



Educación Física y Ciencia, vol. 24, nº2, e215, abril-junio 2022. ISSN 2314-2561  
 Universidad Nacional de La Plata.  
 Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.  
 Departamento de Educación Física

## Motivos para a prática da corrida de rua e sua influência na satisfação com a vida

Running practice: motivation and its influence on life satisfaction

Motivos para la práctica de correr y su influencia en la satisfacción con la vida

*Marcos Antonio Barros Filho*

*Centro Universitário Estácio do Recife, Brasil*

marcos.barrosf@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6582-1043>

*Evenon Henrique da Silva Batista*

*Centro Universitário Estácio do Recife, Brasil*

evenonh@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-1470-6157>

*Yves Miranda*

*Grupo de Pesquisa em Esporte e Gestão (GEquip) da*

*Universidade de Pernambuco, Brasil*

miranda95y@gmail.com


 <https://orcid.org/0000-0001-5733-9951>

*Caio Tarcísio Ventura Alves*

*Secretaria Municipal de Educação, Prefeitura Municipal de*

*Ribeirão Preto, Brasil*

caioalves@educacao.pmrp.sp.gov.br

 <https://orcid.org/0000-0002-7878-5050>

*Diogo Barbosa de Albuquerque*

*Centro Universitário Estácio do Recife, Brasil*

diogoescf5@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-5739-8879>

### RESUMO:

O objetivo do presente estudo foi analisar a influência dos motivos para prática da corrida de rua na satisfação com a vida de corredores amadores. O estudo se caracteriza como de abordagem quantitativa. O procedimento de coleta adotado foi o E-survey, onde os indivíduos foram convidados através das redes sociais a responder um formulário online disponível na plataforma *Google Drive*. A amostra foi composta por 158 corredores. O instrumento utilizado foi um questionário composto pelas variáveis: (i) motivos; (ii) satisfação com a vida; (iii) perfil da prática da corrida de rua e (iv) caracterização dos dados demográficos. Os dados foram analisados no software *SPSS Statistics 24*. A análise do valor preditivo das variáveis independentes resultou num modelo estatisticamente significativo [ $F(3, 154) = 13,06; < 0,001; R^2 = 0,20$ ]. Especificamente, o fator social exerceu a influência mais forte ( $\beta = 0,325$ ), seguida pelo divertimento ( $\beta = 0,198$ ). Portanto, conclui-se que os motivos da prática da corrida de rua são fatores significativos para a satisfação com a vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Motivação, Esporte, Satisfação, Lazer ativo.

Recepción: 10 Agosto 2021 | Aprobación: 15 Marzo 2022 | Publicación: 04 Abril 2022

**Cita sugerida:** Barros Filho, M. A., Batista, E. H. da S., Miranda, Y., Alves, C. T. V. y Albuquerque, D. B. (2022). Motivos para a prática da corrida de rua e sua influência na satisfação com a vida. *Educación Física y Ciencia*, 24(1), e215. <https://doi.org/10.24215/23142561e215>



## ABSTRACT:

The aim of this study was to analyze the influence of motivations for running practice on the life satisfaction of amateur runners. The study is characterized as a quantitative research. The data collection procedure adopted was the E-survey, where individuals were invited through social networks to answer an online survey form available on the Google Drive platform. The sample consisted of 158 runners. The instrument used was a questionnaire composed of: (i) motivations; (ii) life satisfaction; (iii) running profile (iv) characterization of demographic data. The data were analyzed using the SPSS Statistics 24 software. The analysis of the predictive value of the independent variables resulted in a statistically significant model [ $F(3, 154) = 13.06; <0.001; R^2 = 0.20$ ]. Specifically, the social factor exerted the strongest influence ( $\beta = 0.325$ ), followed by entertainment ( $\beta = 0.198$ ). As a conclusion, the motivations for running practice prove to be significant factors for life satisfaction.

**KEYWORDS:** Motivation, Sport, Satisfaction, Active leisure.

## RESUMEN:

El objetivo del presente estudio fue analizar la influencia de los motivos de la práctica de correr en la satisfacción con la vida de los corredores aficionados. El estudio se caracteriza por ser un enfoque cuantitativo. El procedimiento de recolección adoptado fue la encuesta electrónica, donde se invitó a las personas a través de las redes sociales a contestar un formulario en línea disponible en la plataforma Google Drive. La muestra estuvo conformada por 158 corredores. El instrumento utilizado fue un cuestionario compuesto por las variables: (i) motivos; (ii) satisfacción con la vida; (iii) perfil de práctica de carrera y (iv) caracterización de datos demográficos. Los datos se analizaron utilizando el software SPSS Statistics 24. El análisis del valor predictivo de las variables independientes resultó en un modelo estadísticamente significativo [ $F(3, 154) = 13,06; <0,001; R^2 = 0,20$ ]. En concreto, el factor social ejerció la mayor influencia ( $\beta = 0,325$ ), seguido del entretenimiento ( $\beta = 0,198$ ). Por lo tanto, se concluye que los motivos de la práctica de correr en la calle son factores importantes para la satisfacción con la vida.

**PALABRAS CLAVE:** Motivación, Deporte, Satisfacción, Ocio activo.

## INTRODUÇÃO

O esporte assume múltiplas formas de manifestação, que podem ir do alto rendimento a uma prática de lazer que se desenvolve em quase todos os contextos sociais, isto é, faz parte do cotidiano da vida das pessoas (Marques, Almeida, & Gutierrez, 2007; Sarmiento & Barros Filho, 2018). Neste sentido, a corrida de rua se destaca como uma alternativa na ocupação do tempo livre, na busca de uma melhor qualidade de vida, na socialização, na prevenção de doenças e na melhora do condicionamento físico (Albuquerque, Silva, Miranda, & Freitas, 2018; Oliveira, Lopes, & Hespanhol, 2021). Procurada muitas vezes por ser uma das práticas mais democráticas e acessíveis em termos de lazer ativo da população, pois não exige um elevado investimento financeiro, pelo menos inicialmente, é praticável em um tempo limitado, não necessita de um parceiro e pode ser feita em vários espaços públicos (Alves & Rocha, 2017).

No entanto, observa-se que os hábitos de prática esportiva vigentes na sociedade apresentam uma “coexistência de práticas”. Isso quer dizer que, o indivíduo, na mesma época, a depender dos seus desejos, pode optar por uma prática individual, perpassar pela coletiva e culminar na massificada. Esta condição coloca a corrida de rua como um negócio viável e lucrativo, seja na realização de eventos (Carvalho et al., 2018; Parolini, Rocco Júnior, & Carlassara, 2018), na produção e comercialização de produtos associados a prática (e.g. tênis de corrida, monitores de batimentos cardíacos, vestuário específico, alimentos, bebidas) (Ferreira, Saggin, Miura, & Ribeiro, 2018), além dos serviços prestados pelas assessorias e/ou trabalhos personalizados na prescrição de treinos (Truccolo, Maduro, & Feijó, 2008).

Tal crescimento torna esse mercado mais complexo, exigindo dos profissionais de educação física, assessorias de corrida, gestores de academia e de provas de corrida de rua a capacidade de conhecer os seus consumidores, entender os motivos que os levam a escolher determinados serviços e atender suas necessidades e desejos (Pereira et al., 2021). Logo, a motivação, conceituada como as forças internas (intrínsecas) e/ou externas (extrínsecas) que desencadeiam, direcionam, intensificam e perpetuam um comportamento (Lapointe & Perreault, 2013), foi objeto de investigações acadêmicas relevantes na prática da corrida de rua (Albuquerque et al., 2018; Gratao & Rocha, 2016), assim como a participação em eventos de corrida (Parolini et al., 2018) e a adesão a grupos de corrida (Truccolo et al., 2008).

Explorar os motivos, entender por que as pessoas se envolvem com a corrida de rua, assim como, identificar possíveis consequências da sua prática, são importantes temáticas a serem desenvolvidas. Uma vez que, o lazer fisicamente ativo, tanto estruturado (*e.g.*, participar de eventos), quanto não estruturado (*e.g.* correr com amigos), pode influenciar a satisfação com a vida (Sato, Jordan, & Funk, 2015). Essa variável é compreendida como uma avaliação cognitiva global da satisfação com as condições de vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Possui como base teórica duas abordagens: “*top-down*” e “*bottom-up*”. A abordagem “*top-down*” possui uma perspectiva voltada ao indivíduo, enfatizando o papel de grandes diferenças individuais da personalidade na satisfação, enquanto a abordagem “*bottom-up*” se concentra no papel de situações, eventos e contextos na satisfação geral (*i.e.*, a pessoa versus a situação) (Heller, Watson, & Ilies, 2004).

Assim sendo, esse estudo busca contribuir com o entendimento da relação entre os motivos que levam as pessoas a praticarem a corrida de rua e a satisfação com a vida, ainda não totalmente esclarecida. Acredita-se que diferentes motivos para prática da corrida de rua podem influenciar a satisfação com a vida de maneira diferente. Este conhecimento revela-se importante para o ecossistema da corrida de rua na tentativa de explicar fatores relevantes para manutenção da prática. Além de que, poderá representar um ponto de partida para estudos futuros e elucidar às organizações esportivas promotoras da prática e os profissionais de educação física a sua importância. Portanto o objetivo do presente estudo foi analisar a influência dos motivos para prática da corrida de rua na satisfação com a vida de corredores amadores.

## METODOLOGIA

### Caracterização do Estudo

O estudo é de abordagem quantitativa, quanto ao objetivo de pesquisa é considerado observacional e segundo seu desenho se caracteriza como um *survey*, que permite ao pesquisador obter informações desejadas sobre uma característica, atitude ou comportamento em uma determinada amostra (Andrew, Pedersen, & McEvoy, 2011).

### Coleta de Dados

A técnica de coleta da amostra foi não aleatória por conveniência (Skinner, Edwards, & Corbett, 2014). O procedimento adotado foi o *E-survey*, proposto por Veal e Darcy (2014), onde os corredores foram convidados através das redes sociais (*e.g. Facebook e Instagram*) a responder o questionário online, disponível como um formulário, na plataforma *Google Drive*. A coleta ocorreu entre os meses de janeiro e março de 2021.

### Instrumento

O instrumento utilizado foi um questionário composto pelas variáveis: (i) motivos; (ii) satisfação com a vida; (iii) perfil da prática da corrida de rua e (iv) caracterização dos dados demográficos. Os motivos foram verificados através da escala proposta por Gratão e Rocha (2016), composta por cinco dimensões (*i.e.* divertimento, competência, aparência, fatores sociais e saúde) cada uma mensurada a partir de três itens (total = 15 itens). Já a satisfação com a vida teve como base uma escala adaptada proposta por Sato, Jordan, e Funk (2016) com cinco itens. A variável perfil da prática da corrida de rua foi mensurada a partir de escalas de medida nominal (*e.g.* prova preferida e orientação para prática) e razão (*e.g.* anos de prática da corrida e quantidade de provas disputadas no ano). Todos os itens das variáveis (I) e (II) foram mensurados através de uma escala do tipo Likert com sete alternativas (1 = discordo totalmente e 7 = concordo totalmente).

## Amostra

O preenchimento do questionário foi realizado por 174 corredores, mas a partir da aplicação dos critérios de exclusão foram eliminados 16 indivíduos mais especificamente pela pouca experiência com a modalidade, tendo em vista a necessidade de uma prática de forma sistemática e não esporádica (i.e. praticavam a menos de três meses) (n = 6), e os demais foram identificados como outliers severos a partir do diagnóstico visual com boxplots (n = 10). Por fim, a amostra do estudo foi composta por 158 corredores de rua amadores. Antes de responderem ao questionário, todos os participantes foram devidamente esclarecidos sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos a serem realizados, os que concordaram em participar assinalaram “concordo” no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Importa referir que o estudo está vinculado a um projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa de uma Universidade brasileira.

## Análise dos dados

Os dados foram tabulados e analisados no *software IBM SPSS Statistics 24*, onde foram realizadas análises descritivas (i.e. M = Média e DP = Desvio padrão, distribuição de frequência absoluta e relativa) fiabilidade das dimensões que compõe as escalas, por meio do Alfa de Cronbach, e regressão linear múltipla para avaliar o valor preditivo dos motivos para prática da corrida de rua na satisfação com a vida. O nível de significância estabelecido foi de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

### Características da amostra

Em relação às características demográficas da amostra, destaca-se que a maioria foi composta por homens (57%), média de idade de 39,41 anos, casados (51,3%), com escolaridade completa de pós-graduação (58,2%) e uma renda familiar de mais de R\$5.000,00 (55,7%). A tabela 1 apresenta os dados de maneira detalhada.

TABELA 1  
Variáveis demográficas

Variáveis Sociodemográficas		Média	DP
Idade	Idade (anos)	39,41	10,55
		N	(%)
Sexo	Masculino	90	57,0
	Feminino	68	43,0
Estado Civil	Solteiro	59	37,3
	Casado	81	51,3
	Separado/ Divorciado	17	10,8
	Viúvo	1	0,6
Escolaridade	Ensino Fundamental	1	0,6
	Ensino Médio	17	10,8
	Ensino Superior	48	30,4
	Pós-Graduação	92	58,2
Rendimento familiar	Até 1000	12	7,6
	De 1001 a 3000	26	16,5
	De 3001 a 5000	32	20,3
	Mais de 5000	88	55,7

Fonte: Os autores

Nota: DP = Desvio Padrão

Quanto às informações sobre o perfil da prática da corrida de rua se identificou que o período regular da prática foi um pouco mais de seis anos, a frequência semanal média foi de três dias de treinamento, geralmente

em grupo (51,3%), com o tempo médio de atividade dos participantes de aproximadamente 57 minutos diários. No ano de 2019, o número de participação em eventos de corrida de rua foi de 4 provas em média, dentre as distâncias das provas selecionadas para a pesquisa as de 5km (31,6%) e 10km (29,7%) foram as mais frequentes. Finalmente, 76,6% possuíam orientação para a prática por meio de algum profissional capacitado. Maiores detalhes destes resultados podem ser observados na tabela 2.

TABELA 2  
Informações sobre a corrida

Variáveis sobre a prática da corrida de rua		Média	DP
Prática na corrida	Anos	6.6	6.0
Frequência de prática semanal	Dias	3	0.95
Duração da sessão de treino	Minutos	56.82	21.89
Participação em eventos (provas) de corrida no ano de 2019	Nº de eventos (provas)	4.54	6.96
		N	(%)
	5km	50	31,6
	10km	47	29,7
Tipo de Evento (prova) preferido	Meia Maratona	44	27,8
	Maratona	12	7,6
	Outro	5	3,2
Orientação no treinamento	Sim	121	76,6
	Não	37	23,4
Orientação	Empresa/ professor de assessoria de corrida de rua	93	73,8
	<i>Personal Trainer</i>	12	9,5
	Profissional de educação física de academia	12	9,5
	Outro	9	7,1
Usualmente você corre sozinho(a) ou em grupo?	Sozinho(a)	55	34,8
	Com mais uma pessoa	22	13,9
	Em grupo	81	51,3

Fonte: Os autores

Nota: DP = Desvio Padrão

## Fiabilidade da escala e resultados descritivos

Relativamente à fiabilidade das escalas sob investigação, destaca-se que os valores de Alfa de Cronbach foram aceitáveis, acima do valor de referência ( $\alpha \geq 0.70$ ) (Peterson, 1994) em três dimensões dos Motivos, especificamente: Divertimento ( $\alpha = 0.72$ ); Aparência ( $\alpha = 0.88$ ) e Social ( $\alpha = 0.88$ ), demonstrando consistência interna. Igualmente, a dimensão da Satisfação com a vida apresentou valor acima do mínimo desejável ( $\alpha = 0.85$ ). Contudo, as dimensões Competência ( $\alpha = 0.50$ ) e Saúde ( $\alpha = 0.20$ ) apresentaram graves problemas de fiabilidade, ou seja, na amostra sob estudo, os itens que compõem as duas dimensões não mediram de forma consistente e reprodutível o fator de interesse. Assim, as dimensões foram excluídas das análises posteriores.

Para avaliar se a distribuição dos dados estava próxima o suficiente da distribuição normal os valores de assimetria e curtose das variáveis manifestas (itens) foram examinados. Todos os valores absolutos de assimetria foram menores que 3.0 e para curtose inferiores a 10.0. Assim, de acordo com Kline (2011) pode-se assumir que o pressuposto da normalidade é plausível. A ausência de multicolinearidade foi verificada através dos valores de Tolerância (T) e VIF (valores de  $T > 0.3$  e  $VIF < 5$ ). No que diz respeito à independência dos resíduos, esta foi identificada a partir do teste de Durbin Watson que apresentou valores próximos a 2, confirmando esta condição.

A análise descritiva das dimensões evidenciou médias elevadas em todos os motivos, sendo a mais alta o divertimento ( $M = 6,6$ ;  $DP = 0,63$ ), seguida pela aparência ( $M = 6,0$ ;  $DP = 1,15$ ). A satisfação com a vida também apresentou uma média acima da mediana da escala ( $M = 5,71$ ;  $DP = 0,91$ ). Na tabela 3, os resultados descritivos e os valores de assimetria e curtose dos itens das dimensões que permaneceram no modelo estão apresentados.

**TABELA 3**  
Medidas de tendência central, fiabilidade e normalidade dos dados

Dimensão	$\alpha$	Média	DP	Assimetria	Curtose
<b>Divertimento</b>	0.72	6,60	,63		
A atividade é estimulante		6,72	,57	-1,91	2,56
Eu simplesmente gosto de correr		6,25	1,21	-1,61	1,49
Me dá satisfação		6,86	,39	-2,97	8,69
<b>Aparência</b>	0.88	6,02	1,15		
Eu quero melhorar meu corpo		6,19	1,06	-1,50	3,03
Eu quero melhorar minha aparência física		5,97	1,30	-1,27	1,21
Eu quero ter uma aparência melhor		5,89	1,41	-1,36	1,71
<b>Social</b>	0.88	5,93	1,34		
Eu gosto de encontrar novas pessoas		5,73	1,54	-1,19	,91
Eu gosto de estar com amigos no treino		6,15	1,39	-1,89	3,35
Eu gosto de estar com outras pessoas enquanto treino		5,91	1,53	-1,57	2,00
<b>Satisfação com a vida</b>	0.85	5,71	,91		
Em muitos aspectos, minha vida está próxima do que considero ideal		5,67	1,09	-,44	-,09
As condições da minha vida são excelentes		5,80	1,03	-,77	,85
No geral, estou satisfeito com minha vida		6,05	,91	-,70	-,09
Até agora, consegui as coisas importantes que quero na vida		5,77	1,12	-,88	1,11
Se eu pudesse reviver minha vida, não mudaria quase nada		5,24	1,49	-,65	-,05

Fonte: Os autores  
Nota: DP = Desvio Padrão

## Análise preditiva

A análise do valor preditivo das variáveis independentes resultou num modelo estatisticamente significativo [F (3, 154) = 13,06; < 0,001; R<sup>2</sup> = 0,20]. Quanto à influência dos motivos para prática da corrida de rua na satisfação com a vida de corredores amadores evidenciou-se que todas as dimensões obtiveram resultados positivos e estatisticamente significativos (Tabela 4). Destaca-se que o fator social exerceu a influência mais forte ( $\beta = 0.325$ ), seguida pelo divertimento ( $\beta = 0.198$ ). No entanto, o coeficiente de determinação (R<sup>2</sup>) do modelo foi baixo, ao demonstrar que apenas 20% da variabilidade na satisfação com a vida é explicada pelos motivos para prática da corrida de rua (Tabela 4).

**TABELA 4**  
Análise do valor preditivo dos motivos para a prática da corrida de rua na satisfação com a vida

Motivos	Beta ( $\beta$ )	Teste t	p
Divertimento → Satisfação com a vida	.198	2.751	.007
Aparência → Satisfação com a vida	.158	2.052	.042
Social → Satisfação com a vida	.325	4.237	.000

Fonte: Os autores  
F= 13,06; p ≤ 0,001; R<sup>2</sup> = 0,20.

## DISCUSSÃO

Inicialmente, em relação à fiabilidade da escala dos motivos, alguns problemas foram identificados, as dimensões “Competência” e “Saúde” foram excluídas do modelo por falta de consistência interna. Esses resultados diferem das evidências apresentadas por uma revisão sistemática que aponta a saúde física e a realização pessoal como os motivos mais prevalentes na literatura (Pereira et al., 2021). Assim como, distinguiram da escala original validada no contexto brasileiro (interior de São Paulo) por Gratão e Rocha (2016). Ao comparar os dois estudos, percebe-se que as características da amostra foram relativamente

parecidas em vários aspectos, logo, essa divergência pode estar sustentada na dimensão amostral inferior dessa investigação. Um outro aspecto diz respeito à quantidade de itens em cada dimensão, segundo Peterson (1994) escalas com dois ou três itens apresentam alfas menores do que aquelas com mais de três itens.

Do ponto de vista empírico, as dimensões podem não ter sido sustentadas por algumas razões, por exemplo, relativamente à competência a amostra foi composta por corredores amadores, ou seja, grande parte desses corredores não estão prioritariamente motivados em melhorar o desempenho para obter resultados esportivos expressivos na corrida. Já a saúde, considera-se amplamente difundido os benefícios da prática da modalidade relacionado a esse aspecto, assim como, na obtenção de um estilo de vida mais saudável (Hespanhol Junior, Pillay, van Mechelen, & Verhagen, 2015; Lee et al., 2017). Entretanto, investigações científicas apontam que o comportamento sedentário ainda é maioria na população mundial (Carter, Hartman, Holder, Thijssen, & Hopkins, 2017; Hallal et al., 2012), ou seja, talvez a saúde por si só não se constitua como um motivo suficiente. Um outro aspecto diz respeito à amostra desse estudo possuir uma experiência de prática média de 6,6 anos, o que caracteriza uma prática estabilizada, onde a conscientização da saúde já foi compreendida pelo indivíduo.

Os resultados referentes aos motivos destacam o divertimento como a média mais alta em nosso estudo. Este resultado está em concordância com o apresentado por Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper, e Balbinotti (2015) onde sugere-se que a prática de corrida de rua parece proporcionar sentimentos de prazer desde o momento de adesão aos treinamentos e permanecer ou progredir de maneira sustentada ao longo do tempo. Realmente, ao observarmos à experiência de prática da nossa amostra ( $M = 6,6$  anos), percebe-se que o divertimento é um fator importante para permanência na prática da modalidade. Por outro lado, os outros dois motivos (i.e. aparência e social) que também foram bem avaliados no nosso contexto de análise divergem de uma investigação realizada na Espanha, que evidenciou a afiliação e o peso como duas das três menores médias dos motivos para prática da corrida de rua (Ruiz-Juan & Zarauz Sancho, 2014).

Relativamente ao valor preditivo dos motivos, evidenciou-se que a dimensão social obteve a maior influência na satisfação com a vida dos corredores. Estes resultados enfatizaram que a oportunidade de interação social e o senso de pertencimento são razões pelas quais os indivíduos querem praticar esportes e atividades físicas de lazer (Albuquerque et al., 2018; Berg, Warner, & Das, 2015). Por sua vez, o estudo de Maher et al. (2013) identificou a partir de uma análise contextual (i.e. abordagem *bottom-up*) que nos dias em que as pessoas eram mais ativas fisicamente do que o normal, elas relataram maior satisfação com a vida naquele dia. Em outro estudo, o envolvimento comportamental com a corrida (i.e. a distância percorrida por semana e o número médio de horas gastas correndo) não foi associado à satisfação com os domínios da vida, nem exerceu um efeito indireto na satisfação geral com a vida (Sato, Jordan, & Funk, 2014). Este resultado levanta uma hipótese de que não é apenas o fato de correr que irá influenciar a satisfação com a vida do indivíduo, mas também o que motiva as pessoas a praticarem a corrida de rua parece exercer um papel significativo, conforme evidenciado em nosso estudo.

No que diz respeito à dimensão do divertimento, no estudo de Titze, Stronegger, e Owen (2005) as mulheres que tiveram um alto nível de prazer associado à prática da corrida foram oito vezes mais propensas a adotar uma prática regular do que aquelas com uma avaliação baixa de prazer motivacional e apoio familiar. De fato, em um outro estudo desenvolvido no contexto brasileiro (Maceió – Alagoas), o prazer foi escolhido por 69,1% da amostra como um dos motivos de adesão à prática da corrida de rua (Fonseca, Cavalcante, Almeida, & Fialho, 2019). Neste sentido, vivenciar uma experiência agradável e divertida está associado à satisfação com a vida (Sato et al., 2015). No estudo de Sato et al. (2016) foi evidenciado que a prática da corrida de rua teve um efeito indireto significativo na satisfação com a vida por meio do prazer. Os estudos citados corroboram com a presente investigação, no sentido de apontar a importância de se praticar algo que o indivíduo tenha interesse e se divirta.

Finalmente, a dimensão da aparência também apresentou uma influência positiva na satisfação com a vida de corredores. É importante referir que aparência, estética, preocupação com o peso ou imagem corporal são

motivos amplamente difundidos na literatura como antecedentes da prática da corrida de rua (Fonseca et al., 2019; Pereira et al., 2021; Rodrigues, Triani, Malina, & Telles, 2019). Deste modo, num estudo recente, Davis, Fowler, Best, e Both (2020) identificaram que a apreciação com o corpo foi um preditor significativo da satisfação com a vida tanto para homens, quanto para mulheres. Quando se aborda os impactos dos exercícios aeróbicos (e.g. corrida) na composição corporal, principalmente na redução de gordura, as evidências são significativas (Hazell, Hamilton, Olver, & Lemon, 2014; Kostrzewa-Nowak et al., 2015; Wanderley et al., 2015). Portanto, acredita-se que existe uma associação entre prática da corrida de rua, melhora da percepção da aparência física e satisfação com a vida.

Do ponto de vista teórico, este estudo acrescenta a literatura ao relacionar um antecedente da prática da corrida de rua (i.e. Motivos) e uma consequência (i.e. Satisfação com a vida). Em um mesmo modelo estas variáveis ainda não haviam sido amplamente exploradas, o que se caracteriza como um aspecto relevante, pois foi evidenciado que motivos diferentes influenciam a satisfação com a vida de maneira significativamente diferente. Como implicações práticas a corrida de rua demonstrou ser uma prática social coletiva, logo, esse fator deve ser enfatizado pelas assessorias de corrida e academias como um diferencial na adesão e fidelização dos seus clientes. Em relação à aparência e ao divertimento, ficou claro que é preciso criar um ambiente agradável e promover experiências prazerosas, mas que traga resultados de fins estéticos.

Algumas limitações podem ter influenciado os resultados deste estudo, inicialmente a técnica de coleta não aleatória por conveniência somada a dimensão reduzida da amostra sugere cautela na generalização dos resultados. Novos estudos, com amostras mais amplas, podem inclusive retomar a investigação das dimensões “Saúde” e “Competência” para entender se elas apresentam consistência para análise ou se, de fato, não se concretiza como um motivo para prática da corrida de rua na realidade observada. Além disso, a satisfação com a vida é uma variável complexa e multifatorial, assim, algumas variáveis poderiam estar presente no modelo analisado, por exemplo, o envolvimento com a corrida e a personalidade dos indivíduos. Investigações futuras, ainda dentro da relação proposta, podem acrescentar variáveis de moderação (e.g. sexo, faixa etária, rendimento e tempo de prática), assim como, comparar a satisfação com a vida entre praticantes da corrida de rua e de outras modalidades esportivas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após todo processo de pesquisa conclui-se que os motivos para a prática da corrida de rua influenciaram de maneira positiva e estatisticamente significativa a satisfação com a vida dos corredores. Com ênfase na dimensão social, apesar da corrida de rua ser considerada uma modalidade individual nos parece evidente que a prática em grupo ou em dupla faz toda diferença para sua manutenção. Os achados da presente investigação são fundamentais para as organizações que ofertam o serviço de corrida de rua, pois podem direcionar a prática profissional bem como as estratégias de marketing para manter e captar novos clientes, focadas nos aspectos sociais, no divertimento e na melhora da aparência como elementos associados a prática da corrida de rua e a satisfação com a vida.

## AGRADECIMENTOS

Este estudo foi desenvolvido a partir de um projeto de iniciação científica - IC aprovado no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) do Centro Universitário Estácio do Recife.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, D. B., Silva, M. L., Miranda, Y. H. B. & Freitas, C. M. S. M. (2018). Corrida de rua: Uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 26(3), 88-95. doi: <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8940>
- Alves, C. T. V. & Rocha, C. M. (2017). Relações entre barreiras e estratégias de negociação usadas por corredores amadores. *Revista de Gestão e Negócios do Esporte*, 2(2), 188-202.
- Andrew, D. P. S., Pedersen, P. M. & McEvoy, C. D. (2011). *Research methods and design in sport management*. Champaign: Human Kinetics.
- Balbinotti, M. A. A., Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Wiethaeuper, D. & Balbinotti, C. A. A. (2015). Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 65-73. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001>
- Berg, B. K., Warner, S. & Das, B. M. (2015). What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity. *Sport Management Review*, 18(1), 20-31. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.09.005>
- Carter, S., Hartman, Y., Holder, S., Thijssen, D. H. & Hopkins, N. D. (2017). Sedentary behavior and cardiovascular disease risk: Mediating mechanisms. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 45(2), 80-86. doi: <https://doi.org/10.1249/jes.000000000000106>
- Carvalho, M. J., Barros Filho, M., Paípe, G., Bavaresco, G., Sousa, M. & Felipe, J. L. (2018). A gestão da Meia Maratona Douro Vinhateiro: Qualidade de serviços e intenções de recomendação dos participantes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 18(1), 53-65. doi: <https://doi.org/10.5628/rpcd.18.01.53>
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A. & Both, L. E. (2020). The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505-524. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Ferreira, R. R. A., Saggini, A. C., Miura, M. N. & Ribeiro, I. (2018). O valor percebido pelo consumidor brasileiro de tênis para corrida de rua. *Podium Sport, Leisure and Tourism Review*, 7(1), 1-21. doi: <https://doi.org/10.5585/tlsr.v7i1.270>
- Fonseca, F. S., Cavalcante, J. A., Almeida, L. S. & Fialho, J. V. A. P. (2019). 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(4), 189-198. doi: <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10245>
- Gratão, O. A. & Rocha, C. M. (2016). Dimensões da motivação para correr e para participar de eventos de corrida. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(3), 90-102. doi: <http://dx.doi.org/10.18511/rbcm.v24i3.5987>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hazell, T. J., Hamilton, C. D., Olver, T. D. & Lemon, P. W. R. (2014). Running sprint interval training induces fat loss in women. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 39(8), 944-950. doi: <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0503> %M 24905559
- Heller, D., Watson, D. & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574>
- Hespanhol Junior, L. C., Pillay, J. D., van Mechelen, W. & Verhagen, E. (2015). Meta-Analyses of the Effects of Habitual Running on Indices of Health in Physically Inactive Adults. *Sports Medicine*, 45(10), 1455-1468. doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0359-y>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3 ed.). New York: Guilford Press.
- Kostrzewa-Nowak, D., Nowak, R., Jastrzębski, Z., Zarębska, A., Bichowska, M., Drobnik-Kozakiewicz, I., . . . Ciąszczyk, P. (2015). Effect of 12-week-long aerobic training programme on body composition, aerobic capacity,

- complete blood count and blood lipid profile among young women. *Biochem Med (Zagreb)*, 25(1), 103-113. doi: <https://doi.org/10.11613/bm.2015.013>
- Lapointe, M.-C. & Perreault, S. (2013). Motivation: Understanding leisure engagement and disengagement. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 36(2), 136-144. doi: <https://doi.org/10.1080/07053436.2013.836386>
- Lee, D.-C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M. & Lavie, C. J. (2017). Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 45-55. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2017.03.005>
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N. & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32(6), 647-656. doi: <https://doi.org/10.1037/a0030129>
- Marques, R. F. R., Almeida, M. A. B. & Gutierrez, G. L. (2007). Esporte: um fenômeno heterogêneo: estudo sobre o esporte e suas manifestações na sociedade contemporânea. *Movimento*, 13(3), 225-242. doi: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.3580>
- Oliveira, G. M., Lopes, A. D. & Hespanhol, L. (2021). 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*, 24(6), 585-591. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.014>
- Parolini, P. L. L., Rocco Júnior, A. J. & Carlassara, E. O. C. (2018). Evento esportivo ou experiência para o consumidor? Um estudo sobre a motivação do consumidor em comparecer a eventos de corrida de rua. *Revista Brasileira de Marketing*, 17(3), 356-369. doi: <https://doi.org/10.5585/remark.v17i3.3583>
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Carraca, E. V., Santos, I., Marques, M. M. & Teixeira, P. J. (2021). Running prevalence in Portugal: Socio-demographic, behavioral and psychosocial characteristics. *Plos one*, 16(1), e0245242. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245242>
- Pereira, H. V., Palmeira, A. L., Encantado, J., Marques, M. M., Santos, I., Carraça, E. V. & Teixeira, P. J. (2021). Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. *Frontiers in Psychology*, 12(1162). doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
- Peterson, R. A. (1994). A meta-analysis of Cronbach's Coefficient Alpha. *Journal of Consumer Research*, 21(2), 381-391.
- Rodrigues, J. P., Triani, F. D. S., Malina, A. & Telles, S. D. C. C. (2019). Das esteiras para as ruas: fatores que levam os alunos de academias às corridas de rua. *Motrivivência*, 31(60), 1-18. doi: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2019e57308>
- Ruiz-Juan, F. & Zarauz Sancho, A. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11. doi: [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70001-9](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70001-9)
- Sarmiento, J. P. & Barros Filho, M. (2018). Planejar, Construir e Gerir as Instalações Desportivas do Século XXI. In P. H. Azevêdo (Ed.), *Gestão Estratégica de Instalações Esportivas e de Lazer* (pp. 61 -78). Curitiba Appris Ltda.
- Sato, M., Jordan, J. S. & Funk, D. C. (2014). The Role of Physically Active Leisure for Enhancing Quality of Life. *Leisure Sciences*, 36(3), 293-313. doi: <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.886912>
- Sato, M., Jordan, J. S. & Funk, D. C. (2015). Distance running events and life satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Sport Management*, 29(4), 347. doi: <https://doi.org/10.1123/jsm.2013-0164>
- Sato, M., Jordan, J. S. & Funk, D. C. (2016). A distance-running event and life satisfaction: The mediating roles of involvement. *Sport Management Review*, 19(5), 536-549. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.001>
- Skinner, J., Edwards, A. & Corbett, B. (2014). *Research methods for sport management*. New York: Routledge.
- Titze, S., Strongegger, W. & Owen, N. (2005). Prospective study of individual, social, and environmental predictors of physical activity: women's leisure running. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 363-376. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.06.001>
- Truccolo, A. B., Maduro, P. B. A. & Feijó, E. A. (2008). Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Motriz. Revista de Educação Física*, 14(2), 108-114.

- Veal, A. J. & Darcy, S. (2014). *Research methods in sport studies and sport management: A practical guide*. New York: Routledge.
- Wanderley, F. A. C., Oliveira, N. L., Marques, E., Moreira, P., Oliveira, J. & Carvalho, J. (2015). Aerobic versus resistance training effects on health-related quality of life, body composition, and function of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 34(3), NP143-NP165. doi: <https://doi.org/10.1177/0733464812468502>