

Estratégias de coping e motivação de praticantes de corrida de rua

Coping strategies and motivation of street runners

Estrategias de afrontamiento y motivación d e los corredores callejeros

*Daniel Vicentini de Oliveira**

*Gabriel Lucas Morais Freire***

*David Leonardo Oliveira Souza****

*Paulo Vitor Suto Aizava*****

*Lenamar Fiorese******

*José Roberto Andrade Nascimento Júnior******

Resumo

O objetivo do estudo foi analisar as estratégias de coping e a motivação de praticantes de corrida de rua do município de Maringá – PR. Trata-se de um estudo transversal, cuja mostra foi composta por 55 praticantes de corrida de rua, de ambos os sexos, com idade mínima de 20 anos de idade. Como instrumentos foram utilizados uma ficha de identificação, o Exercise Motivation Inventory (EMI-2) e o Inventário de Estratégias de Coping (IEC). A análise dos dados foi feita através de estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$). Os resultados evidenciaram que os homens apresentaram um perfil mais competidor em relação às mulheres ($p = 0,019$), além de utilizarem as estratégias rendimento máximo sob pressão ($p = 0,017$), concentração ($p = 0,030$) e confiança e motivação ($p = 0,021$). Os indivíduos com maior tempo de prática utilizam mais da

* Centro Universitário de Maringá, PR, Brasil. <http://orcid.org/0000-0002-0272-9773>. E-mail: d.vicentini@hotmail.com

** Universidade Federal do Vale do São Francisco, PE, Brasil. E-mail: bi88el@gmail.com

*** Centro Universitário Metropolitano de Maringá, PR, Brasil. E-mail: david_souza_4@hotmail.com

**** Universidade Estadual de Maringá, PR, Brasil. E-mail: paulovitorsa@live.com

***** Universidade Estadual de Maringá, PR, Brasil. E-mail: lenamarfiorese@gmail.com

***** Universidade Federal do Vale do São Francisco, PE, Brasil. E-mail: jroberto.jrs01@gmail.com

estratégia concentração ($p=0,020$). Os que treinavam até três vezes na semana se motivavam mais pela reabilitação da saúde. A estratégia de formulação de objetivos foi o domínio que mais obteve correlações com a motivação ($p<0,05$). Conclui-se que existem inúmeros motivos para a prática dos corredores de rua, assim como as estratégias de enfrentamento utilizadas.

Palavras-chave: Corrida; Exercício Físico; Motivação.

Abstract

The purpose of the study was to analyze coping strategies and motivation of street runners in the city of Maringá – PR. This is a cross-sectional study, in which the sample consisted of 55 street runners, from both sexes, with a minimum age of 20 years old. As instruments, an identification form, the Exercise Motivation Inventory (EMI-2) and the Coping Strategies Inventory (CSI) were used. Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics ($p<0.05$). The results have evinced that men had a more competitive profile than women ($p=0.019$), also using the following strategies: maximum performance under pressure ($p=0.017$), concentration ($p=0.030$) and confidence and motivation ($p=0.021$). Individuals with longer practice time use the concentration strategy more often ($p=0.020$). Individuals who used to train up to three times a week were more motivated by health rehabilitation. The strategy of formulating objectives was the domain that most correlated with motivation ($p<0.05$). It is concluded that there are numerous reasons for the practice of street runners, as well as the coping strategies they use.

Keywords: Running; Physical Exercise; Motivation.

Resumen

El propósito del estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento y la motivación de los corredores callejeros en la ciudad de Maringá - PR. Se trata de un estudio transversal, en el que la muestra estuvo compuesta por 55 corredores callejeros, de ambos los sexos, con una edad mínima de 20 años. Como instrumentos se utilizó un formulario de identificación, el Inventario de Motivación para el Ejercicio (EMI-2) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (IEC). El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial ($p < 0,05$). Los resultados mostraron que los hombres tenían un perfil más competitivo que las mujeres ($p = 0,019$), además de utilizar las estrategias rendimiento máximo bajo presión ($p = 0,017$), concentración ($p = 0,030$) y confianza y motivación ($p = 0,021$). Las personas con mayor tiempo de práctica utilizan más la estrategia de concentración ($p = 0.020$). Los que entrenaron hasta tres veces por semana estaban más motivados por la rehabilitación de la salud. La estrategia de formulación de objetivos fue el

dominio que más se correlacionó con la motivación ($p < 0,05$). Se concluye que existen numerosas razones para la práctica de los corredores callejeros, así como las estrategias de afrontamiento empleadas.

Palabras clave: Carrera; Ejercicio físico; Motivación.

INTRODUÇÃO

A corrida de rua vem se destacando pelo aumento de adeptos desde a década de 1970. Esse crescimento se dá pelo leque de benefícios que a modalidade pode oferecer nos aspectos físicos, sociais e psicológicos. Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper e Balbinotti (2005) afirmam que são diversos os interesses pela corrida, seja para condicionamento físico ou para competir, para relaxar ou por lazer, pela conversa ou pela contemplação.

Desta forma, manter essa população de corredores de rua motivada é uma tarefa árdua para os praticantes, treinadores e pessoas envolvidas na prática (Silva, Solera, Almeida, Anversa, & Manoel 2019). Uma das principais bases teóricas que explica a motivação humana é a Teoria da Autodeterminação - TAD (Decy, & Ryan, 2012), que parte do princípio de que o comportamento autodeterminado é regulado pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento. Essas necessidades são essenciais para facilitar o ótimo funcionamento das tendências naturais para o crescimento e a integração, bem como para o desenvolvimento social e bem-estar pessoal (Decy, & Ryan, 2012). A TAD explica que a autodeterminação pode gerar maior interesse, excitação e confiança que, por sua vez, se manifesta tanto como desempenho aprimorado, persistência e criatividade, como maior vitalidade, autoestima e bem-estar (Decy, & Ryan, 2012).

Mizoguchi, Garcia, Nazario e Lara (2014) observaram o nível de motivação em corredores de rua. Os autores verificaram que os corredores, de modo geral, que apresentaram maiores níveis de motivações intrínsecas, mas quando comparados com outros fatores de influência na prática, observou-se que atletas mais jovens expressam níveis de motivação mais extrinsecamente. Sendo assim, a corrida de rua, em particular, tem algumas características específicas que podem aumentar ou diminuir o

nível de motivação dos seus praticantes. Uma forma de enfrentar os fatores inerentes aos estresses oriundos do dia a dia, que podem causar desmotivação, são as estratégias de *coping* (Pires, Bara Filho, Debien, Coimbra, & Ugrinowitsch, 2016).

O *coping* é um recurso utilizado mediante pensamento e ação como forma de lidar com situações estressantes (Lazarus, 1993). Folkman e Lazarus (1980) propuseram duas modalidades de *coping*: centrada no problema, que envolve o enfrentamento do problema causador de estresse e centrada na emoção, que objetiva aliviar as emoções negativas associadas ao problema.

Nicholls, Taylor, Carroll e Perry (2016) observaram em sua meta-análise que as estratégias de *coping*, centradas no problema, tiveram uma relação positiva com a melhora do rendimento no meio esportivo. Já a estratégia é a centrada na emoção, que são formas de avaliar/evitar o agente estressor (Lazarus, 1993). Essas estratégias incluem esquiva, escape, distanciamento e extração de aspectos positivos de acontecimentos negativos. São utilizadas quando o sujeito percebe que o estressor não pode ser modificado e que é preciso continuar com a interação (Tamayo, & Tróccoli, 2002).

Desta forma, vale ressaltar que existe uma lacuna na literatura em relação ao comportamento de praticantes de corrida de rua diante desses fatores estressores, sendo esta o objeto deste estudo. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi analisar as estratégias de *coping* e a motivação de praticantes de corrida de rua do município de Maringá, Paraná.

MÉTODOS

Participantes

Participaram deste estudo quantitativo e transversal 55 praticantes de corrida de rua do município de Maringá, Paraná (34 homens e 21 mulheres) com média de idade de $42 \pm 2,3$ anos. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e por conveniência. Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) serem praticantes de corrida de rua no município; e 2) estarem presentes no dia da coleta dos dados.

Esses corredores faziam parte de quatro grupos de corrida de rua do município (cada indivíduo fazia parte de apenas um dos grupos). Os grupos possuem um profissional de educação física responsável, como treinador/professor. As corridas, geralmente, ocorrem ao redor de parques e/ou em algumas ruas do município.

Instrumentos

Foi aplicado um questionário com questões referentes à idade, à faixa etária, ao sexo, ao tempo de prática de corrida de rua, além da frequência semanal da mesma.

Para a avaliação da motivação, foi aplicado o Exercise Motivation Inventory (EMI-2), validado para a população brasileira (Guedes, Guedes, & Leganani, 2012). Esse instrumento apresenta 51 itens, agrupados em 14 fatores de motivação, representando amplo espectro de motivos para a prática de exercício físico: afiliação, aparência física, desafio pessoal, competição, diversão, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, agilidade/flexibilidade, promoção de saúde, bem-estar, reconhecimento social, força/resistência muscular, controle de estresse e controle de peso corporal. Em seu delineamento, o indivíduo se posiciona frente aos 51 itens que compõem o inventário, mediante uma escala Lickert de 6 pontos (0 = “nada verdadeiro” a 5 = “totalmente verdadeiro”), encabeçado pelo enunciado “Pessoalmente, eu pratico (ou poderia vir a praticar) exercício físico”. O EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico (Guedes, Guedes, & Leganani, 2012).

Para a avaliação do *coping*, foi utilizado o Inventário de estratégias de *coping* de Folkman e Lazarus, validado para a população brasileira. Este é um questionário que contém 66 itens que englobam pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico. Consiste em oito diferentes fatores, sugeridos pela análise fatorial dos itens utilizados. Fator 1 – confronto; Fator 2 – afastamento; Fator 3 – autocontrole; Fator 4 - suporte social; Fator 5 - aceitação de responsabilidade; Fator 6 - fuga-esquiva; Fator 7

- resolução de problemas; Fator 8 - reavaliação positiva. Cada fator avalia a extensão com que um sujeito utiliza determinada estratégia de *coping* (Savóia, Santana, & Mejias, 1996).

Procedimentos e Coleta de Dados

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo está integrado ao projeto institucional aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Metropolitano de Maringá (Parecer nº 1.648.086).

Inicialmente, foi realizado contato com os professores/treinadores responsáveis pelos grupos de corrida para a solicitação da autorização para a realização das coletas de dados com participantes. As coletas foram realizadas nos locais, dias e horários de treinamento da atividade esportiva.

A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, em espaço privativo, com aproximadamente oito praticantes de cada vez, com a ausência dos treinadores. Durante o preenchimento dos questionários, os avaliadores ficaram presentes no espaço e tiraram as possíveis dúvidas dos participantes a respeito dos itens dos questionários e não foi permitida a conversa entre os participantes durante o preenchimento. O preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 15 minutos.

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio do Software SPSS 22.0, mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foram utilizadas a frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas a Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. A comparação dos fatores de motivação para a prática da corrida de rua e das estratégias de *coping*, de acordo com o sexo, faixa etária, tempo de prática, frequência

semanal e prática de outra modalidade foi efetuada por meio dos testes de Kruskal-Wallis e “U” de Mann-Whitney. A correlação entre as estratégias de *coping* e a motivação para a prática da corrida de rua foram verificadas por meio do coeficiente de Spearman. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Dos 55 praticantes de corrida avaliados, notou-se a prevalência de praticantes do sexo masculino (61,8%), com idade de até 26,6 anos (50,9%), tempo de prática de até três anos (40%), que treinavam numa frequência semanal de mais três vezes por semana (60%), que já competiram (92,7%) e que praticam outras modalidades de exercício (65,5%).

Já em relação ao nível de motivação e estratégias de *coping* utilizadas pelos praticantes de corrida de rua (Tabela 1), verificou-se que os principais motivos para a prática foram prevenção de doenças (Md = 4,70), diversão (Md = 4,50) e controle do estresse (Md = 4,00). As principais estratégias de *coping* utilizadas pelos praticantes de corrida são treinabilidade (Md = 10,00), confiança e motivação (Md = 8,00), formulação de objetivos (Md = 8,00), confronto com a adversidade (Md = 8,00) e ausência de preocupações (Md = 8,00).

Tabela 1 – Nível de motivação e estratégias de coping utilizadas pelos praticantes de corrida de rua da cidade de Maringá-PR.

Variáveis	Md	(Q1; Q3)
Fatores de Motivação		
Prevenção de doenças	4,70	3,80; 5,00
Condição física	3,80	3,25; 4,80
Controle de peso	3,50	2,30; 4,50
Aparência	3,00	2,30; 4,50
Controle de estresse	4,00	3,00; 4,50
Diversão	4,50	3,70; 4,80
Afiliação	3,80	3,00; 4,80
Reabilitação da saúde	1,70	0,40; 3,00
Competição	3,60	2,60; 4,40
Reconhecimento social	1,30	0,00; 2,50
Escore Global	33,80	26,75;38,60

Variáveis	Md	(Q1; Q3)
Coping		
Rendimento	7,00	4,00; 9,00
Ausência	8,00	6,00;10,00
Confronto	8,00	6,00; 9,00
Concentração	7,00	6,00; 9,00
Formulação	8,00	6,00; 9,00
Confiança	8,00	7,00; 9,00
Treinabilidade	10,00	9,00;12,00
Escore Global	57,00	50,00;62,00

Ao comparar os fatores de motivação dos praticantes de corrida em função do sexo (Tabela 2), houve diferença significativa entre os grupos apenas no fator de motivação de competição ($p=0,019$), demonstrando que os homens apresentam um perfil mais competitivo em relação às mulheres. Nas dimensões de *coping* (Tabela 2), foi possível observar diferença significativa entre os grupos nas dimensões de rendimento máximo sob pressão ($p=0,017$), concentração ($p=0,030$) e confiança e motivação ($p=0,021$), indicando que os homens utilizam mais tais estratégias quando comparados às mulheres.

Tabela 2 – Comparação dos fatores de motivação e das estratégias de coping dos praticantes de corrida de rua da cidade de Maringá-PR em função do sexo.

VARIÁVEIS	Sexo		P
	Homem (n=34)	Mulher (n=21)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Fatores de Motivação			
Prevenção de doenças	4,70 (4,20; 5,00)	4,30 (3,70; 5,00)	0,453
Condição física	3,80 (3,30; 4,80)	3,80 (3,25; 4,80)	0,759
Controle de peso	3,65 (1,80; 4,50)	3,50 (2,80; 4,80)	0,848
Aparência	3,00 (2,30; 3,80)	2,50 (2,00; 3,80)	0,573
Controle de estresse	3,90 (3,00; 4,50)	4,00 (3,25; 4,80)	0,787
Diversão	4,40 (3,70; 4,80)	4,50 (3,80; 5,00)	0,290
Afiliação	3,80 (3,00; 4,50)	4,00 (3,00; 5,00)	0,701
Reabilitação da saúde	1,35 (0,00; 2,70)	1,70 (1,00; 3,00)	0,194
Competição	3,70 (3,00; 4,40)	3,00 (1,40; 3,80)	0,019*
Reconhecimento social	1,62 (0,50; 2,80)	0,80 (0,00; 2,00)	0,107

VARIÁVEIS	Sexo		P
	Homem (n=34)	Mulher (n=21)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Coping			
Rendimento	7,50 (5,00; 9,00)	6,00 (3,00; 8,00)	0,017*
Ausência	7,50 (6,00; 10,00)	9,00 (7,00; 10,00)	0,379
Confronto	8,00 (7,00; 10,00)	8,00 (6,00; 9,00)	0,688
Concentração	8,00 (6,00; 10,00)	6,00 (5,00; 8,00)	0,030*
Formulação	8,00 (6,00; 9,00)	8,00 (6,00; 9,00)	0,612
Confiança	8,00 (6,00; 9,00)	8,00 (6,00; 10,00)	0,021*
Treinabilidade	9,50 (9,00; 12,00)	10,00 (9,00; 12,00)	0,520

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste "U" de Mann-Whitney.

Não houve diferença significativa nos fatores de motivação dos praticantes de corrida de rua em função da faixa etária, evidenciando que a faixa etária parece não interferir na motivação para a prática da corrida. Em contrapartida, houve diferença significativa nas estratégias de *coping* utilizadas pelos praticantes de corrida nas dimensões confronto com a adversidade ($p=0,005$) e confiança e motivação ($p=0,014$), demonstrando que os praticantes mais velhos (mais de 26,5 anos) utilizam mais essas estratégias de *coping*.

Ao comparar os fatores de motivação e as estratégias de *coping* dos praticantes de corrida em função do tempo de prática (Tabela 3), observou-se diferença significativa entre os grupos apenas nas estratégias de *coping* de concentração ($p = 0,020$). Esse resultado parece indicar que os sujeitos que praticam corrida de rua entre 3,1-5 anos (Md = 8,50) se concentram mais que os indivíduos que praticam corrida até 3 anos (Md = 6,00). Não houve diferença significativa para as dimensões de motivação.

Tabela 3 - Comparação dos fatores de motivação e de coping dos praticantes de corrida de rua da cidade de Maringá-PR em função do tempo de prática.

VARIÁVEIS	Tempo de Prática			P
	Até 3 anos (n=22)	3,1-5 anos (n=14)	Mais de 5 anos (n=19)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Fatores de Motivação				
Prevenção de doenças	4,35 (3,66; 5,00)	4,60 (4,30; 5,00)	4,70 (4,15; 5,00)	0,697
Condição física	3,80 (2,50; 4,80)	3,75 (2,50; 4,80)	3,80 (3,55; 4,90)	0,487
Controle de peso	3,80 (2,50; 4,80)	3,75 (3,50; 3,80)	3,80 (3,55; 4,90)	0,736
Aparência	3,25 (2,80; 4,30)	4,00 (3,00; 4,50)	3,50 (1,40; 4,75)	0,680
Cont. estresse	2,65 (2,00; 3,80)	3,30 (2,00; 3,80)	3,00 (2,30; 4,00)	0,937
Diversão	4,00 (2,80; 4,80)	3,90 (3,50; 4,30)	3,80 (3,12; 4,50)	0,733
Afiliação	4,50 (3,40; 5,00)	4,25 (3,70; 4,70)	4,50 (4,15; 4,80)	0,769
Reab. Saúde	1,55 (0,00; 2,30)	2,35 (1,30; 3,00)	1,30 (0,30; 2,65)	0,275
Competição	3,70 (1,60; 4,40)	3,80 (3,00; 4,50)	4,25 (3,00; 4,65)	0,735
Rec. social	0,90 (0,50; 2,30)	1,90 (0,50; 2,50)	1,50 (0,00; 2,25)	0,615
Estratégias de coping				
Rendimento	6,00 (4,00; 8,00)	8,00 (7,00; 9,00)	7,00 (4,00; 9,00)	0,407
Ausência	7,50 (3,00; 9,00)	8,00 (7,00; 9,00)	9,00 (7,00; 9,50)	0,189
Confronto	7,00 (6,00; 9,00)	9,00 (7,00; 9,00)	8,00 (6,00; 9,50)	0,234
Concentração	6,00 (5,00; 8,00)	8,50 (7,00; 10,00) ^a	8,00 (6,00; 9,50)	0,020*
Formulação	8,00 (6,00; 10,00)	9,00 (8,00; 9,00)	8,00 (6,50; 9,00)	0,787
Confiança	7,00 (6,00; 8,00)	9,00 (8,00; 9,00)	8,00 (7,00; 10,00)	0,136
Treinabilidade	10,50 (9,00; 12,00)	9,00 (8,00; 11,00)	10,00 (9,00; 11,50)	0,471

*Diferença significativa ($p < 0,05$) - *Diferença significativa - $p < 0,05$: Teste de *Kruskal-Wallis* seguido do Teste "U" de *Mann-Whitney*: a) diferença entre até 3 anos e 3,1-5 anos.

Na análise da comparação dos fatores de motivação e das estratégias de *coping* utilizadas pelos praticantes de corrida de rua em função da frequência de treino (Tabela 4), foi possível observar diferença significativa entre os grupos apenas no fator de motivação de reabilitação da saúde ($p=0,033$), evidenciando que quem treina até três vezes por semana apresenta maiores escores nessa variável. Não houve diferença significativa para as dimensões de *coping*.

Tabela 4- Comparação dos fatores de motivação e de coping dos praticantes de corrida de rua da cidade de Maringá-PR em função da frequência semanal de prática.

VARIÁVEIS	Frequência semanal de prática		P
	Até 3x (n=22)	Mais 3x (n=33)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Fatores de Motivação			
Prevenção de doenças	4,75 (4,20; 5,00)	4,50 (3,70; 5,00)	0,270
Condição física	3,80 (3,70; 5,00)	3,80 (3,00; 4,30)	0,137
Controle de peso	3,80 (2,80; 4,50)	3,25 (2,30; 4,50)	0,500
Aparência	3,40 (2,30; 3,80)	2,80 (1,80; 3,80)	0,371
Controle de estresse	4,00 (3,50; 4,50)	3,80 (2,80; 4,80)	0,660
Diversão	4,50 (4,20; 5,00)	4,30 (3,70; 4,80)	0,249
Afiliação	4,30 (3,00; 4,80)	3,50 (3,00; 5,00)	0,391
Reabilitação da saúde	2,15 (1,40; 3,00)	1,30 (0,30; 2,30)	0,033*
Competição	3,70 (3,20; 4,40)	3,40 (2,40; 4,40)	0,235
Reconhecimento social	1,50 (0,50; 3,00)	0,80 (0,00; 2,30)	0,252
Estratégias de coping			
Rendimento	7,00 (4,00; 9,00)	8,00 (4,00; 9,00)	0,717
Ausência	8,50 (6,00; 11,00)	8,00 (6,00; 10,00)	0,710
Confronto	7,00 (5,00; 9,00)	8,00 (7,00; 9,00)	0,163
Concentração	7,50 (6,00; 9,00)	7,00 (6,00; 9,00)	0,815
Formulação	8,00 (6,00; 9,00)	8,00 (6,00; 10,00)	0,735
Confiança	8,00 (7,00; 9,00)	8,00 (7,00; 9,00)	0,596
Treinabilidade	9,50 (9,00; 12,00)	10,00 (9,00; 12,00)	0,980

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de *Mann-Whitney*.

Não houve diferença significativa nos fatores de motivação e nas estratégias de *coping* utilizadas pelos praticantes de corrida de rua em função da prática de outra modalidade, evidenciando que essa variável parece não interferir na motivação para a prática da corrida e nas estratégias de *coping* utilizadas pelos corredores.

Foram encontradas as seguintes correlações significativas ($p < 0,05$) entre os fatores de motivação e as estratégias de *coping* utilizadas pelos praticantes de corrida de rua (Tabela 5): formulação de objetivos com prevenção de doenças ($r = 0,44$), condição física ($r = 0,51$), aparência ($r = 0,32$), controle de estresse ($r = 0,42$), diversão ($r = 0,44$), afiliação ($r = 0,42$)

e competição ($r = 0,40$); treinabilidade com diversão ($r = 0,32$) e afiliação ($r = 0,26$); competição com rendimento máximo sob pressão ($r = 0,38$), concentração ($r = 0,28$), formulação de objetivos ($r = 0,40$) e confiança e motivação ($r = 0,35$); reconhecimento social com rendimento máximo sob pressão ($r = 0,30$) e ausência de preocupação ($r = -0,38$).

Tabela 5- Correlação entre as estratégias de coping e os fatores de motivação para a prática de corrida de rua.

VARIÁVEIS	Fatores de motivação									Estratégias de coping								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Prev. Doenças		0,73**	0,76**	0,64**	0,68**	0,80**	0,66**	0,26	0,53**	0,15	0,07	-0,01	0,17	0,20	0,44**	0,20	0,24	
2. Condição Física			0,53**	0,70**	0,65**	0,76**	0,66**	0,19	0,59**	0,19	0,12	-0,27	0,16	0,20	0,51**	0,25	0,08	
3. Controle do Peso				0,72**	0,66**	0,61**	0,53**	0,39**	0,39**	0,34*	0,07	-0,19	-0,04	0,01	0,22	-0,08	0,18	
4. Aparência					0,70**	0,55**	0,73**	0,50**	0,47**	0,56**	0,19	-0,21	0,08	0,13	0,32*	0,09	0,01	
5. Cont. Estresse						0,71**	0,74**	0,31*	0,38**	0,29*	0,19	-0,19	0,20	0,18	0,42**	0,10	0,24	
6. Diversão							0,66**	0,11	0,46**	0,10	0,14	0,03	0,13	0,22	0,44**	0,14	0,32*	
7. Afiliação								0,38**	0,45**	0,34**	0,04	-0,04	0,06	0,14	0,42**	0,08	0,26*	
8. Reabilitação da Saúde									0,21	0,46**	0,05	-0,08	0,12	0,01	0,23	0,01	-0,02	
9. Competição										0,51**	0,38**	-0,21	0,07	0,28*	0,40**	0,35**	0,22	
10. Rec. Social											0,30*	-0,38**	-0,13	0,03	0,07	0,05	-0,15	
11. Rendimento												-0,28*	0,38**	0,55**	0,43**	0,54**	0,10	
12. Ausência													0,08	-0,15	-0,10	0,03	0,14	
13. Confronto														0,53**	0,56**	0,53**	0,32*	
14. Concentração															0,51**	0,54**	0,19	
15. Formulação																0,51**	0,34**	
16. Confiança																	0,14	
17. Treinabilidade																		

*Correlação Significativa ($P < 0,05$) – Correlação de Spearman.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi analisar as estratégias de coping e a motivação de praticantes de corrida de rua do município de Maringá, Paraná. Observamos que, na amostra pesquisada, houve uma prevalência da frequência de treino semanal de três dias por semana. Uma boa periodização e planejamento são elementos essenciais para o desempenho esportivo. Esses elementos devem estar associados a uma boa preparação psicológica e nutricional, para que o atleta alcance os objetivos desejados (Bompa & Haff, 2013; Cárdenas, Freire, & Pumariéga, 2017).

A tabela 1 demonstrou que os principais motivos para a prática da corrida foram prevenção de doença, diversão e controle do estresse. Isso demonstra que, para esses praticantes, é muito importante buscarem se prevenir contra futuros problemas de saúde e que, ao mesmo tempo, buscam ter prazer em sua prática, controlando os sintomas de estresse do dia a dia (Guedes & Mota, 2016).

Neste sentido, Rojo, Starepravo e Silva (2019) afirmaram que os perfis motivacionais dos corredores de rua são distintos: entre os que buscam a corrida de rua por uma simples prática esportiva e de adesão à prática e aqueles que a enxergam como uma forma de esporte competitivo. Ademais, além da competitividade, fatores como a sociabilidade, controle do estresse e saúde, a estética e o prazer têm se mostrado presente nesse tipo de prática (Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper, & Balbinotti, 2015; Gratão & Rocha, 2016).

Quanto às estratégias de *coping*, observamos que a treinabilidade apresentou a maior mediana, seguida pelas estratégias de ausência de preocupações, confronto com adversidades, formulação de objetivos, confiança e motivação para realização da corrida (Tabela 1). Isso demonstra que, ainda que se utilizem de várias estratégias, é a partir dos seus treinos que estes corredores buscam se concentrar em momentos de maior dificuldade (Serpa & Palmeira, 1997).

Nos estudos de Alschuler et al. (2020), pode-se observar resultados semelhantes. Os autores investigaram corredores de ultramaratona e como eles lidam com a dor ao longo das provas. Ao final da pesquisa, pode-se observar que os treinamentos realizados eram extremamente importantes para superar os momentos difíceis que a ultramaratona exige, principalmente os momentos de dores extremas ao longo da corrida. Assim, os atletas buscam se focarem nas estratégias traçadas durante os treinamentos para enfrentarem tal situação.

Na comparação da motivação entre homens e mulheres, foi possível observar que os homens são mais competitivos do que as mulheres (Tabela 2). De acordo com Portela-Pino, López-Castedo, Martínez-Patiño, Valverde-Esteve, & Domínguez-Alonso (2019), a competição, o desafio e o reconhecimento social são bons fatores motivacionais para o exercício.

Os níveis de motivação e os motivos que levam as pessoas a aderirem ou não à determinada prática variam muito de pessoa para pessoa. Normalmente, a motivação das pessoas para o exercício é coerente e consistente, formada por inúmeros fatores motivadores. Os perfis de motivação autônoma são mais duradouros ao longo do tempo, indicando ser esse um fator que levará o envolvimento do indivíduo em períodos de médio a longo prazo (Emm-Collison, Sebire, Salway, Thompson, & Jago, 2020), o que pode explicar o fato de não ter se observado diferenças dos níveis de motivação em relação à faixa etária.

Quando comparadas as estratégias de *coping*, notou-se que os homens utilizam mais as estratégias de rendimento máximo sob pressão, concentração, confiança e motivação para a realização da prática esportiva do que as mulheres. Da mesma forma, os praticantes mais velhos demonstraram enfrentar melhor as situações do que os atletas mais novos (Tabela 2). Tais resultados se assemelham ao estudo com atletas brasileiros de vôlei de praia, de Vieira, Carruzo, Aizava e Rigoni (2013), ao observarem que os homens se utilizam mais dessas estratégias do que as mulheres, assim como os atletas mais velhos possuem melhores estratégias de enfrentamento do que os mais novos. Pode-se observar, então, que os atletas do sexo masculino, e com idade ou tempo de prática mais avançados, tendem a se utilizar das estratégias de enfrentamento mais do que as mulheres ou os atletas mais jovens (Anshel, Sutarso, & Jubenville, 2009).

Resultados semelhantes foram observados quanto às estratégias de *coping* na comparação com o tempo de prática (Tabela 3), em que a concentração foi a estratégia mais utilizada pelos praticantes com maior tempo de prática. Novamente esses achados se assemelham aos estudos de Vieira, Carruzo, Aizava e Rigoni (2013), em que observaram que as estratégias de rendimento máximo sob pressão, confronto com adversidade, índice de confronto no esporte e, também, a concentração, foram as estratégias mais utilizadas em atletas com maior tempo de prática.

Isso demonstra a importância do processo de formação e desenvolvimento esportivo dos atletas e que o suporte psicológico desde o início é primordial. A prática esportiva permite que tais habilidades psicológicas

possam ser desenvolvidas ao longo de suas carreiras esportivas, e que com o passar do tempo os atletas aprendam a lidar e controlar melhor suas emoções (Stefanello, 2007; Weinberg, & Gould, 2017).

Foi possível observar que as pessoas com frequência de treino de até 3 vezes na semana possuem uma preocupação melhor com a reabilitação da saúde, quando comparadas com as que treinam mais de 3 vezes por semana (tabela 4). Resultados semelhantes foram encontrados em estudos com corredores de rua que, através de entrevistas, constatou-se que uma das grandes motivações para a prática é a preocupação com a saúde e qualidade de vida (Rojo, Starepravo, & Silva, 2019).

Neste sentido, Bompa e Haff (2013) buscaram ressaltar a importância dos treinamentos e da divisão dos treinos nos sistemas de macro, meso e microciclo. O microciclo envolve os treinos semanais, ou seja, quantas sessões de treino o atleta deve praticar semanalmente, em função de seus objetivos. Acredita-se que os praticantes, que buscam alguma reabilitação de saúde, tenham essa frequência menor de treinos semanais, ao contrário dos atletas que treinam mais vezes durante a semana, que certamente buscam um melhor rendimento esportivo.

Por fim, ao correlacionar a motivação com as estratégias de *coping*, as análises possibilitaram observar que a estratégia de formulação de objetivos foi a escala que mais obteve correlações com a motivação: prevenção e doenças, condição física, aparência, controle do estresse, diversão, afiação e competição, totalizando 7 correlações positivas e significativas (tabela 5). Isso demonstra que essas variáveis são extremamente importantes na formulação de objetivos dos praticantes.

Para a amostra estudada, os objetivos formulados para a prática da corrida estão pautados e diretamente correlacionados a prevenção de doenças, melhorar a condição física e a aparência, controlar o estresse, divertir-se, estar aderido a um grupo e também a busca pela competição. Esses resultados assemelham-se a dados anteriormente apontados pela literatura, em que se pode observar que os fatores motivacionais são inúmeros nesta população, além de serem praticantes que podem buscar

tanto a competição, quanto o prazer em sua prática (Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper, & Balbinotti, 2015; Grato & Rocha, 2016; Rojo, Starepravo, & Silva, 2019).

Além disso, pode-se observar também correlações da estratégia treinabilidade com os motivos diversão e afiliação, demonstrando que o ambiente de treino tende a ser prazeroso e importante para a adesão à prática da corrida; e a correlação da estratégia competição e motivação para a realização com o motivo confiança, demonstrando que os atletas tendem a ser mais confiantes para as competições, se estiverem adequadamente motivados para competir (tabela 5).

Podemos observar uma boa quantidade de correlações entre a motivação e as estratégias de *coping*, com predominância e correlações moderadas, positivas e significativas. Tais evidências vão ao encontro do modelo estatístico apresentado por Vissoci, Nascimento Junior, Oliveira, Vieira e Vieira (2013), ao observarem que a motivação possui um papel mediador com as estratégias de enfrentamento de estresse em atletas de futebol de campo. Os autores destacaram ainda que a motivação intrínseca pode prever de forma mais eficaz as estratégias de enfrentamento, demonstrando de uma forma geral as boas correlações entre essas variáveis.

Dentre as limitações do estudo, destaca-se que somente uma modalidade foi investigada e não possibilita a generalização dos resultados para praticantes de outras modalidades de exercício, embora traga implicações a respeito da associação entre as variáveis para corredores de rua. Outra limitação se refere ao caráter transversal deste estudo, o que não permite fazer inferências de causalidade. Talvez um estudo longitudinal fosse capaz de apontar a natureza causal das associações entre as variáveis.

Dessa forma, sugere-se que estudos futuros investiguem tais associações por meio de um desenho de pesquisa longitudinal ou prospectivo. Além disso, sugere-se a avaliação de outras modalidades esportivas, atletas de diferentes níveis competitivos e o uso de análises multigrupos, multi-nível e diferenças das médias latentes, de modo que possa se entender as complexas relações entre essas variáveis em diferentes grupos.

A maneira com que cada um se motiva para o exercício e como enfrenta determinadas situações são fatores extremamente importantes

para um bom desempenho. Não obstante, destaca-se a importância dessas variáveis no contexto da prática sistematizada do exercício físico e que ambas são fatores intervenientes no contexto da corrida de rua.

CONCLUSÃO

Foi possível observar que existe uma variedade de motivos adotados pelos praticantes da corrida de rua, assim como algumas estratégias de enfrentamento utilizadas durante a prática.

Os homens demonstraram ser mais competitivos do que as mulheres, além de utilizarem mais estratégias de enfrentamento. Quanto maior o tempo de prática, maior a capacidade que os praticantes possuem de se concentrarem na corrida. Notou-se, ainda, que os praticantes que possuem uma menor frequência de treino semanal têm maior preocupação com a reabilitação da saúde. Por fim, observou-se que as estratégias de *coping* e a motivação para o exercício possuem uma boa relação entre si.

REFERÊNCIAS

- Alschuler, K. N., Krabak, B. J., Kratz, A. L., Jensen, M. P., Pomeranz, D., Burns, P., Bautz, J., Nordeen, C., Irwin, C., & Lipman, G. S. (2020). Pain Is Inevitable But Suffering Is Optional: Relationship of Pain Coping Strategies to Performance in Multistage Ultramarathon Runners. *Wilderness & Environmental Medicine*, 31(1), 23-30.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources off acute stress and coping style among competitive athletes. *Journal of Society Psychology*, 149, 159-77.
- Balbinotti, M. A., Gonçalves, G. H., Klering, R. T., Wiethaeuper, D., & Balbinotti, C. A. (2015). Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 65-73.
- Bompa, T., & Haff, G. G. (2013). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento* (5a. ed.) São Paulo, SP: Phorte Editora.

- Cárdenas, R. N, Freire, I. A, & Pumariega, Y. N. (2017). *Preparação psicológica no esporte*. Curitiba: Appris.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: an overview of self-determination theory In Ryan, R. (Ed.) *The Oxford handbook of human motivation*. Oxford: Oxford University Press, (pp. 85-107).
- Emm-Collison, L. G., Sebire, S. J., Salway, R., Thompson, J. L., Jago, R. (2020). Multidimensional motivation for exercise: A latent profile and transition analysis. *Psychology of Sport & Exercise, 47*.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An Analysis of Coping in a Middl Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behaviour, 21*(3), 219-239.
- Guedes, D. P., Legnani, R. F.S., & Leganani, E. (2012). Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). *Motriz, 18*(4), 667-677.
- Guedes, D. T, & Mota, J. S. (2016). *Motivação: educação física, exercício físico e esporte*. Londrina: UNOPAR.
- Gratão, A. O., Rocha, C. M. (2016). Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 24*, 90-10.
- Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- Lima, A. P., Vieira, D. F. S., & Silva, F. S. (2018). Incidência de Lesões Musculoesqueléticas em Praticantes de Corrida de Rua de Teresina, PI. *Saúde em Foco, 4*, 15-39.
- Mizoguchi, M. V., Garcia, W. F., Nazario, P. F., & Lara, B. M. (2014). Análise dos níveis motivacionais dos corredores de rua de Bragança Paulista. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 7*(1), 2-12.
- Nicholls, A., Taylor, N., Carroll, S., & Perry, J. (2016). The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-14.

- Pires, D., Bara Filho, M., Debien, P., Coimbra, D., & Ugrinowitsch, H. (2016). Burnout e Coping em Atletas de Voleibol: uma análise longitudinal. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(4), 277-281.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2019). Gender Differences in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168.
- Rojo, J. R., Starepravo, F. A., Silva, M. M. E. (2019). O discurso da saúde entre corredores: um estudo com participantes experientes da Prova Tiradentes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(1), 66-72.
- Savoia, M. G., Santana, P. R., & Mejias, N. P. (1996). Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psicologia USP*, 7(1-2), 183-202.
- Serpa S., & Palmeira A. L. (1997). *ACSI 28: estudo das experiências desportivas*. Lisboa: Laboratório de Psicologia do desporto/Faculdade de Motricidade Humana/Universidade Técnica de Lisboa.
- Silva, P. N., Solera, B., Almeida, T. L., Anversa, A. L. B., & Manoel, F. A. (2019). Francisco de Assis Manoel. Motivação para a prática da corrida de rua: diferença entre atletas de performance e atletas amadores. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(2), 1-7.
- Stefanello, J. M. F. (2007). *Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva*. Barueri: Minha Editora: Manole.
- Vieira, L. F., Carruzo, N. M., Aizava, P. V. S., & Rigoni, P. A. G. (2013). Análise da síndrome de “burnout” e das estratégias de “coping” em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(2), 269-76.
- Vissoçi, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A., Oliveira, L. P., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2013). Suporte parental percebido, motivação autodeterminada e habilidades de enfrentamento: validação de um modelo de equações estruturais. *Revista da Educação Física / UEM*, 24(3), 345-358.
- Weinberg, R., Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (6a. ed.) Porto Alegre: Artmed.

Recebido em 07/04/2020

Aceito em 20/01/2022