 257-273, 2018.

RANGEL, G. M. M.; FARIAS, J. M. D. Incidência de lesões em praticantes de corrida de rua no município de Criciúma, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 22, p. 496-500, 2016.

RIZZO, Nicholas. Running Boom: 28,76% dos corredores começaram durante a pandemia. **RunRepeat**, 2021. Disponível em: <<https://runrepeat.com/new-pandemic-runners>>. Acesso em: 26 fev. 2023.

SALGADO, J. V. V.; MIKAIL, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**, 4, n. 1, p. 90-98, 2006.

SAMPAIO ANTONIO, D.; CUNHA LAUX, R. Quem são e com quem treinam os corredores de rua de Chapecó? **Educación Física y Ciencia**, 24, n. 1, p. 208-208, 2022.

TEHRANI, H.; MAJLESSI, F.; SHOJAEIZADEH, D.; SADEGHI, R. *et al.* Applying socioecological model to improve women's physical activity: a randomized control trial. **Iranian Red Crescent Medical Journal**, 18, n. 3, 2016.

THOMPSON, W. R.; SALLIS, R.; JOY, E.; JAWORSKI, C. A. *et al.* Exercise is medicine. **American journal of lifestyle medicine**, 14, n. 5, p. 511-523, 2020.

THUANY, M.; GOMES, T. N.; ALMEIDA, M. B. Validação de um instrumento para caracterização e verificação de fatores associados ao desempenho de corredores de rua. **Scientia Plena**, 16, n. 3, 2020.

THUANY, M.; MALCHROWICZ-MOŚKO, E.; WAŚKIEWICZ, Z.; GOMES, T. N. Individual and Economic Characteristics as Determinants of Brazilian Runners' Motivation. **Sustainability**, 13, n. 18, p. 10178, 2021.

THUANY, M.; SOUZA, R. F. D.; HILL, L.; MESQUITA, J. L. *et al.* Discriminant analysis of anthropometric and training variables among runners of different competitive levels. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18, n. 8, p. 4248, 2021.

VELLA, S. A.; CLIFF, D. P.; OKELY, A. D. Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 11, p. 1-10, 2014.

ZHANG, Z.; WANG, T.; KUANG, J.; HEROLD, F. *et al.* The roles of exercise tolerance and resilience in the effect of physical activity on emotional states among college students. **International journal of clinical and health psychology**, 22, n. 3, p. 100312, 2022.