



PERFIL MOTIVACIONAL DE PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA EM BOA VISTA - RR¹

MOTIVATIONAL PROFILE OF STREET RUNNERS IN BOA VISTA – RR

Luiz Henrique Rodrigues BASTOS

Faculdade UNAMA

E-mail: Luizxd1735@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0009-8620-9414>

Gabriella Lins da SILVA

Universidade Federal de Roraima (UFRR)

E-mail: enfagabriellalins@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0001-6449-0665>

Elvis Moura Pereira COSTA

Faculdade UNAMA

E-mail: elvismouracosta@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9352-3307>

326

RESUMO

A corrida de rua tem se consolidado como uma das modalidades de atividade física mais praticadas no Brasil, caracterizada pela sua acessibilidade e baixo custo, atraindo indivíduos de diferentes faixas etárias e perfis. Diante desse crescimento, o presente estudo teve como objetivo analisar os fatores motivacionais associados à prática da corrida de rua em corredores amadores. Trata-se de um estudo de caráter descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com 24 praticantes de corrida com idades entre 21 e 50 anos. Para avaliação da motivação, foi utilizado o instrumento MPAM-R, considerando dimensões relacionadas à motivação intrínseca, extrínseca e social. Os dados foram analisados de forma descritiva. Os resultados evidenciaram predominância da motivação intrínseca, especialmente relacionada ao prazer pela prática da corrida (P18), com 66,6% dos participantes indicando alto nível de satisfação. Os fatores extrínsecos, como estética voltada à aprovação social (P17), apresentaram predominância de respostas neutras, sugerindo baixa influência na adesão ao exercício. O fator social (P25) mostrou-se variável entre os participantes, sem ser determinante para a prática. Conclui-se que os corredores avaliados apresentam perfil motivacional predominantemente intrínseco, sendo o prazer o principal fator associado à adesão e manutenção da corrida de rua. Esses achados

¹ COMO CITAR: (ABNT): BASTOS, L. H. R.; SILVA, G. L.; COSTA, E. M. P. Perfil Motivacional de Praticantes de Corrida de Rua em Boa Vista – RR. **JNT Facit Business and Technology Journal**. Qualis A2. ISSN: 2526-4281, Mês de Maio de 2026 - Ed. 74. VOL. 03. Págs. 326-335. Disponível: <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. Acesso em: __/__/__.

reforçam a importância de estratégias de promoção da atividade física que priorizem fatores como autonomia, satisfação pessoal e bem-estar, em detrimento de motivações exclusivamente externas.

Palavras-chave: Corrida de rua. Motivação. Atividade física. Psicologia do esporte. Exercício físico.

ABSTRACT

Road running has become established as one of the most practiced forms of physical activity in Brazil, characterized by its accessibility and low cost, attracting individuals of different age groups and profiles. Given this growth, the present study aimed to analyze the motivational factors associated with the practice of road running in amateur runners. This is a descriptive study with a quantitative approach, carried out with 24 runners aged between 21 and 50 years. To assess motivation, the MPAM-R instrument was used, considering dimensions related to intrinsic, extrinsic, and social motivation. The data were analyzed descriptively. The results showed a predominance of intrinsic motivation, especially related to the pleasure of practicing running (P18), with 66.6% of participants indicating a high level of satisfaction. Extrinsic factors, such as aesthetics aimed at social approval (P17), showed a predominance of neutral responses, suggesting low influence on adherence to exercise. The social factor (P25) proved to be variable among participants, without being determinant for the practice. It is concluded that the runners evaluated present a predominantly intrinsic motivational profile, with pleasure being the main factor associated with adherence to and maintenance of street running. These findings reinforce the importance of strategies to promote physical activity that prioritize factors such as autonomy, personal satisfaction, and well-being, to the detriment of exclusively external motivations.

Keywords: Street running. Motivation. Physical activity. Sports psychology. Physical exercise.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a corrida de rua deixou de ser exclusividade de atletas e passou a integrar o cotidiano de milhões de brasileiros. Presente nas ruas de grandes e pequenas cidades, a modalidade atrai praticantes de diferentes perfis jovens, adultos e idosos motivados pela simplicidade que a caracteriza, já que não exige

estruturas específicas, equipamentos sofisticados ou altos investimentos financeiros (Thuany et al, 2021). Estudos populacionais confirmam esse crescimento, demonstrando que, entre 2006 e 2017, a proporção de corredores nas capitais brasileiras aumentou progressivamente, alcançando cerca de 2,5% da população adulta (Oliveira et al, 2020).

O perfil do corredor brasileiro também apresenta características específicas. A média de idade dos praticantes gira em torno de 36 anos e, embora a maioria das pessoas fisicamente ativas no Brasil seja do sexo feminino, no contexto da corrida observa-se predominância masculina (Oliveira et al, 2020). Além disso, corredores tendem a apresentar hábitos de vida mais saudáveis quando comparados aos não praticantes, incluindo maior nível de escolaridade, índice de massa corporal dentro da normalidade, menor exposição ao tabagismo, consumo moderado de bebidas alcoólicas e redução do tempo sedentário em frente à televisão. A prática da corrida ultrapassa os benefícios físicos, consolidando-se também como espaço de socialização, fortalecimento de vínculos e construção de comunidades (Oliveira et al, 2020).

A literatura aponta que os principais fatores que motivam a prática da corrida recreativa estão relacionados à saúde física, saúde mental e busca por realização pessoal, variando conforme idade e sexo dos praticantes. Corredores mais jovens tendem a ser motivados por competição e alcance de metas, enquanto indivíduos mais velhos priorizam a manutenção da saúde e o sentimento de pertencimento social. Em relação ao sexo, homens geralmente apresentam maiores índices de motivação relacionados à competição e desafio, enquanto mulheres frequentemente utilizam a corrida como estratégia de enfrentamento psicológico e redução do estresse cotidiano (Pereira et al, 2021).

Nesse contexto, a motivação para a prática de atividade física pode ser compreendida como um conjunto multifatorial de fatores internos e externos responsáveis por iniciar, direcionar e sustentar o comportamento ativo ao longo do tempo. Segundo a Teoria da Autodeterminação, proposta por Edward L. Deci e Richard M. Ryan, a motivação varia conforme o grau de autodeterminação do indivíduo, podendo manifestar-se de forma intrínseca, quando a atividade é realizada pelo prazer e satisfação pessoal, ou extrínseca, quando o comportamento é influenciado por recompensas externas e pressões sociais (Deci; Ryan, 2000).

No campo da atividade física, Robert S. Weinberg e Daniel Gould destacam que a motivação está diretamente relacionada à adesão e à permanência em programas de exercício físico, sendo influenciada por fatores como objetivos pessoais, apoio

social e percepção de competência (Weinberg; Gould, 2017). Complementando essa perspectiva, Albert Bandura, por meio da Teoria Social Cognitiva, enfatiza o papel da autoeficácia, crença do indivíduo em sua própria capacidade de executar determinada ação como elemento fundamental para o engajamento e persistência na prática de atividades físicas (Bandura, 1997).

Dessa forma, a motivação para a prática da corrida de rua e de outras atividades físicas deve ser compreendida como um processo dinâmico e multifatorial, influenciado por aspectos psicológicos, sociais e comportamentais. A manutenção do hábito de correr não depende apenas da motivação inicial, mas também de fatores como planejamento, suporte social e percepção de competência, elementos essenciais para a adoção e consolidação de um estilo de vida fisicamente ativo.

Nesse sentido, compreender os fatores motivacionais relacionados à prática da corrida de rua torna-se relevante não apenas para identificar o perfil dos praticantes, mas também para subsidiar estratégias de promoção da saúde, adesão ao exercício físico e prevenção do sedentarismo. Além disso, investigar esses aspectos pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes voltadas à permanência dos indivíduos na prática esportiva, favorecendo benefícios físicos, psicológicos e sociais a longo prazo.

OBJETIVO

Analisar o perfil motivacional dos corredores de rua amadores do município de Boa Vista, Roraima.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal, de caráter descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com corredores amadores de rua do município de Boa Vista, Roraima, com o objetivo de analisar o perfil motivacional para a prática de corrida. Os dados serão coletados por questionário (Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas - MPAM-R).

O MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure – Revised) é um instrumento desenvolvido por Richard M. Ryan e colaboradores (1997), a partir da versão original proposta por Charles M. Frederick e Ryan (1993), com base nos pressupostos da Teoria da Autodeterminação. O instrumento tem como objetivo avaliar os principais motivos que levam os indivíduos à prática de atividade física, considerando diferentes dimensões motivacionais.

A versão original revisada do MPAM-R é composta por 30 itens distribuídos em cinco fatores: interesse/diversão, competência, aparência, saúde/condicionamento físico e social, sendo respondidos em escala do tipo Likert de sete pontos.

Para utilização no contexto brasileiro, foi empregada a versão adaptada e validada por Marina Pereira Gonçalves e João Carlos Alchieri (2010), que realizaram o processo de tradução, adaptação cultural e análise psicométrica do instrumento em uma amostra de praticantes de atividade física. Essa versão apresentou adequada consistência interna e estrutura fatorial composta por cinco dimensões: diversão, saúde, aparência, competência e social, demonstrando-se válida e confiável para uso em pesquisas no Brasil.

RESULTADOS

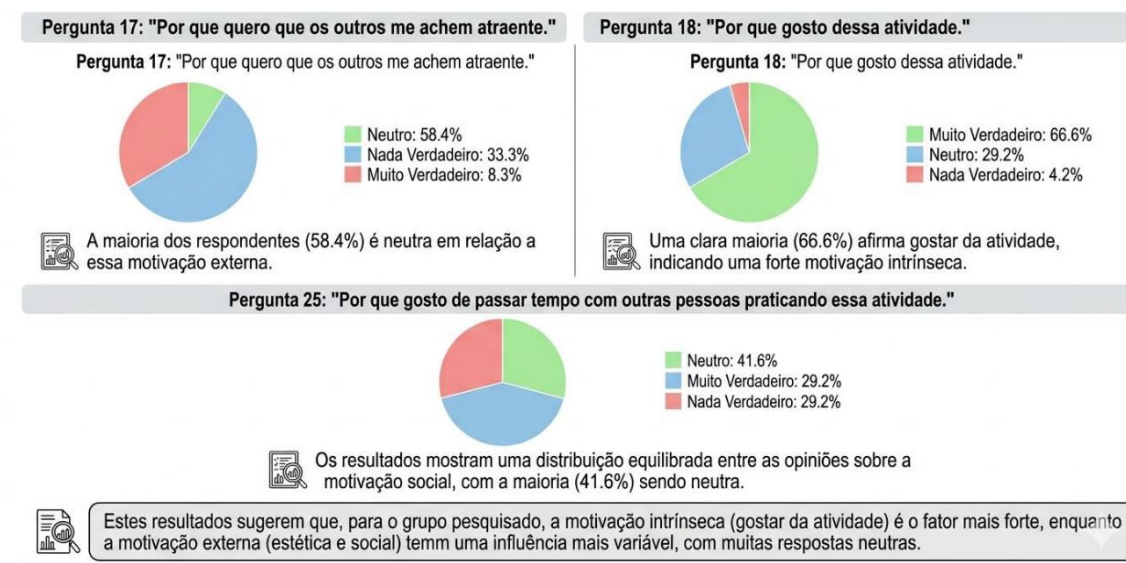
A pesquisa contou com 24 praticantes, com idade entre 21 e 50 anos. Os resultados obtidos no grupo observaram que a motivação intrínseca (P18) é mais forte que a externa (P17), e que o fator social (P25) é variável entre os participantes, comparando com outros estudos de ciências do esporte.

P17 (Estética): a motivação externa para ser atraente aos outros obteve a maioria das respostas neutras ($n=14$, 58,4%).

P18 (Prazer): 66,6% ($n=16$) afirmam gostar da atividade, indicando forte motivação intrínseca.

P25 (Social): obteve divisão equilibrada entre as respostas e a predominância da neutralidade ($n=10$, 41,6%) sugerindo um perfil de praticante mais independente ou focado na tarefa do que no ambiente social.

Figura 1: Distribuição da motivação externa (estética), motivação intrínseca (prazer) e motivação social entre corredores.



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Figura 2: Análise comparativa dos fatores motivacionais baseada no questionário MPAM-R.

Domínio Motivacional	Variável (Pergunta)	Muito Verdadeiro	Neutro	Nada Verdadeiro
Saúde e Funcionalidade	Saúde Física e Bem-estar (P19)	100%	0%	0%
	Força para o dia a dia (P16)	91.7%	8.3%	0%
Motivação Intrínseca	Prazer na Atividade (P01)	62.5%	29.2%	8.3%
	Gosto pela Atividade (P18)	66.6%	29.2%	4.2%
Estética e Social	Melhorar a Aparência (P14)	62.5%	25.0%	12.5%
	Ser atraente para os outros (P17)	8.3%	58.4%	33.3%

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Observa-se um fenômeno de internalização da estética: enquanto 62,5% buscam melhorar a aparência, apenas 8,3% o fazem para serem atraentes aos outros, sugerindo uma motivação voltada à autoimagem e não à aprovação social. Comparando os resultados de P14 com P17 temos que o grupo busca estética para satisfação própria (autoestima) e não para validação social.

Figura 3: Prevalência de fatores intrínsecos versus extrínsecos na prática da corrida de rua.

Dimensão Analisada	Principal Achado do Estudo	Implicação Prática
Perfil Motivacional	Predominância de Motivação Autônoma (Saúde e Prazer).	Programas devem focar em metas de bem-estar.
Fator Estético	Busca por autoimagem positiva, não por aprovação externa.	Marketing focado em autoestima individual.
Interação Social	Fator secundário e variável (alto índice de neutralidade).	Possibilidade de treinos flexíveis.
Manutenção	Alta valorização da funcionalidade física.	Foco em exercícios para qualidade de vida diária.

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Os achados desta síntese indicam que o grupo amostral apresenta um perfil de regulação identificada e intrínseca. A neutralidade observada nos fatores sociais e de aprovação externa sugere que estratégias de retenção baseadas puramente em competições ou apelo estético social podem ter eficácia limitada para este público específico.

Tabela de dados da pesquisa

Pergunta/Dimensão	Categoria Predominante	Porcentagem (%)	Amostra (n=24)
P18 - Prazer (Gosto da atividade)	Muito Verdadeiro	66,6%	n=16
P17 - Estética (Atraente aos outros)	Neutro	58,4%	n=14
P25 - Social (Tempo com outros)	Neutro	41,6%	n=10
Saúde e Qualidade de Vida	Principal Motivação	-	Independente de idade
Estética Própria (Autoimagem)	Muito Verdadeiro	62,5%	n=15

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram predominância da motivação intrínseca entre os corredores avaliados, especialmente relacionada ao prazer proporcionado pela prática da corrida de rua. A elevada frequência de respostas positivas no item P18 (“gosto da atividade”) reforça a ideia de que os participantes mantêm a prática esportiva principalmente pela satisfação pessoal, sensação de bem-estar e prazer associado ao exercício físico. Esses achados corroboram a Teoria da Autodeterminação proposta por Edward L. Deci e Richard M. Ryan, segundo a qual comportamentos sustentados por motivação intrínseca apresentam maiores níveis de adesão e permanência ao longo do tempo (Deci; Ryan, 2000).

Os dados encontrados também se aproximam dos resultados descritos por Pereira et al. (2021), que identificaram a saúde física, a saúde mental e a realização pessoal como os principais fatores motivacionais relacionados à corrida recreativa. A predominância do prazer pela atividade observada nesta pesquisa sugere que os corredores avaliados apresentam maior autonomia e autodeterminação em relação à prática esportiva, características frequentemente associadas à continuidade do comportamento ativo e à adoção de hábitos saudáveis.

Em relação aos fatores extrínsecos, observou-se predominância de respostas neutras no item P17, relacionado à prática da corrida com objetivo de tornar-se atraente aos outros. Esse resultado demonstra que a validação social e a aprovação estética externa exercem menor influência sobre os participantes investigados. Entretanto, quando comparado ao item relacionado à autoimagem e satisfação estética pessoal, observou-se maior frequência de respostas positivas, indicando que a estética está presente como fator motivacional, porém direcionada à autoestima e percepção individual, e não à busca por aceitação social. Esse fenômeno pode ser interpretado como um processo de internalização da motivação extrínseca, no qual

objetivos inicialmente externos passam a ser incorporados de forma mais autônoma pelo indivíduo.

O fator social apresentou distribuição equilibrada entre as respostas, com predominância da neutralidade no item P25. Esses achados sugerem que, embora a interação social esteja presente no contexto da corrida de rua, ela não representa fator determinante para a manutenção da prática entre os participantes avaliados. Tal resultado diverge parcialmente da literatura, que aponta a corrida como importante espaço de socialização e pertencimento coletivo (Oliveira et al., 2020). Contudo, essa diferença pode estar relacionada às características específicas da amostra, ao perfil mais individualizado dos praticantes ou mesmo ao entendimento da corrida como atividade voltada ao desempenho pessoal e autocuidado.

Sob a perspectiva da Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura, os resultados também podem ser associados ao conceito de autoeficácia, uma vez que indivíduos que praticam a atividade por prazer e satisfação pessoal tendem a apresentar maior confiança em sua capacidade de manter o comportamento ativo (Bandura, 1997). Além disso, conforme discutido por Robert S. Weinberg e Daniel Gould, fatores motivacionais intrínsecos estão fortemente relacionados à adesão prolongada em programas de exercício físico, especialmente quando associados à autonomia e percepção de competência (Weinberg; Gould, 2017).

Outro aspecto relevante observado foi que estratégias de retenção baseadas exclusivamente em competição, aparência física ou aprovação social podem apresentar menor eficácia para o público avaliado, considerando a predominância de um perfil motivacional intrínseco e identificado. Dessa forma, programas de incentivo à prática da corrida e da atividade física podem alcançar melhores resultados quando priorizam experiências prazerosas, sensação de autonomia, bem-estar psicológico e satisfação pessoal.

Apesar da relevância dos achados, algumas limitações devem ser consideradas. O número reduzido de participantes limita a capacidade de generalização dos resultados para outros grupos populacionais. Além disso, o estudo foi realizado com amostra específica de corredores recreativos, o que pode não representar atletas de alto rendimento ou praticantes de outras modalidades esportivas. Assim, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o tamanho amostral, realizem comparações entre diferentes perfis de corredores e investiguem variáveis adicionais, como tempo de prática, nível de treinamento e influência de grupos esportivos sobre os fatores motivacionais.

CONCLUSÃO

Os resultados desta pesquisa demonstraram que a motivação intrínseca constitui o principal fator associado à adesão e permanência dos corredores avaliados na prática da corrida de rua. O prazer pela atividade física apresentou maior predominância entre os participantes, evidenciando que a manutenção do comportamento ativo está mais relacionada à satisfação pessoal, bem-estar e realização individual do que a fatores externos de reconhecimento social.

Os fatores extrínsecos, especialmente aqueles relacionados à aprovação estética e à atração perante outras pessoas, apresentaram menor influência sobre os participantes. Em contrapartida, observou-se que aspectos ligados à autoimagem e autoestima possuem relevância motivacional, sugerindo um processo de internalização da motivação associado à percepção individual de saúde e qualidade de vida.

Em relação ao fator social, os resultados indicaram influência variável entre os corredores, demonstrando que, embora a interação social possa contribuir para a prática esportiva, ela não se configura como elemento determinante para a permanência na atividade física no grupo investigado.

Os achados corroboram os pressupostos da Teoria da Autodeterminação de Edward L. Deci e Richard M. Ryan, reforçando que motivações autônomas e relacionadas ao prazer tendem a favorecer maior adesão ao exercício físico e manutenção de hábitos saudáveis. Dessa forma, estratégias de incentivo à prática da corrida devem priorizar experiências positivas, autonomia e satisfação pessoal, em vez de abordagens centradas exclusivamente em estética ou competição.

Como limitação do estudo, destaca-se o reduzido número de participantes, o que limita a generalização dos resultados. Assim, sugere-se que futuras pesquisas ampliem a amostra e investiguem diferentes perfis de praticantes, permitindo aprofundar a compreensão sobre os fatores motivacionais relacionados à corrida de rua e à permanência em programas de atividade física.

REFERÊNCIAS

BANDURA, Albert. **Self-efficacy**: the exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. Disponível em: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWWhatWhy.pdf. Acesso em: 10 jun.2026.

FREDERICK, C. M.; RYAN, Richard M. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. **Journal of Sport Behavior**, [s. l.], 1993. Disponível em: <https://www.journalofsportbehavior.org/index.php/JSB>. Acesso em: 10 jun.2026.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Adaptação e validação da Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas (MPAM-R). **Avaliação Psicológica**, v. 9, n. 1, p. 128–138, 2010. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712010000100014. Acesso em: 10 jun.2026.

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. 573–578, 2021. DOI: 10.1016/j.jsams.2020.11.014.

PEREIRA, H. V. et al. Systematic review of psychological and behavioral correlates of recreational running. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 624783, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.624783.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

RYAN, Richard M. et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, [s. l.], 1997. Disponível em: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf. Acesso em: 10 jun.2026.

THUANY, M.; GOMES, T. N.; ESTEVAM, L. C.; ALMEIDA, M. B. Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. In: **ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE: TEMAS EMERGENTES**. v. 1. [S. l.: s. n.], 2021. p. 128–136. DOI: 10.46898/rfb.9786558890980.9.