

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

Mariana Bennaton de Barros

**ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DA
CORRIDA DE RUA POR ATLETAS AMADORES
DE PINDAMONHANGABA/SP**

Taubaté – SP

2016

UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

Mariana Bennaton de Barros

**ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DA
CORRIDA DE RUA POR ATLETAS AMADORES
DE PINDAMONHANGABA/SP**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais, da Universidade de Taubaté.

Área de concentração: Desenvolvimento Humano, Políticas Sociais e Formação.

Orientador: Prof. Dr. Renato de Sousa Almeida

Taubaté – SP

2016

MARIANA BENNATON DE BARROS

**ADESÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA POR ATLETAS
AMADORES DE PINDAMONHANGABA/SP**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais, da Universidade de Taubaté.

Área de concentração: Desenvolvimento Humano, Políticas Sociais e Formação.

Orientador: Prof. Dr. Renato de Sousa Almeida

Data: _____

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Renato de Sousa Almeida - Universidade de Taubaté (UNITAU)

Assinatura _____

Profa. Dra. Alexandra Magna Rodrigues - Universidade de Taubaté (UNITAU)

Assinatura _____

Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Assinatura _____

A todos os que já se dedicaram, aos que se dedicam e aos que, de alguma forma, se dedicarão a mim.

São diversas as pessoas que passam por nossas vidas e que contribuem conosco. O mínimo que eu posso fazer é tentar retribuir de alguma forma. Estudar para ser uma profissional melhor na área que escolhi é uma maneira que encontrei para retribuir. Fiz o melhor que pude para chegar até aqui. Este estudo é fruto dos meus esforços e marca uma etapa da minha permanente busca por evolução.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ontem, por hoje e por amanhã. Agradeço por tudo que já se passou em minha existência, pois me permitiu evoluir. Agradeço por tudo que tenho em minha vida, inclusive as dificuldades. Sei que são elas que me ajudam a continuar evoluindo. Agradeço por tudo que ainda vou ter. Sei que tudo é fruto do meu merecimento e que Seu amor é infinito. Obrigada meu Pai, por me amar e me ensinar a amar a todo momento.

À minha avó Nialva, minha fortaleza, meu porto-seguro, meu tesouro. Obrigada por todo o cuidado, a dedicação, a atenção, a presença e a paciência durante toda minha vida. Obrigada por nunca desistir de mim, por nunca me abandonar. Obrigada por dar o seu melhor para que eu pudesse chegar a todos os lugares em que cheguei. Sei que sempre estará ao meu lado. Obrigada por todo o amor.

À minha mãe, Maria Isabel, por todo carinho, por toda doação. Obrigada por tudo que a senhora fez para que eu fosse feliz. Obrigada por me ter dado tudo que estava ao seu alcance para que eu tivesse a melhor vida possível. Hoje eu só consigo te ver nos meus sonhos e sei que você sabe que amo quando isso acontece. Pouco posso te ver, mas muito posso te sentir. Obrigada por estar sempre ao meu lado. Obrigada por todo amor.

Aos professores do Mestrado em Desenvolvimento Humano da Universidade de Taubaté, pela dedicação ao dividirem seus conhecimentos conosco e por nos ajudarem a evoluir.

Ao meu orientador, Professor Doutor Renato de Sousa Almeida, por enfrentar esse desafio comigo, ensinando-me, ajudando-me e acalmando-me sempre que precisei.

À Professora Doutora Edna Maria Querido de Oliveira Chamon, por me ajudar no tratamento dos dados qualitativos.

À professora Doutora Márcia Maria Dias Reis Pacheco, por me receber e por me possibilitar tantos aprendizados na monitoria PID.

Aos colegas que me acompanharam nessa jornada inesquecível e me ajudaram em diversos momentos. Agradeço de forma especial à Aline Liz de Faria, por me encorajar no momento em que mais precisei.

À secretária Alessandra Calil, por toda simpatia e gentileza ao me atender.

A todos os participantes que aceitaram, gentilmente, participar deste estudo.

À Professora Doutora Alexandra Magna Rodrigues e ao Professor Doutor Roberto Rodrigues Paes pelo tempo dedicado à leitura deste estudo e pelas importantes contribuições.

À minha Karla, por todo incentivo, por toda compreensão e por todo apoio. Você trouxe mais alegria para minha vida.

A todos os meus amigos que me incentivaram a enfrentar esse desafio.

Uma vez que grande parte da população adulta é sedentária ou não se exercita o suficiente para obter benefícios de saúde, o primeiro problema que profissionais da saúde e do condicionamento enfrentam é como conseguir que essas pessoas comecem a praticar exercícios (WEINBERG; GOULD, 2008, p.434).

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar aspectos do processo de adesão e permanência na prática da corrida de rua por atletas amadores. Possui uma abordagem quanti-qualitativa e foi realizado com corredores filiados a grupos de corrida de Pindamonhangaba-SP. A coleta de dados foi feita em uma primeira etapa por meio de cinco questionários: a) caracterização do sujeito; b) classificação socioeconômica; c) caracterização da prática da corrida de rua; d) prática de exercícios na infância; e) prática de exercícios na adolescência. Em um segundo momento, seis sujeitos identificados como os que corriam há mais tempo responderam questões de um roteiro de entrevista. A amostra foi composta por 52 participantes (59,62% do sexo feminino) com idade de $38,66 \pm 10,19$ anos. Mais da metade dos participantes afirmou possuir ensino superior completo (55,8%). Quanto à classificação socioeconômica, 34,5% da amostra se encaixou na classe B2. A maior parte dos participantes afirmou praticar a corrida de rua há mais de seis meses (75%) e estar envolvida com outros tipos de exercícios físicos (80,77%). Os principais motivos para adesão da corrida foram 'melhora do condicionamento físico geral' (88,5%), 'sentir prazer, distrair-me' (75%), 'incentivo de amigos/familiares' (59,6%), 'desafiar-me' (57,7%) e 'fazer amizades' (51,9%). Já para a permanência foram 'melhora do condicionamento físico geral' (90,4%), 'sentir prazer, distrair-me' (73,1%), 'desafiar-me' (71,2%), 'fazer amizades' (61,5%), 'praticar uma atividade junto de pessoas queridas' (55,8%) e 'melhora do preparo físico para outros exercícios' (53,8%). Quanto à prática de exercícios na infância e na adolescência, o item que recebeu maior pontuação foi o 'participação nas aulas de Educação Física', o qual obteve média 2,94 e 2,6 nesses períodos, respectivamente. As informações obtidas nas entrevistas mostraram que o incentivo de familiares e os desafios das provas de corrida de rua foram aspectos que favorecem essa prática, assim como o incentivo para o comportamento ativo desde a infância. Já a obtenção de prazer, a consequência da relação com outras atividades, o cuidado com a saúde e fatos marcantes na vida dos participantes também contribuíram para esse quadro. De acordo com os resultados, estratégias para aumentar o número de pessoas fisicamente ativas devem proporcionar ambientes no quais as pessoas possam melhorar o condicionamento, sentirem prazer, distraírem-se, desafiarem-se, fazerem amizades e estarem ao lado de pessoas queridas. O incentivo de familiares é importante, principalmente para a adesão ao exercício. A Educação Física Escolar se mostrou um importante contexto para o contato com a prática de exercícios. São necessárias intervenções para que pessoas com menor nível de instrução e poder econômico possam se exercitar. Praticar exercícios regularmente favorece a saúde e conseqüentemente interfere diretamente no desenvolvimento humano.

PALAVRAS-CHAVE: Adesão ao exercício. Permanência. Corrida de rua. Teoria Bioecológica. Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate aspects of the accession process and permanence in the practice of jogging by amateur athletes. It has a quantitative and qualitative approach and was performed with affiliated joggers at jogging groups from Pindamonhangaba-SP. The data collection was done in a first stage through five questionnaires: a) characterization of the subject; b) socioeconomic classification; c) characterization of the practice of jogging; d) practice of exercise in childhood; e) practice exercises in adolescence. In a second stage, six subjects identified as those who ran for the longest period, answered the questions of an interview script. The sample consisted of 52 participants (59.62% female) aged $38.66 \pm 10,19$ years old. More than half of the participants claimed to have completed higher education (55.8%). As for socioeconomic classification, 34.5% of the sample fell within the B2 class. Most participants said jogging practice for more than six months (75%) and be involved in other types of exercise (80.77%). The main reasons for joining the jogging were 'improved overall fitness' (88.5%), 'pleasure, distracting myself' (75%), 'encouragement of friends / family' (59.6%), 'challenge me' (57.7%) and 'make friends' (51.9%). However, for the permanence, the reasons were 'improved overall fitness' (90.4%), 'pleasure, distracting me' (73.1%), 'challenge me' (71.2%), 'make friends' (61.5%), 'practicing an activity with loved people' (55.8%) and 'improved fitness for other exercises' (53.8%). As regards the practice of exercise in childhood and adolescence, the item that received the highest score was the 'participation in physical education classes', which had an average 2.94 and 2.6 in these periods, respectively. The information obtained in the interviews showed that the encouragement of family and the challenges of jogging events were aspects that promote this practice as well as the incentive for active behavior since childhood. Now, the achievement of pleasure, the consequence of the relationship with other activities, the care for health and the important events in the life of participants also contributed to this situation. According to the results, the strategies to increase the number of physically active people should provide environments in which people can improve conditioning, feel pleasure, distract and challenge themselves, make friends and be next to loved people. The encouragement of family is important, particularly for joining the exercise. Physical Education has been an important context for the contact with the exercise practice. Interventions are needed so that people with lower education level and economic power can exercise. Practicing regular exercises promote health and consequently interfere directly in human development.

KEYWORDS: Adhesion to exercise. Permanence. Jogging. Bioecological theory. Human Development.

LISTA DE SIGLAS

ABEP – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
CBAt – Confederação Brasileira de Atletismo
CEP/UNITAU – Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté
CNS – Conselho Nacional de Saúde
DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DIESPORTE – Diagnóstico Nacional do Esporte
FPA – Federação Paulista de Atletismo
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IDH – Índice de Desenvolvimento Humano
OMS – Organização Mundial da Saúde
PIB – Produto interno bruto
PCN – Parâmetros curriculares nacionais
PNS – Pesquisa Nacional da Saúde
PPCT – Processo, Pessoa, Contexto e Tempo
TBDH – Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano
TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
VIGITEL – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico
VO₂ – Volume de oxigênio
WHO – World Health Organization

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Mapa da localização de Pindamonhangaba, no Estado de São Paulo	21
Figura 2 – Distribuição das Unidades de Contexto Elementar (UCE) nas classes de discurso	52
Figura 3 - Distribuição das palavras nas classes de discurso	53
Figura 4 - Distribuição dos participantes de acordo com o sexo	55
Figura 5 - Prática de outro exercício além da corrida de rua	59
Figura 6 - Tempo de prática na corrida de rua	60

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Demonstrativo de corridas de rua nos últimos anos no estado de São Paulo	32
Tabela 2 – Valores apresentados quanto à idade dos participantes dos grupos de corrida de rua	56
Tabela 3 - Nível de estudo dos participantes	57
Tabela 4 - Classificação socioeconômica da amostra	57
Tabela 5 - Frequência na prática da corrida de rua	59
Tabela 6 – Orientação recebida pelos participantes para a prática da corrida de rua vinda de um profissional de Educação Física	61
Tabela 7 - Motivos que levaram à prática da corrida de rua	63
Tabela 8 - Motivos que levaram à permanência na prática da corrida de rua	70
Tabela 9 - Prática de exercícios físicos na infância	75
Tabela 10 - Prática de exercícios na adolescência	79

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Fatores e determinantes dos hábitos de atividade física	25
Quadro 2 – Resumos das informações analisadas pelo Alceste	52

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
1.1 Problema de estudo	19
1.2 Objetivos	20
1.2.1 Objetivo geral	20
1.2.2 Objetivos específicos	20
1.3 Delimitação do estudo	21
1.4 Relevância do estudo	22
1.5 Organização do estudo	23
2 REVISÃO DE LITERATURA	24
2.1 Aspectos relacionados à adesão e à permanência na prática de exercícios	24
2.2 Corrida de rua	30
2.3 Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano	33
2.3.1 Processo	34
2.3.2 Pessoa	37
2.3.3 Contexto	39
2.3.4 Tempo	41
3 MÉTODO	43
3.1 Tipo de pesquisa	43
3.2 <i>Lócus</i> da pesquisa	44
3.3 População / Amostra	44
3.4 Instrumentos	45
3.4.1 Questionário de caracterização do sujeito	46
3.4.2 Questionário de classificação socioeconômica	46
3.4.3 Questionário de caracterização da prática da corrida de rua	47
3.4.4 Questionários sobre a prática de exercícios na infância e adolescência	47
3.4.5 Roteiro de entrevista	47
3.5 Coleta de dados	48
3.6 Procedimentos para análise de dados	49
3.6.1 Processos realizados pelo pelo <i>software</i> Alceste®	49
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	55
4.1 Caracterização da amostra	55
4.2 Aspectos relacionados ao comportamento da prática da corrida de rua	62

4.2.1	Motivos para adesão da prática da corrida de rua	63
4.2.2	Motivos para a permanência na prática da corrida de rua	69
4.2.3	Prática de exercícios na infância	74
4.2.4	Prática de exercícios na adolescência	78
4.3	Dados qualitativos	81
4.3.1	Bloco 1 – Contextos que favoreceram os processos proximais com a corrida de rua	82
4.3.1.1	Categoria “Desafios para a prática da corrida de rua”	82
4.3.1.1.1	Mudança de ideia e de comportamento	82
4.3.1.1.2	Participação em provas de corrida de rua	84
4.3.1.2	Categoria “Atividade física na infância/adolescência”	86
4.3.2	Bloco 2 – Características pessoais favoráveis à corrida de rua e história dos participantes	88
4.3.2.1	- Categoria “Justificativas para a prática da corrida de rua”	88
4.3.2.1.1	Obtenção de prazer	88
4.3.2.1.2	Consequência da relação com outras atividades	90
4.3.1.3	Cuidado com a saúde	91
4.3.3	Categoria “Fatos marcantes”	93
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	96
	REFERÊNCIAS	99
	Apêndice I – Ofício	105
	Apêndice II – Termo de autorização	106
	Apêndice III – Termo de consentimento livre e esclarecido	107
	Apêndice IV – Questionário de caracterização do participante	109
	Apêndice V – Questionário de classificação socioeconômica	110
	Apêndice VI – Questionário sobre a prática da corrida de rua	112
	Apêndice VII – Questionário sobre a prática de exercícios na infância	114
	Apêndice VIII – Questionário sobre a prática de exercícios na adolescência	115
	Apêndice IX – Roteiro de entrevista	116
	Anexo A – Parecer favorável do CEP	117
	Anexo B – Tabela ABEP	119

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como o “completo bem-estar físico, mental e social, não sendo meramente a ausência de doenças e enfermidades” (WHO, 1946, p.1). Embora tal definição seja antiga e criticada por ser considerada utópica (SEGRE; FERRAZ, 1997), Saba (2003) explica que ela foi um avanço para a época, pois, até então, o sujeito não era tratado se não apresentasse um sintoma de doença. O autor esclarece que, com isso, teve início uma preocupação em tratar o sujeito antes das doenças, uma vez que essas passaram a ser vistas como desequilíbrios em estágios avançados.

Ser fisicamente ativo não é a única, mas, sem dúvida, é uma condição que contribui para a saúde nas dimensões físicas, mentais e sociais de indivíduos em diferentes fases da vida. Pesquisas na literatura científica divulgam os benefícios encontrados e relacionados a esse comportamento (VALMORBIDA *et al.*, 2013; GOMES NETO; CASTRO, 2012; PALMA *et al.*, 2012; POETA *et al.*, 2013; MONTEIRO *et al.*, 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010; COELHO; BURINI, 2009; ANTUNES *et al.*, 2006). Assim como a prática regular de atividade física pode favorecer a saúde, a falta dela está associada a malefícios. A OMS alerta que, atualmente, a inatividade física é fator de risco para a saúde global, implicando na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, tais como a obesidade, o diabetes e as doenças cardiovasculares (WHO, 2010).

Em nosso país, parte da população ainda não se exercita suficientemente para obter os benefícios desse comportamento. A pesquisa denominada Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) é realizada anualmente pelo Ministério da Saúde, em todas as capitais brasileiras e no Distrito Federal. Como o nome indica, o estudo monitora a frequência e a distribuição dos principais determinantes de doenças crônicas não transmissíveis. Em sua última edição publicada, referente ao ano de 2013, investigou-se a prática de atividade física pela população brasileira (acima de 18 anos), de acordo com as recomendações dadas pela OMS¹. A frequência de adultos brasileiros que praticaram atividade física no tempo livre, de acordo com as recomendações, foi de 33,8%. Com relação ao deslocamento para o trabalho ou escola, 12,1% da população se mostrou ativa. Já quando se investigou a prática insuficiente de atividade física (no tempo livre, no

¹ Com relação ao público de 18 a 64 anos de idade, a OMS indica que tais pessoas devam se exercitar, pelo menos, 150 minutos semanais, em intensidade moderada, ou 75 minutos em alta intensidade. São desconsideradas para efeito desse cálculo as sessões de atividades com duração inferior a 10 minutos. São citadas como opções de atividade física aquelas realizadas no deslocamento para o trabalho, no próprio trabalho, as atividades domésticas, a prática de esportes e de exercícios planejados (WHO, 2010).

deslocamento para o trabalho e na atividade ocupacional), encontrou-se que 49,4% da população se encaixou nessa situação. Em relação ao estado de São Paulo, a pesquisa apontou que 28% da população se exercitou no tempo livre, 13,6% da população se mostrou ativa no deslocamento e 51,6% não atingiu um nível suficiente de atividade física. É possível perceber que esse estado apresenta um maior percentual de pessoas fisicamente ativas no deslocamento quando comparado à média nacional. Porém, apresenta menor percentual de pessoas que se exercitam no lazer e maior percentual de pessoas que não se exercitam suficientemente para atingir os benefícios da prática de atividade física (BRASIL, 2014).

O comportamento de praticar exercícios é complexo, uma vez que é afetado por aspectos demográficos, biológicos, psicológicos, emocionais, cognitivos, comportamentais, socioculturais, ambientais e também pelas características do exercício físico praticado (SALLIS; OWEN, 1999). Dessa maneira, o fato de o sujeito estar ciente da importância dos exercícios não é o suficiente para que haja adesão a uma prática desse tipo.

Estudos como os de Borges *et al.* (2009) e Marcondelli *et al.* (2008) têm mostrado que as pessoas não desconhecem os malefícios trazidos pela inatividade física. Borges *et al.* (2009) encontraram em seu estudo, realizado em Pelotas (RS), que os participantes tinham conhecimento sobre doenças relacionadas ao sedentarismo, tais como infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial e diabetes. A pesquisa relatou que os indivíduos com maior nível socioeconômico obtiveram mais acertos, mas os de menor nível não ficaram distantes com relação a esses conhecimentos. Todavia, conhecimento sobre os riscos não é sinônimo de ser fisicamente ativo. Marcondelli *et al.* (2008), ao pesquisarem o nível de atividade física de graduandos que cursavam entre o terceiro e quinto semestre de cursos da área da saúde, encontraram que 65,5% eram sedentários.

Ainda sobre esse assunto, o Ministério do Esporte lançou, recentemente, o Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTE). Esse documento apresenta dados nacionais a respeito de uma série de questões relacionadas à prática de atividade física. Em relação aos conhecimentos sobre os malefícios da inatividade física, bem como sobre a disposição para mudar, tal documento informa que parte da população tem consciência sobre os riscos do sedentarismo, mas não realiza esforços para sair dele. Dentre as regiões brasileiras, a situação é pior na Sudeste, em que 41,5% da população se enquadram nessa perspectiva (BRASIL, 2015).

Nesse cenário, em que uma parcela significativa da população não se exercita, há uma prática que merece atenção: a corrida de rua. Dados apresentados no DIESPORTE apontam que essa prática aparece dentre as mais realizadas pela população fisicamente ativa (BRASIL, 2015). Especificamente com relação ao estado de São Paulo, dados da Federação Paulista de Atletismo (FPA) indicam um aumento progressivo² no número de provas desde 2001, assim como no número de indivíduos participantes desde 2004, anos em que tais indicadores começaram a ser medidos respectivamente (FPA, 2015).

A corrida de rua é uma prática que tem se mostrado acessível, uma vez que pode ser realizada de forma individual ou coletiva, em diferentes locais (ruas, parques, estradas rurais), por pessoas de variadas idades e níveis de condicionamento. Além disso, ao pensarmos nas habilidades motoras requeridas, é atividade fácil de ser realizada. Salgado e Chacon-Mikahil (2006) explicam que a corrida vem crescendo mais como um comportamento participativo do que como esporte competitivo, no qual as pessoas buscam superar a si mesmas. Os participantes que não fazem dessa prática um meio para seu sustento são chamados de atletas amadores.

Sendo a prática de exercícios um comportamento que pode favorecer a saúde dos sujeitos, a falta dela pode acarretar danos. Por isso, é importante conhecê-la, uma vez que tanto os benefícios quanto os danos vão interferir diretamente na maneira pela qual as pessoas se desenvolvem. Considerando que o desenvolvimento humano é um “fenômeno de continuidade e de mudança nas características biopsicológicas dos seres humanos como indivíduos e grupos” (BRONFENBRENNER, 2011, p.38), conhecer aspectos relacionados à prática da corrida pode oferecer informações relacionadas a esse comportamento e que podem contribuir para a criação de estratégias de desenvolvimento.

Retomando a complexidade da prática de exercícios físicos, o presente estudo tem como objetivo compreender aspectos relacionados à adesão e à permanência na prática da corrida de rua. O referencial teórico utilizado para as discussões foi o da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH), proposto por Urie Bronfenbrenner. Esse autor parte do pressuposto de que o desenvolvimento humano ocorre em uma relação na qual indivíduo e ambiente se afetam mutuamente. Dessa forma, ele propôs um modelo para tal desenvolvimento a partir de quatro elementos-chave: pessoa, processo, contexto e tempo (PPCT). Nesse modelo, os elementos apresentados estão interligados (BRONFENBRENNER,

² A tabela com os dados do crescimento da corrida no estado de São Paulo está apresentada na página 32.

2011). A partir desses quatro elementos do modelo PPCT é possível estudar os mais diferentes comportamentos que perpassam o desenvolvimento humano, dentre eles o de se praticar atividades físicas.

1.1 Problema de estudo

Retomando o exposto, a prática regular de atividades físicas é considerada um comportamento favorável à saúde, assim como a inatividade física pode estar associada ao surgimento de doenças em diferentes fases da vida. Pesquisas realizadas com a população brasileira adulta apontam que os índices de participação nessas práticas são baixos (BRASIL, 2015; BRASIL, 2014). Em contrapartida, a corrida é uma atividade física que tem se destacado diante desse quadro, estando presente dentre as atividades mais praticadas pela população fisicamente ativa (BRASIL, 2015). Além disso, os números com relação à realização de provas de corrida de rua, assim como o número de participantes inscritos, indicam um aumento progressivo dessa atividade nos últimos anos, no estado de São Paulo (FPA, 2015), estado esse que apresenta o menor índice de pessoas fisicamente ativas no lazer (BRASIL, 2014).

Levando-se em consideração que o comportamento de praticar exercícios físicos é complexo e determinado por fatores de diversas ordens, faz-se necessário compreender os motivos que levam os sujeitos a se exercitarem, uma vez que só os conhecimentos sobre os benefícios e malefícios não são suficientes para que as pessoas se exercitem. De maneira especial, faz-se importante compreender o comportamento de correr, o qual tem se destacado devido ao seu crescimento. Partindo-se do pressuposto de que o contexto (pessoas, símbolos e objetos) no qual o indivíduo está inserido afeta diretamente suas escolhas, assim como esse sujeito também afeta o ambiente conforme suas decisões (BRONFENBRENNER, 2011), pergunta-se: como se deu o processo de adesão e permanência desses sujeitos na prática da corrida de rua? Quais aspectos permearam essa escolha? Quais contextos podem ser identificados como os que favoreceram esse processo? Quais relações esses indivíduos tiveram com a prática de exercícios durante suas vidas?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Investigar aspectos do processo de adesão e permanência na prática da corrida de rua por atletas amadores de Pindamonhangaba-SP.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar motivos que levaram os indivíduos a iniciarem e a manterem a prática da corrida de rua.
- Conhecer características do comportamento desses sujeitos em relação à prática de exercícios atual e nos períodos da infância e adolescência.
- Identificar aspectos que podem dificultar a prática da corrida de rua.

1.3 Delimitação do estudo

O presente estudo foi realizado com indivíduos filiados a grupos de corrida da cidade de Pindamonhangaba, localizada na região metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, mesorregião do Vale do Paraíba e microrregião de São José dos Campos, estado de São Paulo (PNUD *et al.*, 2016).



Figura 1. Mapa da localização de Pindamonhangaba, no estado de São Paulo. Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Pindamonhangaba>. Acesso em: 18 de jun. 2016.

No último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2010, esse município contava com 146.995 habitantes, sendo 72.288 homens e 74.707 mulheres. O produto interno bruto (PIB)³ era composto principalmente pelo setores da indústria (R\$2.059.571) e de serviços (R\$ 2.020.282), tendo pouca participação das atividades agropecuárias (R\$ 23.111). O índice de desenvolvimento humano (IDH)⁴ obteve o valor de 0,773, o qual é considerado alto. Para se ter uma melhor ideia sobre essa cidade, dentre os 5.565 municípios brasileiros, seu IDH aparece na 197ª colocação⁵. Junto de outras 38 cidades, Pindamonhangaba integra a região metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte. Tal

³ Produto interno bruto (PIB) é uma medida do valor dos bens e serviços que uma localidade produz em um determinado período, considerando agropecuária, indústria e serviços. É feita com o objetivo de se medir a atividade econômica e o nível de riqueza de uma região. Um país com maior PIB *per capita* tende a ter maior IDH (NAIME *et al.*, 2013).

⁴ O Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é um instrumento criado para oferecer um contraponto ao PIB, que considera apenas a dimensão econômica do desenvolvimento. O IDH mede o progresso de uma localidade a partir de três dimensões: saúde, educação e renda. É medido em uma escala que vai de zero a um. Quanto mais próximo de um, maior o desenvolvimento daquela localidade. Faixas de desenvolvimento humano: muito alto (0,800 – 1,000), alto (0,700 – 0,799), médio (0,600 – 0,699), baixo (0,500 – 0,599) e muito baixo (0,0 – 0,499) (PNUD *et al.*, 2016).

⁵ A cidade brasileira com maior IDH é São Caetano do Sul - SP (0,862), e a menor é Melgaço - PA (0,418) (PNUD *et al.*, 2016).

região apresenta um IDH de 0,781 (considerado alto) e, assim, ocupa a quinta posição dentre as 20 regiões metropolitanas brasileiras⁶ (PNUD *et al.*, 2016).

Escolheu-se essa cidade para a coleta dos dados pela facilidade de acesso aos sujeitos de pesquisa. Foi realizado um mapeamento dos grupos de corrida existentes nesse município e foram identificados seis grupos que, no total, contavam com aproximadamente 100 corredores.

Foram selecionados para participar dessa pesquisa os três grupos com maior número de corredores. Dentre esses grupos, dois deles contam com assessoria técnica esportiva especializada. Neles os participantes assumem custos para poderem participar, sendo chamados de grupos pagantes. O outro é um grupo aberto no qual os participantes não arcam com nenhum custo, denominado de grupo não pagante. Todos os grupos treinam em dias e horários específicos. Os treinos são realizados em ruas, parques ou estradas rurais. Participaram desse estudo apenas atletas considerados amadores, ou seja, que não dependem desse esporte para obter seu sustento.

1.4 Relevância do estudo

Se, por um lado, a prática regular de atividade física está associada a benefícios para a saúde nos diversos estágios do desenvolvimento humano (VALMORBIDA *et al.*, 2013; GOMES NETO; CASTRO, 2012; PALMA *et al.*, 2012; POETA *et al.*, 2013; MONTEIRO *et al.*, 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010; COELHO; BURINI, 2009; ANTUNES *et al.*, 2006), por outro, a ausência dela está relacionada ao surgimento de malefícios, dentre eles, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como doenças circulatórias, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas.

O plano de ações estratégicas para o enfrentamento das DCNT no Brasil, elaborado pelo Ministério da Saúde, informa que, em nosso país, as DCNT são responsáveis por 72% das mortes, atingindo sujeitos de todas as camadas socioeconômicas. Elas provocam mortes prematuras, perda de qualidade de vida, com limitação no trabalho e lazer, sem contar os impactos econômicos para as famílias, comunidades e sociedade em geral. Gastos familiares com essas doenças reduzem a disponibilidade de recursos para necessidades como educação,

⁶ Dentre as vinte regiões metropolitanas brasileiras, a que apresenta maior IDH é São Paulo (0,794), e a que apresenta menor IDH é Maceió (0,702) (PNUD *et al.*, 2016).

moradia, alimentação e lazer. Além disso, geram gasto para o sistema de saúde, pois figuram dentre as principais causas de internações hospitalares (BRASIL, 2011).

Levando em consideração que o número de pessoas suficientemente ativas é baixo (BRASIL, 2015; BRASIL, 2014), e que parte da população afirma saber sobre os malefícios do sedentarismo, mas sequer faz esforço para sair dele (BRASIL, 2015), não só é importante, como também é necessário, compreender esse comportamento. Essa compreensão pode possibilitar a criação de estratégias eficazes para o engajamento e a permanência de pessoas em programas de atividade física.

Sendo a corrida de rua uma prática que tem se destacado devido ao número de pessoas que afirmam praticá-la, assim como o crescimento do número de eventos envolvendo esse esporte, é importante conhecer as características de quem o pratica, assim como quais aspectos estão relacionados a essa escolha. Estudos numa perspectiva interdisciplinar podem contribuir substancialmente ao oferecerem informações que podem ajudar os interventores dos exercícios físicos a criarem estratégias mais eficazes para a composição de um quadro com pessoas mais ativas. Nesse caminho, a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano, proposta por Urie Bronfenbrenner (BRONFENBRENNER, 2011), pode contribuir ao oferecer elementos para a discussão desse comportamento, explicando e discutindo de que forma os processos proximais, as características contextuais, as características da pessoa e a influência do tempo afetam esse processo.

1.5 Organização do estudo

Este estudo está organizado em cinco seções. A primeira apresenta uma introdução ao assunto, além de apresentar o problema de estudo, os objetivos gerais e específicos, a delimitação da pesquisa, sua relevância e a forma como o estudo está organizado. A segunda seção apresenta a revisão de literatura, cotejando informações sobre aspectos relacionados à adesão e à permanência na prática de exercícios, bem como o histórico e as informações sobre a prática da corrida de rua, além de trazer uma explicação sobre a Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano. Na terceira seção, é apresentado o método, informando detalhadamente sobre a população estudada, a amostra utilizada, os instrumentos de pesquisas aplicados e a forma pela qual os dados foram analisados. A quarta seção apresenta e discute os dados obtidos. A última seção apresenta as considerações.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Aspectos relacionados à adesão e à permanência na prática de exercícios

Uma vez que grande parte da população adulta é sedentária ou não se exercita o suficiente para obter benefícios de saúde, o primeiro problema que profissionais da saúde e do condicionamento enfrentam é como conseguir que essas pessoas comecem a praticar exercícios (WEINBERG; GOULD, 2008, p.434).

Todo comportamento humano, independentemente de qual seja, é sempre motivado. O motivo é a mola responsável pelo início de qualquer atividade, assim como o combustível necessário para a manutenção dela. A permanência em uma determinada prática dependerá da intensidade do motivo. Dessa forma, a intensidade dos motivos pelos quais uma pessoa se exercita irá afetar diretamente a forma e o quanto essa pessoa se exercitará. Sendo os motivos inerentes ao ser humano, eles apresentam variação pessoal e situacional. Podem variar de pessoa para pessoa, em uma mesma situação, assim como de situação para situação, em uma mesma pessoa. Sofrem interferência do ambiente. Tudo o que a pessoa vivencia no ambiente é analisado e armazenado por ela, moldando, assim, seu comportamento e interferindo em suas relações posteriores com o meio (MACHADO, 2006).

Massarella e Winterstein (2009) explicam que o envolvimento de um indivíduo com uma atividade pode acontecer por motivos extrínsecos ou intrínsecos. Quando a motivação é extrínseca, a atividade é apenas um meio para se atingir um objetivo externo, como por exemplo status e dinheiro. Esse tipo de motivação pode provocar ansiedade e estresse. Quando a motivação é intrínseca, está relacionada a fatores internos da pessoa, possibilitando comportamentos mais estáveis e duradouros. Especificamente com relação ao esporte, Machado (2006) explica que

Tanto as fontes extrínsecas quanto as intrínsecas afetam o comportamento e, conseqüentemente, a atuação dos atletas. Porém, a fonte intrínseca é considerada como a mais importante para a determinação das atitudes dos atletas. As fontes intrínsecas compreendem as vontades, desejos e os sonhos que motivam o atleta a buscar os objetivos idealizados antes da prática e para os quais se dedicou. No entanto, não se deve esquecer que há uma inter-relação entre as fontes, sendo a intrínseca influenciada pela extrínseca e vice-versa. Assim, mesmo sendo a fonte intrínseca a mais influente, a extrínseca pode, através de várias formas, atuar sobre a intrínseca e alterar os objetivos e metas estabelecidos para a participação esportiva. Portanto, deve-se sempre considerar o efeito de ambas as fontes motivacionais, aceitando-se toda e qualquer relação possível entre elas (MACHADO, 2006, p.41).

Levando em consideração que qualquer comportamento, tanto para ser iniciado como para ser mantido, é resultante de um motivo (intrínseco ou extrínseco), e que tais motivos apresentam variação pessoal, situacional e sofrem interferências do ambiente, é possível pensar em sua complexidade diante das infinitas variações que podem ter.

Sallis e Owen (1999), ao tratarem do comportamento de praticar exercícios, reforçam que se trata de comportamento complexo, uma vez que é afetado por aspectos demográficos, biológicos, psicológicos, emocionais, cognitivos, comportamentais, socioculturais, ambientais e, também, pelas características da atividade física praticada. Tais aspectos podem ser melhor compreendidos no quadro 1.

Quadro 1 – Fatores e determinantes dos hábitos de atividade física

Fatores	Determinantes
Demográficos e biológicos	Idade, habilitações acadêmicas, sexo, nível socioeconômico, características físicas (antropométricas, composição corporal).
Psicológicos, emocionais e cognitivos	Prazer pelos exercícios, alcance de benefícios, desejo de exercitar-se, distúrbios do humor, percepção de saúde e aptidão, senso pessoal de competência, motivação.
Comportamentais	Histórico de atividades anteriores, processos de mudança.
Socioculturais	Apoio da família, apoio dos amigos/pares, apoio dos professores, influência do médico.
Ambientais	Clima, custos dos programas, percepção de acesso a equipamentos.
Características da atividade física	Intensidade, sensação de esforço.

Adaptado de Sallis e Owen (1999).

Uma vez que os motivos podem ser compreendidos como molas e combustíveis do comportamento humano, eles podem estar relacionados aos mais diversos fatores e serem interpretados de maneira diferente por cada pessoa, de acordo com a situação na qual ela se encontra. A seguir, serão apresentados resultados de alguns estudos que estão relacionados ao comportamento da prática de exercícios.

Com relação a alguns dos aspectos demográficos e biológicos, pesquisas têm apontado que a prática de atividades físicas sofre declínio com o aumento da idade. Estudos realizados pelo Ministério da Saúde e pelo IBGE encontraram um maior nível de prática na faixa etária de 18 a 24 anos, e uma queda progressiva em outros grupos etários, de forma que os idosos são os que menos se exercitam na população brasileira (BRASIL, 2014; IBGE, 2014).

No que se referem às habilitações acadêmicas, pessoas com maior tempo de escolaridade se mostram mais ativas no lazer, enquanto que as com menos estudo são mais ativas no deslocamento (BRASIL, 2014; IBGE, 2014; TRUCCOLO *et al.*, 2008). Ainda com relação ao nível de estudos, Farias Junior *et al.* (2012) encontraram que filhos de pais com maior escolaridade foram mais propensos a serem fisicamente ativos.

Quanto ao sexo, estudos realizados na faixa etária dos 18 aos 60 anos apontam que homens apresentam resultados superiores nos níveis de atividade física (BRASIL, 2015; BRASIL, 2014; IBGE, 2014). Lopes *et al.* (2012), ao pesquisarem sobre idosos longevos (acima de 80 anos), identificaram que as mulheres eram mais ativas.

O nível socioeconômico também se mostra como um importante aspecto relacionado à prática de exercícios, uma vez que tal comportamento está positivamente associado àqueles que apresentam maior renda (FERNANDES *et al.*, 2011; SEABRA *et al.*, 2008; WEINBERG; GOULD, 2008).

Tratando-se dos fatores psicológicos, emocionais e cognitivos, Weinberg e Gould (2008) explicam que se a pessoa não gosta do exercício que pratica tal comportamento não se manterá por muito tempo. Abromavay e Castro (2006) encontraram em sua pesquisa um baixo nível de participação em práticas de exercícios entre adolescentes. O principal fator apontado foi o fato de os sujeitos em questão afirmarem que não tinham gosto por tal prática. Ceschini e Figueira Junior (2007), ao estudarem as barreiras para a prática de exercícios de alunos adolescentes de uma escola particular, encontrou como principal motivo a falta de interesse pelo exercício.

Com relação às crenças, o fato de a pessoa se sentir capaz para se exercitar, mesmo diante de diversos tipos de impedimentos que possam surgir, é um importante fator relacionado ao comportamento de se exercitar (BARROS; IAOCHITE, 2012). Quando as crenças são baixas, o risco de abandono da prática aumenta. Dentre essas crenças, podemos citar as habilidades necessárias para a execução de um comportamento. O indivíduo que se

percebe com menos habilidade pode se sentir desmotivado e, assim, abandonar a prática esportiva (MACHADO, 2006).

Ainda no que diz respeito aos aspectos psicológicos, emocionais e cognitivos, Bergmann *et al.* (2013), ao estudarem a prevalência de inatividade física em adolescentes, encontraram que alguns dos fatores associados a esse comportamento estavam associados ao fato de se perceberem menos ativos que os pares, por não gostarem de aulas de Educação Física e, também, por apresentarem baixo envolvimento com práticas corporais fora da escola. Em relação a adultos, Truccolo *et al.* (2008), ao estudarem os fatores motivacionais para adesão a um grupo de corrida, encontraram que as principais razões eram a melhora do condicionamento físico, o apreço por estarem ao ar livre, o aumento da autoestima, a melhora da aparência física e a diminuição da ansiedade e do estresse. Fermino *et al.* (2010), ao pesquisarem os motivos para a prática de atividade física por frequentadores de uma academia, encontraram que a percepção da melhora da saúde e aptidão física eram as principais razões para se exercitarem. Peixoto e Liberali (2012), ao estudarem um grupo de mulheres participantes de um programa de atividade física, encontraram que a maioria começou a se exercitar por motivos estéticos, mas que continuaram se exercitando por sentirem melhora na qualidade de vida e saúde.

Já quanto a idosos, Freitas *et al.* (2007) encontraram que os motivos mais importantes para esses começarem a se exercitar era para melhorarem a saúde, o desempenho físico e para reduzir o estresse. Para continuarem, os motivos eram a melhora da postura, o bem-estar, a manutenção da forma e a sensação de prazer.

No que se refere aos fatores comportamentais, o comportamento ativo em idades mais jovens está associado à realização desse comportamento na idade adulta. Telama *et al.* (2005), ao realizarem um estudo longitudinal, concluíram que uma elevada prática de exercícios entre os 9 e 18 anos, especialmente quando contínua, estava relacionada com um alto nível de atividade física na idade adulta. Nessa direção, Alves *et al.* (2005) também encontraram uma relação positiva ao pesquisarem a relação entre a prática de esportes na adolescência com a frequência de atividade física no lazer na idade adulta. Em relação à mudança de comportamento, Viana e Andrade (2010) ao estudarem os estágios de mudança de comportamento em adolescentes, destacaram a importância para uma intervenção de exercícios, explicando que, mesmo que em curto espaço de tempo programas não tornem o indivíduo ativo, a evolução nesses estágios ainda assim é considerada positiva.

Quando se trata de aspectos socioculturais, os estudos a seguir ressaltam a importância de amigos e familiares para a prática de atividades físicas em diferentes fases da vida. No que diz respeito a adolescentes, King *et al.* (2008) encontraram que aqueles que recebiam incentivo dos pais para se exercitarem, e que contavam com a presença de um amigo durante essas práticas, eram mais ativos. Beets *et al.* (2006) encontraram que o suporte social para a prática de exercícios, não só a persuasão, mas também o transporte para os locais de prática, favoreceram esse comportamento.

Com relação a adultos, Tahara *et al.* (2003), ao pesquisarem frequentadores de uma academia, encontraram que a influência familiar e da mídia foram relevantes na adesão e permanência nessa prática. Costa *et al.* (2009) identificaram um alto tempo de permanência em um programa de atividades físicas, quando comparado a outros estudos. Os autores apontaram o perfil dos professores envolvidos nessa prática como um dos fatores responsáveis, pois eles proporcionavam um clima de união e companheirismo no grupo, favorecendo o desenvolvimento de laços afetivos. Allender *et al.* (2006), ao realizarem uma revisão de estudos qualitativos sobre aspectos relacionados ao comportamento de se exercitar, encontraram que uma rede de apoio social se mostrou importante para esse comportamento, em todas as faixas etárias. Quanto a idosos, Resnick *et al.* (2002) encontraram que o suporte de amigos influenciou diretamente a prática de exercícios.

Tratando-se de aspectos ambientais, a percepção de ambientes favoráveis à prática de atividade física pode influenciar diretamente essa prática. Bergmann *et al.* (2013), ao estudarem a prevalência da inatividade física em adolescentes, encontraram que o fato de residir em apartamento e se deslocar de forma passiva até a escola eram fatores associados a esse comportamento.

Quanto a adultos, Florindo *et al.* (2011) ao analisarem a associação da prática de atividade física no lazer com a percepção do ambiente comunitário, encontraram que a presença de clubes a menos de dez minutos das residências, a ausência de bares a menos de dez minutos das residências (ambos caminhando) e o convite feito por amigos/vizinhos para a prática apresentaram associação com a realização de atividades físicas. Costa *et al.* (2009), ao verificarem a adesão de participantes em um programa de atividade física, encontraram que o tempo de permanência no programa foi alto quando comparado a outros estudos. Os autores explicam que isso se deu porque o programa procurou apoiar-se em alguns determinantes que

facilitaram a adesão, tais como fácil acesso (próximo às residências dos participantes), atividade gratuita e horário favorável àquele grupo de participantes.

Já com relação ao público idoso, Salvador *et al.* (2009), ao pesquisarem a prática de atividade física no lazer por essas pessoas, encontraram que a presença de quadras, boa percepção de segurança durante o dia e o convite de amigos para fazer atividade física tiveram associação com a prática de atividade física no lazer dos homens. Já a presença de igrejas, academias e praças tiveram associação com a prática de atividade física no lazer em mulheres. Giehl *et al.* (2012), ao estudarem o nível de atividade física no lazer e a percepção sobre o ambiente, encontraram que idosos que relataram a existência de calçadas, vias, trilhas e ciclovias, bem como aqueles que disseram receber o apoio de amigos ou vizinhos para realizar atividades físicas, foram mais ativos no lazer. Quanto à influência do clima, idosos que relataram ser essa uma barreira, foram classificados como mais ativos.

Ainda com relação aos aspectos ambientais, o Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTE) apresentou os motivos apontados pela população brasileira para não praticar esportes ou atividades físicas. Dentre as respostas obtidas, 7,3% dos indivíduos afirmaram ter dificuldade de acesso a uma instalação esportiva (BRASIL, 2015).

Com relação às características da atividade, é importante que o indivíduo se sinta bem ao realizá-las, com um nível de esforço que o satisfaça. O desconforto durante o exercício afeta a adesão a um programa. Principalmente para pessoas que foram sedentárias, o exercício de alta intensidade é mais estressante que o de baixa. Pessoas com maiores níveis de atividade física no passado exibem melhor adesão a exercícios de intensidade mais alta e tendem a ter níveis insatisfatórios de adesão a atividades moderadas. Por isso, a experiência anterior do indivíduo com a prática de exercícios deve ser considerada ao se prescrever um programa de exercícios (WEINBERG; GOULD, 2008).

Sendo assim, a literatura sobre o tema aponta para o fato de que o comportamento de se exercitar é influenciado e afetado por diversos aspectos, os quais merecem ser observados com atenção pelos profissionais que promovem a prática de atividade física. A seguir serão apresentadas informações sobre a corrida, prática de exercício abordada nesse estudo.

2.2 Corrida de rua

A corrida pode ser utilizada e realizada com diversos fins. É fundamental em diversos esportes, além de poder ser mesmo caracterizada como um esporte. Têm-se notícias de que a primeira competição esportiva de corrida foi realizada na Grécia, nos jogos de 776 a.C., na cidade de Olímpia, a qual deu origem às Olimpíadas. Nessa competição, os participantes se desafiaram em uma corrida de 200 metros. Hoje a corrida integra o atletismo, chamado de esporte-base, pois compreende movimentos naturais do ser humano como correr, lançar e saltar (CBAt, 2015).

Atualmente, o atletismo é um esporte composto por provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas, tais como o decatlo e o heptatlo (os quais reúnem provas de pista e de campo), o pedestrianismo (corridas de rua, dentre elas a maratona), corridas em campo (*cross country*), corridas em montanha e marcha atlética. Quem é responsável por esse esporte no país é a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt). Ela coordena as atividades realizadas pelas federações, as quais estão presentes em todos os estados brasileiros (CBAt, 2015).

A corrida é uma prática que tem se mostrado acessível, uma vez que pode ser realizada de forma individual ou coletiva, em diferentes locais (ruas, parques, estradas rurais), por pessoas de variadas idades e níveis de condicionamento. Além disso, ao pensarmos nas habilidades motoras requeridas, é atividade fácil de ser realizada.

O pedestrianismo, popularmente conhecido como corrida de rua, é uma modalidade que vem crescendo nos últimos anos. Massarella e Winterstein (2009) explicam que as provas de corrida de rua se tornaram eventos populares, com rápido crescimento tanto em quantidade como em qualidade. Nesses eventos, há a participação de atletas de elite, que são atração, porém eles compõem um número pequeno diante dos corredores amadores, que encontram nessas corridas uma forma saudável de lazer e integração social por meio do esporte. Salgado e Chacon-Mikahil (2006) explicam que o pedestrianismo vem crescendo mais como um comportamento participativo do que como esporte competitivo, no qual os participantes desejam participar e concluir a prova, buscando superar os próprios limites.

Com relação às características desses eventos, Massarella e Winterstein (2009) explicam que, em parte das corridas de rua realizadas em nosso país, o percurso é de dez quilômetros, mas existem também provas maiores, como as meias maratonas (21,097 km) e

maratonas (42,195 km), assim como provas menores que, às vezes, oferecem a opção de caminhada e, assim, permitem a participação de familiares dos corredores. Homens e mulheres, geralmente, participam juntos. Há, ainda, eventos com provas específicas para deficientes.

As corridas de ruas surgiram durante o século XVIII, na Inglaterra, e rapidamente se expandiram pela Europa e pelos Estados Unidos da América. Elas se popularizaram no final do século XIX, em função da primeira maratona olímpica, mas a explosão da modalidade aconteceu na década de 1970, após a difusão do famoso teste de Cooper⁷ (MACHADO, 2011). O fato de as pessoas saírem correndo pelas ruas, o chamado “jogging”, foi baseado na teoria do médico e coronel da força aérea norte-americana, Dr. Kenneth Cooper, criador do teste acima citado. Esse ápice da corrida aconteceu em função das constatações científicas que estavam surgindo a respeito dos benefícios dos exercícios aeróbicos para a saúde. A associação entre o nome desse médico e a prática da corrida foi tão grande que, muitas vezes, corrida virou sinônimo de Cooper, e as pistas de corrida passaram a ser chamadas de “pistas de cooper” (SOUZA, 2010).

Atualmente, a corrida é um dos exercícios mais praticados no Brasil. A pesquisa DIESPORTE (BRASIL, 2015) perguntou aos entrevistados sobre qual esporte ou atividade física praticavam. Os participantes tinham liberdade para indicar tal prática como um esporte ou atividade física. A corrida apareceu nas duas possibilidades. Enquanto esporte, dentre 31 opções citadas pelos participantes, a corrida ficou em décimo lugar. Já enquanto atividade física, dentre 22 opções apontadas, a corrida ficou em quinto lugar.

Com relação ao estado de São Paulo, dados recentes, divulgados pela Federação Paulista de Atletismo (FPA), apresentam um crescimento tanto no número de provas de corrida de rua quanto no número de participações, conforme dados exibidos na tabela a seguir.

⁷ O teste de Cooper é utilizado para se estimar o volume de oxigênio (VO₂) máximo que um indivíduo consegue utilizar do ar inspirado enquanto faz um exercício aeróbico. Quanto maior o VO₂, maior a capacidade de utilização de energia pelo organismo e, assim, maior é a capacidade de trabalho muscular. Há duas versões do teste de Cooper. Em uma delas, o participante deve correr ou caminhar a maior distância possível em um período de 12 minutos. Já na outra, a pessoa deve correr uma distância de 2.400 m, de forma ininterrupta, no menor tempo possível (GUEDES; GUEDES, 2006).

Tabela 1 – Demonstrativo de corridas de rua nos últimos anos no estado de São Paulo

Demonstrativo de corridas de rua nos últimos anos no estado de São Paulo		
Ano	Provas	Participações (mil)
2001	11	Sem dados
2002	17	Sem dados
2003	34	Sem dados
2004	107	146.022
2005	168	209.501
2006	182	233.557
2007	195	283.960
2008	217	372.352
2009	240	401.465
2010	287	416.210
2011	298	464.057
2012	311	533.629
2013	323	566.236
2014	361	653.140

Fonte: Federação Paulista de Atletismo (2015)

Como é possível observar, vem ocorrendo um aumento progressivo no número de provas realizadas desde 2001, ano em que a Federação iniciou a divulgação dos números. No que se refere ao número de participações nas provas, também é possível observar um crescimento progressivo desde 2004, ano em que as provas começaram a ser registradas. Dessa forma, de acordo com os dados apresentados pelo DIESPORTE e pela FPA, podemos verificar como a corrida de rua tem se consolidado enquanto uma opção de atividade física para a população brasileira. Considerando que a prática da corrida é uma forma de exercício físico que pode favorecer o desenvolvimento humano, será apresentado a seguir um referencial teórico que explica como as interações ocorridas entre indivíduo e ambiente afetam esse processo.

2.3 Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano

Considerando que o ambiente no qual o indivíduo se insere tem papel fundamental no seu desenvolvimento, Urie Bronfenbrenner propôs, em 1979, a teoria dos sistemas ecológicos. Nela, Bronfenbrenner define a ecologia do desenvolvimento humano como

o estudo científico da progressiva acomodação mútua, durante todo o ciclo de vida, entre um ser humano ativo em crescimento e as propriedades em mudança nos contextos imediatos nos quais a pessoa em desenvolvimento vive. Nesse processo ela é afetada pelas relações entre esse contexto imediato e os distantes, estando todos esses encaixados (BRONFENBRENNER, 2011, p.138).

Ao longo do tempo, a teoria dos sistemas ecológicos foi sendo aperfeiçoada por seu autor e seus colaboradores, passando a ser chamada, mais tarde, de Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH). Nessa teoria, além dos níveis de contexto, foram integrados outros níveis do sistema de desenvolvimento humano, tais como a biologia, a psicologia e o comportamento. A amplitude dos níveis explica a denominação bioecológica do modelo (LERNER, 2011).

A TBDH propõe um modelo para o estudo do desenvolvimento humano composto por quatro elementos-chave, chamados de PPCT (processo, pessoa, contexto e tempo). Nesse modelo, todos eles estão interligados: a) o desenvolvimento ocorre em um *processo* que envolve a dinâmica da relação entre o indivíduo e o contexto; b) a *pessoa*, com suas características biológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais; c) o *contexto*, que compreende os sistemas entrelaçados da ecologia do desenvolvimento humano, composto por microsistema (ambiente em que o indivíduo está em atividade em determinado momento da vida, tal como a família), mesossistema (conjunto de microsistemas, constituindo, assim, o nicho em que a pessoa se desenvolve, o qual pode envolver a família, a escola, o trabalho e outros), exossistema (ambientes em que a pessoa não está presente diretamente, mas, mesmo assim, sofre a influência, tal como a influência do trabalho de um pai na vida do filho) e macrosistema (nível que envolve a cultura, as políticas públicas, o governo, e que influencia a natureza das interações de todos os outros níveis da ecologia do desenvolvimento humano); d) o *tempo*, que envolve as múltiplas dimensões de temporalidade (por exemplo, tempo ontogênico, tempo familiar, tempo histórico), constituindo o cronossistema que modera as mudanças ao longo da vida (BRONFENBRENNER, 1977 *apud* LERNER, 2011).

A partir desses quatro elementos do modelo PPCT, é possível estudar os mais diferentes comportamentos que perpassam o desenvolvimento humano, dentre eles o de praticar atividades físicas. Podemos pensar, por exemplo, como uma pessoa teve contato com essas práticas, em qual ambiente isso se deu e quais foram os aspectos que favoreceram ou não a adesão e a permanência a uma prática desse tipo.

A seguir, cada componente do modelo PPCT é explicado mais detalhadamente.

2.3.1 Processo

Por meio de processos de interações recíprocas, progressivamente mais complexos entre um indivíduo e outras pessoas, objetos e símbolos existentes no seu ambiente externo imediato, ocorre o desenvolvimento humano. Para que esse desenvolvimento efetivamente ocorra, essas interações devem ser estáveis e devem acontecer por longos períodos de tempo. Tais interações duradouras no contexto imediato do sujeito são chamadas de *processos proximais*. Alguns exemplos de processos proximais são relações de cuidado de uma pessoa para outra, em brincadeiras, jogos, esportes e atividades físicas. Também na aquisição de novos conhecimentos, habilidades e na solução de problemas. Assim, os processos proximais são considerados fundamentais para o desenvolvimento humano, sendo sua força motriz (BRONFENBRENNER, 2011).

Processos proximais são mecanismos de interação pessoa-contexto nos quais os genótipos para desenvolvimento humano da competência são transformados em fenótipos. Isso significa que os processos proximais são fundamentais para o desenvolvimento das capacidades biológicas e do potencial genético, pois são tais processos que vão estimular e desenvolver os recursos pessoais (BRONFENBRENNER; CECI, 1994 *apud* BRONFENBRENNER, 2011).

Dados presentes na literatura oferecem informações que possibilitam a compreensão sobre a importância dos processos proximais para a prática esportiva. Partridge et al. (2008) explicam que o envolvimento esportivo de crianças e jovens acontece em um contexto social, no qual pais, irmãos e amigos podem influenciar fortemente os resultados dessa relação. Além disso, a atração que a criança sente pelo exercício é predito pela percepção do nível de encorajamento que recebe.

Seabra *et al.* (2008), ao fazerem uma revisão sobre determinantes para a prática esportiva de adolescentes, encontraram que a participação de familiares e amigos nessas práticas estava positivamente associada a esse comportamento. Os autores explicam que a família tem sido identificada como a instituição que tem maior influência no envolvimento e na participação de crianças e adolescentes em comportamentos saudáveis, sendo o primeiro e o principal agente na transmissão de comportamentos e estilos de vida ativos, principalmente no início da vida. Os autores afirmam que “é durante a primeira década de vida que a influência da família na atividade física melhor se expressa por meio da modelação de interesses e habilidades, no reforço de comportamentos e no possibilitar do acesso às atividades” (SEABRA *et al.*, 2008, p. 730).

Fora a família e o grupo de amigos, há um outro contexto que garante os processos proximais com a prática de exercícios: as aulas de Educação Física escolar. Se a criança ou adolescente não tem família ou amigos que os incentivem a praticar exercícios, nesse ambiente é possível o contato e a aproximação com esse comportamento. As aulas de Educação Física são obrigatórias⁸ durante a educação básica, ou seja, durante 12 anos, a presença desse componente curricular integrado à proposta pedagógica da escola é assegurada pela lei 9.394/1996, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional (BRASIL, 1996). Nessa direção, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), documento que apresenta diretrizes para a criação das propostas pedagógicas, define:

Entende-se a Educação Física como uma área de conhecimento da cultura corporal de movimento e a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir dos jogos, dos esportes, das danças, das lutas, e das ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (BRASIL, 1998).

Dessa forma, é possível verificar que existem políticas públicas que buscam assegurar o contato com a prática de exercícios, uma vez que tal comportamento pode favorecer a qualidade de vida. Retomando a revisão feita por Seabra *et al.* (2008) sobre os determinantes

⁸ A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica, sendo sua prática facultativa ao aluno: I – que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; II – maior de trinta anos de idade; III – que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; IV – que tenha prole. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm>. Acesso em 8 jun. 2016.

da prática esportiva entre adolescentes, esses autores explicam que “a disciplina de Educação Física e o seu professor parecem desempenhar papéis importantes na aquisição e manutenção de estilos de vida saudáveis por partes dos educandos” (SEABRA *et al.*, 2008, p. 732).

Com relação às outras faixas etárias, a literatura tem apontado a importância da influência de amigos para o incentivo à prática de exercícios. Além disso, alguns estudos fazem referência às características da infraestrutura do local que favorecem a realização desse comportamento. Massarella e Winterstein (2009) encontraram em seu estudo que o incentivo de amigos propiciou a aproximação com a prática da corrida. Florindo *et al.* (2011), ao analisarem a associação da prática de atividade física no lazer com a percepção do ambiente comunitário por adultos, encontraram que o convite feito por amigos e vizinhos apresentaram associação positiva para esse comportamento. Além disso, a presença de clubes a menos de dez minutos das residências e a ausência de bares a menos de dez minutos das residências (ambos caminhando) também favoreceram esse comportamento.

Costa *et al.* (2009), ao verificarem a aderência de participantes em um programa de atividade física, verificaram que o tempo de permanência em tal programa foi maior quando comparado a outros estudos. Os autores afirmaram que uma explicação para esse fato é que o programa procurou apoiar-se em determinantes para a adesão, sendo um desses determinantes o perfil dos profissionais de Educação Física que nele atuavam. Esses profissionais propiciavam união e companheirismo entre o grupo, proporcionando ambiente agradável para a prática de exercícios e favorável à criação de laços afetivos.

Salvador *et al.* (2009), ao pesquisarem sobre a prática de atividade física no lazer por idosos, encontram que a presença de quadras, boa percepção de segurança durante o dia e o convite de amigos para fazer atividade física tiveram associação com a prática de atividade física no lazer para os homens. Já a presença de igrejas, academias e praças tiveram associação com a prática de atividade física no lazer para as mulheres. Giehl *et al.* (2012), ao estudarem o nível de atividade física no lazer desse público e a sua percepção sobre o ambiente, encontraram que a existência de calçadas, vias, trilhas e ciclovias, bem como aqueles que disseram receber o apoio de amigos ou vizinhos para realizar atividades físicas, foram mais ativos no lazer.

A partir dos estudos apresentados, foi possível verificar a importância de aspectos que favoreceram os processos proximais com a prática de exercícios. Porém, por mais que as pessoas estejam inseridas em ambientes que favoreçam tal aproximação, é necessário que elas

apresentem características pessoais que favoreçam a ocorrência de tais processos. Essas características serão discutidas no item a seguir.

2.3.2 Pessoa

O desenvolvimento humano acontece a partir de interações entre a pessoa e os diversos elementos de seu contexto (pessoas, símbolos e objetos), os quais se influenciam mutuamente e de forma não linear e dinâmica, alterando-se, qualitativamente, ao longo do tempo. As interações implicam alterações em ambas as partes envolvidas, e é por meio delas que a pessoa constrói sentidos que definem suas ações nos diversos contextos de desenvolvimento. Em qualquer relação, há reflexos mútuos entre os indivíduos. Dessa maneira, afetam e são afetados (PRATI *et al.*, 2008).

Três tipos de características de Pessoa são distinguidos como os mais influentes para moldar o sentido do desenvolvimento futuro, em razão de sua capacidade de influenciar a direção e a força do processo proximal durante o ciclo de vida. O primeiro deles é denominado como 'disposições' que podem ativar os processos proximais em um domínio particular do desenvolvimento, continuando a sustentar sua operação. O seguinte são 'recursos' de capacidade, experiência, conhecimento e habilidade, necessários para o funcionamento efetivo dos processos proximais em um determinado estágio do desenvolvimento humano. Finalmente, existem características de 'demanda' que convidam ou desencorajam reações do contexto social que podem fomentar ou interromper a operação dos processos proximais. A diferenciação dessas três formas leva suas combinações a padrões de estrutura da pessoa, que podem explicar as diferenças na direção e na força dos processos proximais resultantes como seus efeitos no desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 1998, *apud* BRONFENBRENNER, 2011, p.25).

Bronfenbrenner e Morris (2006 *apud* KREBS, 2008) explicam que a disposição é uma característica da pessoa, com potencial para interferir ativamente, retardar ou até mesmo impedir que os processos proximais ocorram. Estudos a seguir nos ajudam a compreender isso.

Truccolo *et al.* (2008), ao estudarem sobre os fatores motivacionais para adesão a um grupo de corrida, encontraram motivos intrínsecos para a realização dessa prática, tais como a melhora do condicionamento físico, o apreço por estar ao ar livre, o aumento da autoestima, a melhora de aparência física e a diminuição da ansiedade e do estresse. Abromavay e Castro (2006) encontraram em sua pesquisa um baixo nível de participação em práticas de exercícios entre adolescentes. O principal fator apontado foi o fato de os sujeitos em questão afirmarem não ter gosto por tal prática. Ceschini e Figueira Junior (2007), ao estudarem as barreiras para

a prática de exercícios de alunos adolescentes de uma escola particular, encontraram como principal motivo a falta de interesse pelo exercício. Dessa forma, é possível identificar nos estudos citados razões que levaram os indivíduos a se aproximarem ou a se distanciarem da prática de exercícios, as quais estão relacionadas às características da pessoa.

Em relação aos aspectos ‘recursos’, que dizem respeito à capacidade, habilidade, experiência e conhecimento (BRONFENBRENNER, 1998 *apud* BRONFENBRENNER, 2011), também há estudos que nos ajudam a entender a importância dessas características pessoais. O fato de a pessoa se sentir capaz de se exercitar, mesmo diante de diversos tipos de impedimentos que possam surgir (crenças de autoeficácia), é um importante fator relacionado ao comportamento de se exercitar (BARROS; IAOCHITE, 2012). Quando as crenças são baixas, o risco de abandono da prática aumenta. Dentre essas crenças, podemos citar as habilidades necessárias para a realização de um comportamento. O indivíduo que se percebe com menos habilidade, pode se sentir desmotivado e, assim, abandonar a prática esportiva (MACHADO, 2006).

No que diz respeito à experiência, indivíduos que vivenciaram práticas esportivas na infância e adolescência apresentam maiores chances de se exercitarem na idade adulta. Telama *et al.* (2005), ao realizarem um estudo longitudinal, concluíram que elevada prática de exercícios entre os 9 e 18 anos, especialmente quando contínua, estava relacionada com alto nível de atividade física na idade adulta. Alves *et al.* (2005) também encontraram uma relação positiva ao pesquisarem a relação entre a prática de esportes na adolescência e a frequência de atividade física no lazer na idade adulta. Com relação ao conhecimento, Ceschini e Figueira Junior (2007) identificaram que uma das barreiras para adolescentes se exercitarem era a falta de conhecimento sobre como fazer isso.

Quanto à demanda, que pode ser entendida como características que convidam ou desencorajam reações do contexto social (BRONFENBRENNER, 1998 *apud* BRONFENBRENNER, 2011), podemos citar como exemplo o desejo de estar com amigos. Estudos como o de Allender *et al.* (2006) encontraram que uma das principais motivações para adultos se exercitarem era devido a uma rede de apoio criada para a realização de exercícios, incluindo, nessa rede, os novos amigos. A oportunidade de socialização também foi citada por idosos longevos no estudo de Lopes *et al.* (2012) como um dos aspectos importantes para a adesão ao exercício. Conforme já foi explicado em itens anteriores, esse é

um desejo que parte da pessoa, e a forma como acontecerá afetará os processos proximais e as relações que estabelecerá nos contextos em que estiver inserida.

Assim, retomando o explicitado anteriormente, o desenvolvimento humano ocorre a partir de interações ocorridas entre a pessoa e o contexto no qual ela está inserida. A seguir, o *contexto*, terceiro elemento do modelo PPCT, é explicado mais detalhadamente.

2.3.3 Contexto

O aspecto contexto do modelo PPCT compreende os sistemas entrelaçados da ecologia do desenvolvimento humano, que são os diferentes ambientes que interferem no desenvolvimento do indivíduo. O primeiro deles é o microsistema, no qual a pessoa está em constante atividade. Ele pode ser definido como

um padrão de atividades, papéis, relações interpessoais experienciadas pela pessoa em desenvolvimento em um dado ambiente onde estabelece relações face a face com características físicas, sociais e simbólicas específicas que convidam, permitam ou inibam seu engajamento, sustentando atividades progressivamente mais complexas em um contexto imediato (BRONFENBRENNER, 1994, *apud* BRONFENBRENNER, 2011, p.26).

Em seguida vem o mesossistema, que pode ser compreendido como o conjunto de microsistemas em interação. Constitui, assim, o nicho em que a pessoa se desenvolve, podendo envolver a família, a escola, o trabalho, a igreja, os locais de prática esportiva, dentre outros (BRONFENBRENNER, 2011).

O terceiro sistema é o exossistema, que consiste em ambientes nos quais a pessoa não está presente, mas que, mesmo assim, afetam o sujeito. Um exemplo de exossistema é o local em que o pai de uma criança trabalha. Mesmo não frequentando o lugar, a criança pode ser afetada pelo que se passa lá. Se o pai passa por situações de estresse em tal ambiente, isso pode afetar a relação deles (BRONFENBRENNER, 2011).

Por último, o macrossistema, que pode ser compreendido como a cultura, as políticas públicas e o governo. Tais aspectos influenciam a natureza das interações de todos os outros níveis da ecologia do desenvolvimento humano. Bronfenbrenner (2011) afirma que as políticas públicas interferem diretamente no desenvolvimento humano.

Conforme já foi explicado, os elementos do modelo PPCT são interligados. No referencial teórico utilizado para explicar os aspectos *processo e pessoa* é possível identificar a presença de microsistemas que favorecem a interação com a prática de exercícios, tais como os ambientes familiares, o grupo de amigos e as aulas de Educação Física (GIEHL *et al.*, 2012; FLORINDO *et al.*, 2011; COSTA *et al.*, 2009; MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009; SEABRA *et al.*, 2008).

Se, por um lado, em alguns estudos tais microsistemas parecem favorecer processos proximais com exercícios, por outro, eles também podem dificultar os processos proximais com a prática de exercícios, de acordo com as características que apresenta. Bergmann *et al.* (2013), ao identificarem a prevalência e os fatores associados à inatividade física de 1.455 adolescentes, encontraram que aspectos como deslocamento passivo até a escola, percepção de baixo nível de atividade física da mãe, não gostar das aulas de Educação Física, percepção de baixo nível de atividade física em relação aos pares e não estar envolvido com práticas corporais fora dessas aulas estavam positivamente associados a um comportamento inativo.

Com relação ao mesossistema, ou seja, à interação de microsistemas que constituem o nicho em que a pessoa se desenvolve, o comportamento que ocorre em um pode similarmente ocorrer no outro. Hardman *et al.* (2013), ao analisarem a participação nas aulas de Educação Física e atitudes relacionadas à atividade física (gosto e preferência por essas atividades no momento de lazer), em 4.207 adolescentes, observaram que a participação nessas aulas está positivamente associada às atitudes em relação à prática de atividade física fora da escola. Já Darido (2004), ao pesquisar a atividade física de escolares, encontrou um progressivo afastamento da participação das aulas de Educação Física e da prática de atividade física fora da escola.

Tratando-se sobre o exossistema, é possível pensar sobre a relação entre condições socioeconômicas e a prática de exercícios. Estudos apontam que maiores níveis de atividade física entre adolescentes estão positivamente associados a melhores condições socioeconômicas (SEABRA *et al.*, 2008). Nessa direção, é possível pensar sobre o impacto que a perda do emprego de um pai poderia causar na prática de exercícios de seu filho.

No que diz respeito ao macrossistema, podemos pensar em leis que regem o país e, assim, interferem no comportamento das pessoas. Um exemplo é a lei 9.394/96, que estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional, a qual coloca a disciplina de Educação

Física como componente curricular obrigatório da educação básica, integrado à proposta pedagógica da escola (BRASIL, 1996).

Ao se observar e estudar os processos proximais, tão importante quanto considerar as características da pessoa e dos contextos de interação é considerar a influência do tempo, aspecto que será discutido no item a seguir.

2.3.4 Tempo

Foi o último elemento adicionado ao modelo PPCT. Bronfenbrenner (2011) explica que “durante muitas décadas o ambiente foi tratado como uma entidade fixa, observado em um espaço de tempo, presumindo que permanece constante”. Na década de 1970, muitos pesquisadores passaram a considerar a constância e a mudança não apenas da pessoa, mas também do contexto, dando importância então ao aspecto tempo. Dessa forma, Pratti *et al.* (2008) explicam como surgiu o conceito *cronossistema*, o qual estabelece um modelo de pesquisa que torna possível estudar as influências no desenvolvimento da pessoa e mudanças ao longo do tempo no ambiente no qual a pessoa vive.

Tal inclusão indica o reconhecimento da mudança constante e da impossibilidade de desenvolvimento sem o estabelecimento de processos interacionais. O tempo exerce um papel no desenvolvimento, a partir de transformações e continuidades características do ciclo vital. As interações ocorridas no cronossistema exercem uma influência cumulativa nos processos significativos de desenvolvimento humano (PRATTI *et al.*, 2008, p.162)

Narvaz e Koller (2004) expõem que o elemento tempo é analisado em três níveis no modelo bioecológico: microtempo, mesotempo e macrotempo. O microtempo diz respeito à continuidade e descontinuidade, observadas em breves acontecimentos dos processos proximais. O mesotempo refere-se à periodicidade dos processos proximais, por meio de intervalos de tempo maiores como dias e semanas, de forma que os efeitos cumulativos desses processos podem produzir resultados importantes no desenvolvimento. O macrotempo compreende as expectativas e os eventos em mudança dentro da sociedade entre gerações, bem como a forma como esses eventos afetam e são afetados pelos processos e resultados do desenvolvimento humano dentro do ciclo de vida. A análise do tempo em todos esses níveis deve focar a pessoa em relação aos acontecimentos presentes em sua vida, desde os mais próximos até os mais distantes, tais como grandes eventos e transições históricas. Os eventos

históricos podem alterar o curso do desenvolvimento humano não só para o indivíduo, mas também para grandes segmentos da população.

Estabelecendo uma relação com a prática de exercícios, podemos entender como microtempo o período de uma aula ou de um treino. Uma sequência de realizações dessas aulas ou treinos pode ser vista como mesotempo. O impacto desses processos de interação no comportamento do indivíduo durante a vida pode ser visto como macrotempo. Telama *et al.* (2005), ao realizarem um estudo longitudinal, concluíram que uma elevada prática de exercícios entre os 9 e 18 anos, especialmente quando contínua, estava relacionada com um alto nível de atividade física na idade adulta. Observando do ponto de vista da teoria bioecológica, esse é um dado que diz respeito a um mesotempo. Para se chegar a ele, foi necessário que processos proximais, como a prática de exercícios, tenham ocorrido sucessivas vezes, de forma que os contextos tenham favorecido a ocorrência deles e atendido às características das pessoas que interagiram, caracterizando sucessivas interações em microtempo. O impacto dessas interações ocorridas durante a infância e adolescência desses sujeitos irá afetar as relações que se estabelecerão entre indivíduos e prática de exercícios durante um macrotempo de vida.

A prática da corrida é um comportamento que perpassa o desenvolvimento humano. Porém, as relações que o indivíduo estabelece com essa prática variam de acordo com suas características pessoais, as características dos contextos em que está inserido e o tempo que duram. A seguir, será apresentado o método de pesquisa utilizado neste estudo, o qual buscou investigar e discutir aspectos do processo de adesão e permanência na prática da corrida a partir do modelo PPCT da teoria bioecológica do desenvolvimento humano.

3 MÉTODO

Entende-se por método científico um “[...] conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos para se atingir o conhecimento” (GIL, 2010, p. 8). São caminhos percorridos pelo pesquisador com o objetivo de se provar a autenticidade de um achado. Não há ciência que não se utilize de métodos (MARCONI; LAKATOS, 1990).

Essa pesquisa aborda a adesão e a permanência na prática da corrida, temas que serão discutidos a partir da teoria bioecológica e de estudos existentes nessa área. Para o desenvolvimento desse estudo, optou-se por fazê-lo em uma abordagem quanti/qualitativa, sendo assim descritiva.

3.1 Tipo de Pesquisa

De acordo com Marconi e Lakatos (1990), “a classificação dos tipos de pesquisa varia de acordo com o enfoque dado pelo autor” (p.19). A pesquisa apresentada neste estudo pode ser considerada como descritiva, uma vez que esse tipo de pesquisa busca descrever características de determinada população e identificar possíveis relações entre variáveis (GIL, 2010), com relação a aspectos que envolvem a adesão e a permanência na prática da corrida por atletas amadores. Marconi e Lakatos (1990) ainda explicam que a pesquisa descritiva “delineia o que é”, procurando descrever, analisar, registrar e interpretar fenômenos atuais, objetivando seu funcionamento no presente.

Com relação a sua finalidade, essa pesquisa pode ser caracterizada como básica. Gil (2010) explica que esse tipo de pesquisa reúne estudos com o propósito de se preencher lacunas no conhecimento, tendo por objetivo a produção de novos conhecimentos, úteis para o avanço da ciência. Podemos observar isso ao notar a proposta desse estudo, que é a de conhecer aspectos relevantes no processo de adesão e permanência na prática da corrida de rua.

A pesquisa ainda apresenta uma abordagem quanti-qualitativa, pois, em um primeiro momento, investiga o assunto em questão a partir de um questionário composto por perguntas fechadas. As respostas obtidas por meio de tais instrumentos foram quantificadas e organizadas em forma de tabelas e gráficos. Em um segundo momento, a pesquisa teve uma abordagem qualitativa. Os sujeitos que responderam os questionários e foram identificados

como os que correm há mais tempo foram convidados para uma entrevista, na qual responderam perguntas relacionadas às suas experiências com a corrida. Tal etapa visou conhecer com maior profundidade o contato que tais indivíduos tiveram com essa prática, contemplando o início até os dias de hoje.

O referencial teórico adotado para a discussão dos dados foi o da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH). O autor, Urie Bronfenbrenner, nunca propôs um método de pesquisa claramente operacionalizado, mas sabe-se que, para adotar essa teoria, deve-se construir um delineamento de análise a partir do modelo PPCT (processo, pessoa, contexto e tempo) (PRATI *et al.*, 2008).

3.2 Lócus da pesquisa

Essa pesquisa foi realizada com três grupos de corrida de rua da cidade de Pindamonhangaba, localizada no interior de São Paulo. Outras informações sobre as características dessa cidade estão apresentadas no item 1.3 (página 20).

3.3 População/Amostra

A população desta pesquisa foi composta por atletas de corrida amadores, da cidade de Pindamonhangaba-SP, maiores de 18 anos. Em abril de 2015, foi realizado levantamento dos grupos de corrida de rua existentes nessa cidade, bem como do número de participantes desses grupos. Foram encontrados seis grupos que, no total, possuíam aproximadamente 100 corredores. Dentre esses grupos, cinco contavam com uma assessoria técnica esportiva especializada e os participantes assumiam custos para participarem. O outro não possuía tal tipo de assessoria e os participantes não precisavam assumir custos para participarem. Era um grupo aberto, composto por pessoas que gostavam de correr e se reuniam para treinar.

Dessa forma, a amostra desse estudo foi composta por indivíduos de três grupos com maior número de corredores, sendo dois deles de grupos que assumiam custos para participar das atividades, chamados aqui de grupos pagantes (assessorias A e B), e outro grupo no qual os indivíduos não arcavam com nenhum custo, denominados aqui de não pagantes. A assessoria A contava com 14 participantes em maio de 2015, época em que ocorreu a coleta dos dados. Nesse grupo, foram entregues 14 questionários, de forma que oito foram

devolvidos respondidos e seis foram devolvidos em branco. A assessoria B contava com 18 participantes no período da coleta de dados. Foram entregues 18 questionários, tendo sido respondidos somente 11. Em relação ao grupo de não pagantes, não se sabia o número de participantes, uma vez que os treinos eram abertos e qualquer pessoa poderia participar quando desejasse. Foram distribuídos 35 questionários para esse grupo, que era o número total de participantes no dia da coleta de dados, e 33 retornaram respondidos.

No total, foram entregues 67 questionários entre os grupos que tinham maior número de participantes, de forma que 52 foram devolvidos respondidos, seis foram devolvidos em branco e nove não foram devolvidos. Dessa forma, a amostra desse estudo foi composta por 52 corredores filiados aos maiores grupos de corrida de rua da cidade, nos quais 19 indivíduos eram filiados a assessorias particulares (oito da assessoria A e onze da assessoria B) e 33 faziam parte do grupo que não contava com nenhuma assessoria especializada, mas que gostavam de correr e se reuniam algumas vezes por semana para isso.

3.4 Instrumentos

Os instrumentos de pesquisa utilizados foram alguns questionários e um roteiro de entrevista semiestruturada. Todos os participantes responderam aos questionários, e os que foram identificados como os que praticavam corrida de rua há mais tempo participaram de uma entrevista na qual responderam a perguntas que compunham o roteiro de uma entrevista semiestruturada.

Chizzotti (1998) explica que questionários são compostos por questões pré-elaboradas, dispostas sequencialmente em itens que compõem o tema da pesquisa, a fim de se obter respostas sobre o assunto que os participantes saibam informar ou opinar. É necessário que seja realizado de maneira cuidadosa, para que o pesquisador realmente consiga obter as informações que busca.

Triviños (1987) afirma que a entrevista semiestruturada parte de questionamentos apoiados em hipóteses e teorias que interessam à pesquisa. Tais perguntas provêm não apenas da teoria que embasa a pesquisa, mas também de toda informação que o pesquisador recolheu sobre o fenômeno social que o interessa. As perguntas realizadas nesse tipo de entrevista oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que aparecem à medida que se obtém as respostas do participante da pesquisa.

Como Bronfenbrenner não chegou a propor um método de pesquisa claramente operacionalizado para o estudo da Teoria Bioecológica (PRATI *et al.*, 2008), os questionários e a entrevista semiestruturada foram construídos pela autora desse estudo a partir de itens relacionados aos elementos do modelo PPCT e a estudos existentes na área da adesão e permanência na prática de atividade física.

A seguir, os instrumentos de pesquisa utilizados nesse estudo são apresentados mais detalhadamente.

3.4.1 Questionário de caracterização do sujeito

Composto por uma pergunta aberta e outras fechadas, que buscavam classificar o participante quanto ao sexo, idade e nível de escolaridade, com o intuito de se caracterizar a amostra posteriormente (APÊNDICE IV).

3.4.2 Questionário de classificação socioeconômica

Composto por perguntas fechadas, que objetivavam obter informações para poder classificar o participante quanto a sua realidade socioeconômica. Tais questões foram formuladas de acordo com o Critério de Classificação Econômica Brasil, proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) (ABEP, 2015). Tal questionário apresentou perguntas a respeito dos itens de conforto que a pessoa possui em sua residência e o nível de instrução do chefe de família. Cada item tem um ponto, e a soma deles indica a classe econômica a qual o indivíduo pertence, podendo variar entre A, B1, B2, C1, C2 e D-E, sendo A para pessoas com maior nível socioeconômico e D-E para as que se situam nos níveis mais baixos.

O questionário utilizado está apresentado no apêndice VI, e o sistema de pontos e a tabela de pontuação para classificação socioeconômica seguem no anexo B.

3.4.3 Questionário de caracterização da prática da corrida de rua

Composto por questões abertas e fechadas que buscavam identificar aspectos relacionados à prática de corrida atual, assim como aspectos relacionados ao processo de adesão e permanência na prática da corrida de rua (APÊNDICE VI).

3.4.4 Questionários sobre a prática de exercícios na infância e adolescência

Compostos por itens relacionados aos elementos presentes no modelo PPCT da Teoria Bioecológica. Visavam a conhecer aspectos relacionados à prática de exercícios nesses períodos da vida do entrevistado. Foram aplicados dois questionários com perguntas similares, sendo um para o período da infância e outro para o período da adolescência (APÊNDICES VII e VIII). Tal escolha se deu pelo fato de estudos presentes na literatura apontarem uma queda da prática de exercícios entre os períodos da infância e adolescência (FERNANDES *et al.*, 2011; SEABRA *et al.*, 2008; DARIDO, 2004).

Os itens apresentavam escalas do tipo *likert* de quatro pontos, na qual o indivíduo tinha a opção de assinalar uma das quatro alternativas: nada, pouco, bastante ou muito. Essas opções significavam o quanto o participante concordava com o que estava exposto. Médias mais próximas de um ponto significaram ‘nada’. Mais próximas de dois pontos significaram ‘pouco’. Já as médias mais próximas de três significaram ‘bastante’. Médias mais próximas de quatro significariam ‘muito’, porém não apareceram nos resultados deste estudo.

3.4.5 Roteiro de entrevista

Formado por seis questões abertas que buscaram conhecer como se deu o processo de adesão à prática da corrida de rua, os aspectos relacionados à permanência nesse comportamento, a relação dos sujeitos com a corrida durante suas vidas antes de aderirem a essa prática e quais os possíveis obstáculos para a realização desse comportamento (APÊNDICE IX).

Foram selecionados para participar dessa etapa os sete sujeitos que assinalaram a resposta que indicava que corriam há mais tempo (mais de seis anos). Desses sete, um não foi encontrado. Sendo assim, essa entrevista foi realizada com seis participantes. Dentre eles, três

pertenciam aos grupos de pagantes e os outros três ao grupo de não pagantes. Essa divisão não foi proposital, uma vez que o critério para participação nessa fase era correr há mais de seis anos. Weinberg e Gould (2008) explicam que quem permaneceu em uma atividade esportiva por esse período de tempo é resistente à desistência mesmo diante de obstáculos comuns à adesão ao exercício, tais como falta de tempo, de energia ou de motivação.

3.5 Coleta de dados

A presente pesquisa teve seres humanos como sujeitos de estudo. Dessa forma, seguindo critérios éticos em pesquisa, estabelecidos pela resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), o projeto foi submetido à apreciação do Conselho de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Taubaté, o qual emitiu a autorização para a sua execução por meio do parecer 1.080.445 (CEP/UNITAU) (ANEXO A).

Após autorização para a realização da presente pesquisa pelo CEP/UNITAU, foi realizado contato com os responsáveis pelas assessorias de corrida dos grupos pagantes (APÊNDICE I). Nesse contato, foi apresentada a proposta do estudo e solicitada autorização para sua realização, a qual foi concedida mediante a assinatura de um termo de autorização pelos responsáveis técnicos de tais instituições (APÊNDICE II). Com relação ao grupo de corrida sem assessoria técnica, foi realizado o contato com todo o grupo antes de um treino, momento no qual também foi explicada a proposta do estudo.

Feito o contato com os grupos de corrida selecionados e obtidas as autorizações para a realização da pesquisa, apresentou-se a proposta do estudo aos corredores, explicando-se os benefícios e riscos. Foi, então, solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE III) e o preenchimento do instrumento de pesquisa. Ressaltou-se que a participação era voluntária e que eles poderiam deixar de participar a qualquer momento, caso desejassem. Dessa forma, após apresentar as explicações necessárias, foram entregues os TCLE's, os questionários e, ainda, foram esclarecidas algumas dúvidas que surgiram. Alguns participantes preferiram responder logo que receberam, enquanto outros optaram por responder em casa e devolver posteriormente.

Após o recolhimento dos questionários, foram identificados os participantes que afirmaram correr há mais tempo (acima de seis anos), os quais foram convidados a participar da etapa da entrevista. A entrevista foi gravada em mídia digital e transcrita, para que a

análise fosse realizada mediante a técnica da análise de conteúdo, tal como proposta por Bardin (2011).

3.6 Procedimentos para análise de dados

Os dados quantitativos, obtidos por meio dos questionários, foram tabulados e analisados com o auxílio do software IBM SPSS (Statistics Package for Social Sciences), versão 20, o qual realiza diversas funções, dentre elas teste de frequência, média e criação de gráficos. Marconi e Lakatos (1990) explicam que a tabulação é uma parte do processo de análise estatística que permite sintetizar os dados obtidos e representá-los graficamente, podendo ser compreendidos e interpretados mais rapidamente.

Já os dados qualitativos obtidos nas entrevistas foram transcritos e analisados de acordo com a técnica da análise do conteúdo. A análise de conteúdo trata-se de

um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não), que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) dessas mensagens. (...) Tem por finalidade efetuar deduções lógicas e justificadas, referentes à origem das mensagens tomadas em consideração (o emissor e seu contexto, ou, eventualmente, os efeitos dessas mensagens) (BARDIN, 2011, p.48).

Tal conjunto de técnicas é realizado em três fases distintas. A primeira fase é a pré-análise. Em seguida vem a exploração do material coletado e transcrito. Depois dessas fases iniciais, o material transcrito e revisado é tratado e codificado (BARDIN, 2011).

Os dados obtidos nas entrevistas foram classificados em categorias a partir da codificação realizada com o auxílio do *software* Alceste®. Tais categorias foram analisadas e discutidas a partir do modelo PPCT da Teoria Bioecológica e de estudos feitos nas áreas de adesão e permanência na prática de atividade física. A seguir, o funcionamento do *software* Alceste®, bem como os meios pelos quais se chegou aos resultados obtidos, é explicado detalhadamente.

3.6.1 Processos realizados pelo *software* Alceste®

O *software* Alceste® foi desenvolvido com o objetivo de realizar análise automática de textos escritos, codificando e separando os discursos em classes. Tal classificação é feita a

partir de ocorrências simultâneas, identificadas pelo dicionário interno do software. A ideia é construir mundos lexicais a partir do vocabulário do texto analisado. A categorização do texto serve para fornecer maiores detalhes sobre suas informações, transformando-os de modo sistemático em unidades que permitirão uma descrição mais pertinente e exata do conteúdo analisado (CHAMON; CHAMON, 2007).

As entrevistas realizadas foram transcritas e, após isso, foram submetidas ao *software* Alceste®. Tal programa facilita o trabalho do pesquisador, uma vez que faz uma organização inicial dos dados, que corresponde aos processos de codificação, seguida de uma categorização e de uma distribuição dos fragmentos do texto em classes homogêneas e estáveis de discurso.

Para a categorização dos dados e a criação das classes, o ALCESTE inicialmente verifica os significados de cada uma das palavras empregadas no texto, tomando como base um dicionário interno do programa, sendo essas palavras posteriormente agrupadas, com base na proximidade lexical entre elas. [...] Essas categorias de palavras (fragmentos do texto) são agrupadas em classes de discurso consideradas estáveis, pois cada léxico pertence unicamente a uma dessas classes, ou seja, considera-se a ocorrência de uma exclusão mútua, em que não há possibilidade de um mesmo elemento estar presente em mais de uma dessas subdivisões. [...] Embora o conteúdo de cada [classe] seja exclusivo e contenha significados que lhe são próprios, o conjunto dessas classes forma um todo interdependente, no qual os significados agrupados numa determinada classe são complementados (e/ou complementam) os significados agrupados nas demais classes. O auxílio dessa ferramenta informática se encerra com a separação dos dados em classes estáveis de discurso, pois a partir dessa etapa, o pesquisador é quem irá proceder à análise de conteúdo propriamente dita, interpretando os fragmentos de texto agrupados em cada uma dessas classes, por meio de uma leitura flutuante do conteúdo das mesmas. Essa leitura flutuante se processa com o retorno ao texto original, com o objetivo de se interpretar o contexto em que cada um desses fragmentos de texto foi utilizado pelos sujeitos pesquisados, com o objetivo de fornecerem respostas coerentes para os questionamentos do entrevistador (DIAS, 2014, p.147-148).

No presente estudo, o ALCESTE identificou seis unidades de contexto iniciais (UCI), cada uma delas correspondendo a uma das entrevistas transcritas, sendo as mesmas agrupadas em um único bloco para as análises realizadas posteriormente pelo programa.

A seguir, o software realizou uma contagem do número de palavras desse bloco, encontrando um total de 7.473, as quais foram denominadas de “formas”. Em uma nova contagem, o programa considerou cada forma uma única vez, chegando assim ao número de palavras distintas. No texto compilado, foram encontradas 1.400 formas distintas, ou seja, palavras que, embora estivessem repetidas no texto, foram contadas uma única vez.

O *software* identificou o significado de cada uma das formas distintas, por meio de uma comparação entre elas e as palavras contidas no dicionário do programa, distribuindo-as em categorias lexicais próximas. Essas palavras, classificadas de acordo com a proximidade lexical, foram alocadas em 192 unidades de contexto elementares (UCE). As UCE são fragmentos de textos que apresentam um significado contextual e que, após a sua identificação pelo programa, sofrem um novo agrupamento a partir da proximidade lexical. Esses fragmentos de textos, ao serem agrupados mediante a proximidade contextual dos discursos que o compõem, formam classes de discurso. Por fim, o programa realiza cálculos e faz uma distribuição hierárquica entre as classes de discurso, com base no número de UCE agrupadas em cada uma delas, bem como na proximidade lexical dessas classes.

As classes de discurso podem ser entendidas como um agrupamento de UCE de vocabulário homogêneo. A partir da análise da proximidade lexical entre as 192 UCE encontradas nesse estudo, o ALCESTE efetuou uma distribuição em quatro classes estáveis de discurso. Juntamente dessa distribuição, o programa processou o agrupamento de formas cujo significado não foi encontrado, distribuindo-as em UCE lexicalmente próximas, as quais foram eliminadas das análises estatísticas. Somente 9% das UCE do texto foram eliminadas, sobrando, então, 174 UCE, distribuídas nas quatro classes estáveis de discurso.

Dentre as 174 UCE selecionadas, 56 foram distribuídas na classe 1 (32,18%). Na classe 2, foram distribuídas 97 UCE (55,75%), enquanto que, na classe 3, foram agrupadas 11(6,32%). Por fim, na classe 4 foram agrupadas 10 UCE (5,75%).

Quadro 2 – Resumo das informações analisadas pelo Alceste

•	Unidade de contexto inicial (UCI): 6
•	Unidades de contexto (UCE) encontradas: 192
•	UCE eliminadas: 18 (9%)
•	UCE utilizadas: 174
•	Classes de discurso: 4
•	Número de UCE por classe:
○	Classe 1: 56 (32,18%)
○	Classe 2: 97 (55,75%)
○	Classe 3: 11 (6,32%)
○	Classe 4: 10 (5,75%)

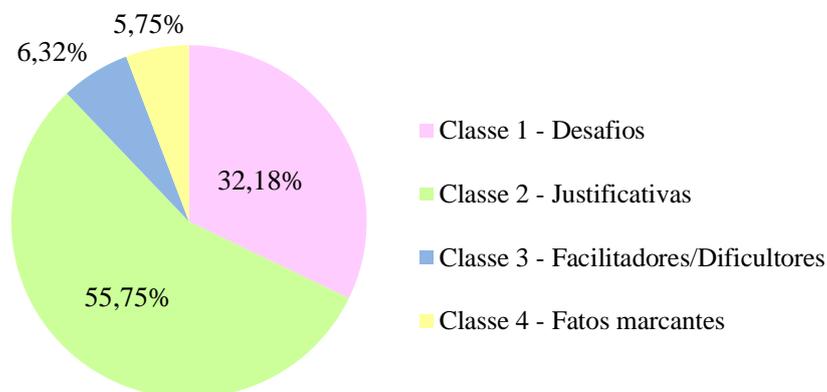


Figura 2. Distribuição das Unidades de Contexto Elementar (UCE) nas classes de discurso

A forma pela qual o *software* Alceste determina a associação de uma determinada palavra com sua respectiva classe de discurso é por meio do cálculo de qui-quadrado (χ^2). Dancey e Reidy (2006) explicam que o cálculo do χ^2 envolve uma fórmula matemática, por meio da qual é possível determinar a existência de correlações entre duas ou mais variáveis categóricas. Tais variáveis são aquelas cujos valores não são numéricos. Um exemplo desse tipo de variável são as categorias verbais, contidas na fala dos indivíduos entrevistados e que

possibilitam sua associação a uma infinidade de valores válidos. Dessa maneira, o Alceste utiliza o χ^2 para estabelecer o nível de correlação entre essas variáveis verbais com cada uma das quatro classes de discurso. Após a determinação dessas correlações, o *software* realiza a distribuição de palavras de acordo com a ordem crescente do χ^2 dentro da classe de discurso que apresenta uma correlação. Assim, quanto maior a correlação entre uma determinada palavra e uma classe de discurso específica, maior será o χ^2 e, dessa maneira, estará mais próxima do topo da lista, tal como apresentado na figura a seguir.

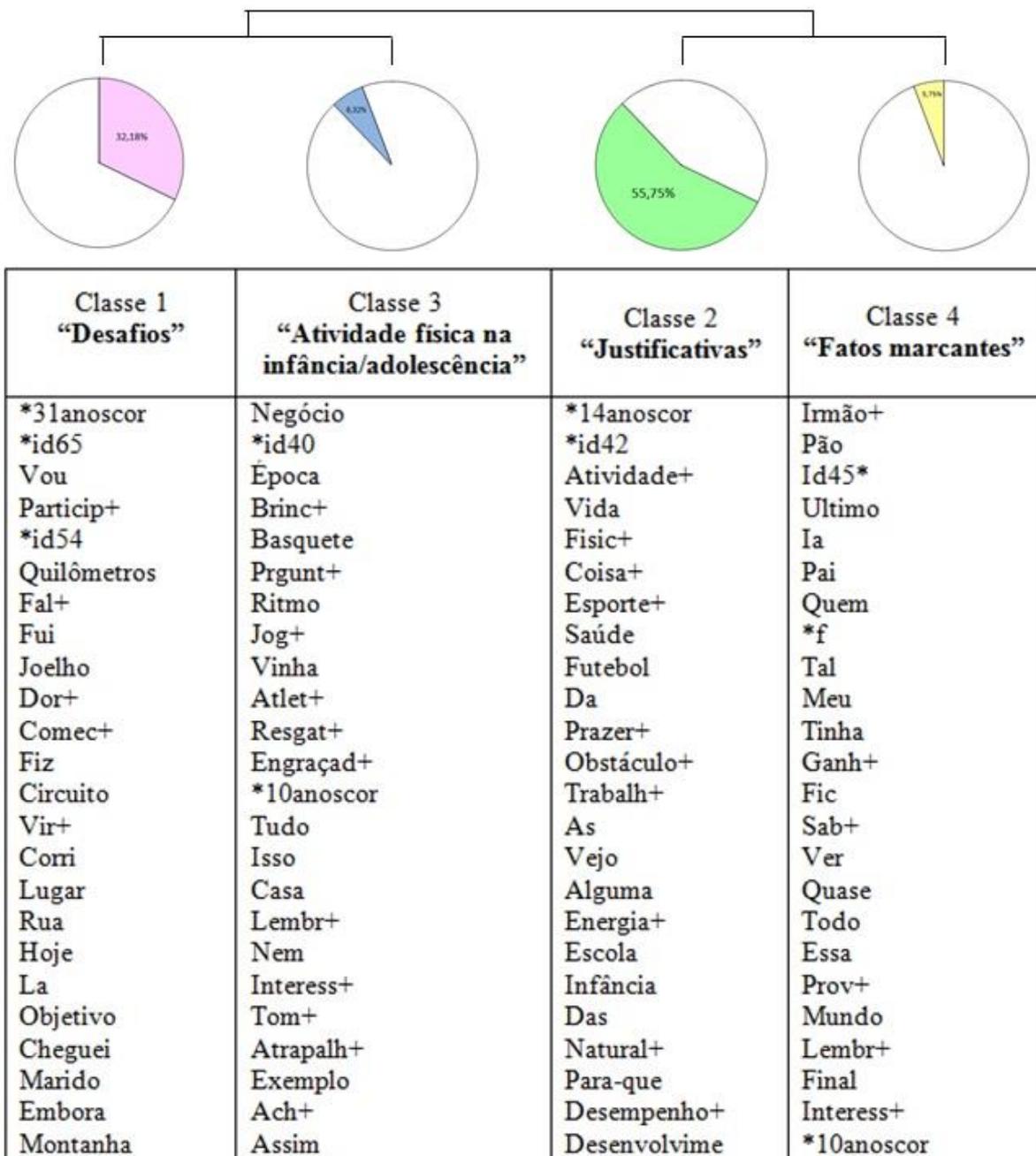


Figura 3. Distribuição das palavras nas classes de discurso

Após ter realizado uma leitura flutuante das entrevistas (BARDIN, 2011) e ter analisado com atenção os dados fornecidos pelo programa (palavras de cada classe e UCE), a pesquisadora optou-se chamar a classe 1 de “Desafios”, a classe 2 de “Justificativas”, a classe 3 de “Atividade física na infância/adolescência” e a classe 4 de “Fatos marcantes”.

Na figura apresentada é possível observar que tais classes de discurso não estão apresentadas em ordem numérica. As classes 1 e 3 estão agrupadas, assim como as classes 2 e 4. Essa junção forma dois blocos de conteúdo. Isso acontece porque o programa identifica semelhanças entre as classes e as agrupa. Os discursos das classes 1 e 3 juntos vão em direção contrária aos discursos presentes nas classes 2 e 4. Mais acima, há uma ligação entre esses agrupamentos de classes, pois a soma deles corresponde ao discurso total analisado, ou seja, todas as entrevistas realizadas. Isso é compreensível ao se observar os conteúdos das classes.

Enquanto as classes 1 e 3 apresentam aspectos da corrida, as classes 2 e 4 mostram aspectos que justificam e reforçam a realização desse comportamento. Dessa forma, na análise de conteúdo serão apresentados dois blocos, com as quatro categorias criadas a partir das classes de discurso encontradas. Conforme explicado anteriormente, o *software* Alceste organiza o texto em classes de discurso, mas é papel do pesquisador analisar os dados obtidos para realizar a análise de conteúdo, ou seja, organizar os dados em categorias e subcategorias para, então, discuti-los.

Em alguns casos, as categorias foram divididas em subcategorias. Houve essa mudança de nome (de classe para categoria), pois é essa a terminologia adotada por Bardin (2011). O termo classe é utilizado pelo *software* Alceste®, mas como já foi explicado no método, esse programa é somente uma ferramenta que organiza palavras a partir de seus léxicos para facilitar o trabalho do pesquisador.

Optou-se por chamar o bloco 1 de “contextos que favoreceram os processos proximais com a corrida de rua”, composto pelas classes 1 e 3. O bloco 2 foi chamado de “características favoráveis à corrida de rua e história dos participantes”, composto pelas classes 2 e 4.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, são apresentados e discutidos os resultados obtidos conforme a ordem em que se deu a coleta de dados. Inicialmente, são expostos os dados coletados a partir dos questionários e, em seguida, os resultados obtidos por meio de entrevistas.

4.1 Caracterização da amostra

O presente estudo contou com a participação de 52 sujeitos filiados aos maiores grupos de corrida de rua da cidade de Pindamonhangaba-SP. Tal amostra foi composta por 31 sujeitos do sexo feminino e 21 do sexo masculino, representados de forma percentual no gráfico abaixo.

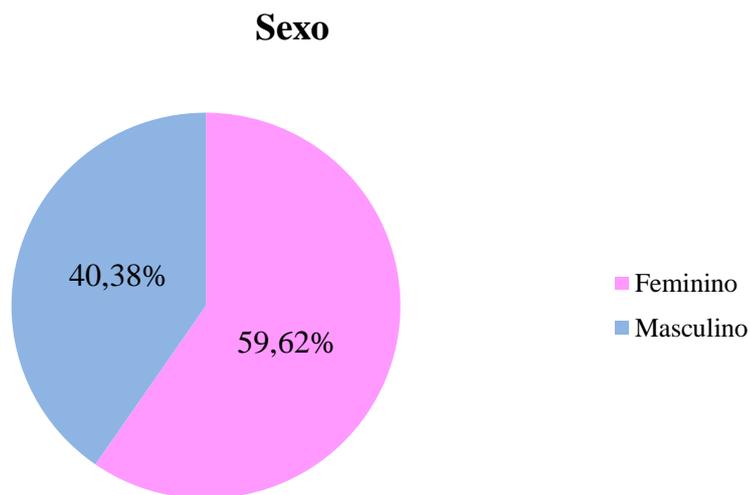


Figura 4. Distribuição dos participantes de acordo com o sexo

Conforme é possível observar, a maior parte da amostra foi composta por participantes do sexo feminino, representada por 59,62%, enquanto os participantes do sexo masculino representam 40,38%. Embora pesquisas atuais relatem que pessoas do sexo masculino são mais ativas que as do sexo feminino (BRASIL, 2015, BRASIL, 2014; IBGE, 2014), nesse estudo isso não aconteceu. Porém, vale lembrar que o presente estudo contou com a participação voluntária dos corredores e só participou quem demonstrou interesse.

Ainda sobre a participação feminina na prática da corrida, é válido destacar que nem sempre esse comportamento foi valorizado e incentivado. Marcellino (1999), ao estudar um grupo de corredores de Campinas-SP, verificou que o quadro de participantes apresentava acentuada participação masculina, de forma que a participação feminina situava-se em torno de 10%. O autor também relatou que havia preconceito por parte dos familiares dos corredores quanto à participação feminina, sobretudo em relação às mulheres solteiras. Considerando que os contextos em que os indivíduos se inserem têm papel fundamental no seu desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 2011), é possível perceber que mudanças ocorridas em um macrocontexto e em um macrotempo hoje favorecem o processo proximal de mulheres com a prática da corrida. A mudança é tanta que, para reforçar o incentivo da prática da corrida por mulheres, algumas provas têm sido organizadas exclusivamente para elas.

Com relação à idade dos participantes, encontrou-se uma ampla faixa etária. Dos 48 que informaram a idade, identificou-se que o mais novo tinha 21 anos, enquanto o mais velho tinha 65 anos. A amostra teve uma média de $38 \pm 10,19$ anos, conforme a tabela a seguir.

Tabela 2 – Valores apresentados quanto à idade dos participantes dos grupos de corrida de rua

N	Idade (anos)	Idade Mínima (anos)	Idade Máxima (anos)
48	38,66±10,19	21	65

Embora a Pesquisa Nacional da Saúde (PNS) (IBGE, 2014) e o VIGITEL (BRASIL, 2014) apontem que a faixa etária que mais se exercita em nosso país é a que compreende as idades entre 18 e 24 anos, o presente estudo contou com a participação de sujeitos que compõem um grupo etário com idade mais avançada. Dessa forma, as informações aqui obtidas podem contribuir na formação de estratégias que visem aumentar o número de pessoas fisicamente ativas em variadas idades.

Com relação ao nível de estudo, 55,8% dos indivíduos pesquisados afirmaram ter nível superior completo, seguido de 38,5% que afirmaram ter ensino médio completo ou superior incompleto.

Tabela 3 - Nível de estudo dos participantes

Nível de estudo	Frequência	Porcentual
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	1	1,9%
Fundamental II completo / Médio incompleto	1	1,9%
Médio completo / Superior incompleto	20	38,5%
Superior completo	29	55,8%
Total	51	98,1%
Não respondeu	1	1,9%

A pesquisa em questão aborda a prática da corrida de rua, a qual é considerada uma atividade física realizada no lazer. Os dados obtidos sobre o nível acadêmico dos participantes vão ao encontro de resultados encontrados em outras pesquisas, as quais afirmam que a prática de exercícios em momentos de lazer é predominantemente realizada por pessoas com maior tempo de escolaridade (BRASIL, 2014; IBGE, 2014; TRUCCOLO *et al.*, 2008).

No que diz respeito à classificação socioeconômica da amostra, foi utilizado o questionário criado pela ABEP (ABEP, 2015). É possível notar, na tabela abaixo, que a maior parte dos sujeitos se encontrou no nível B2, seguido do nível A e depois do nível B1.

Tabela 4 - Classificação socioeconômica da amostra

Classe econômica	N	Percentual
A	13	25,0%
B1	12	23,1%
B2	18	34,6%
C1	7	13,5%
C2	2	3,8%
Total	52	100,0%

A ABEP explica que sujeitos do nível A têm uma renda média domiciliar mensal de R\$ 20.272,56. Os de nível B1 têm renda no valor médio de R\$ 8.695,88, enquanto que os do nível B2 têm renda média de R\$ 4.427,36. No estudo, ainda foram identificados participantes pertencentes à classe C1 (renda mensal média de R\$ 2.409,01) e da classe C2 (renda mensal média de R\$ 1.446,24).

A prática de exercícios é apontada pela literatura como positivamente associada àqueles que apresentam maior poder econômico (FERNANDES *et al.*, 2011; SEABRA *et al.*, 2008; WEINBERG; GOULD, 2008). Os dados encontrados nessa pesquisa corroboram essa informação, uma vez que a maior parte dos indivíduos pesquisados concentra-se nessas classes.

Mesmo que a corrida de rua se configure como um exercício de baixo custo, quando comparado a outros esportes (pelo fato de poder ser praticada em diversos locais e exigir simples materiais), o índice de participação de pessoas de classes econômicas menos favorecidas ainda é baixo. Embora a amostra desta pesquisa tenha sido composta na maior parte por corredores de um grupo não pagante, os resultados obtidos mostram que a maioria dos participantes pertence às classes econômicas mais altas. Esse é um dado que merece atenção. Já que a prática regular de atividade física é um comportamento que pode favorecer a saúde em diferentes fases do desenvolvimento humano (VALMORBIDA *et al.*, 2013; GOMES NETO; CASTRO, 2012; PALMA *et al.*, 2012; POETA *et al.*, 2013; MONTEIRO *et al.*, 2010; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010; COELHO; BURINI, 2009; ANTUNES *et al.*, 2006), é necessário que ela seja acessível a todas as pessoas, independentemente de sua condição econômica. Considerando, também, que a inatividade física está associada à prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), as quais são responsáveis por 72% das mortes no Brasil, atingindo as camadas mais pobres da população (BRASIL, 2011), são necessárias políticas públicas que favoreçam o acesso das pessoas a esse tipo de prática.

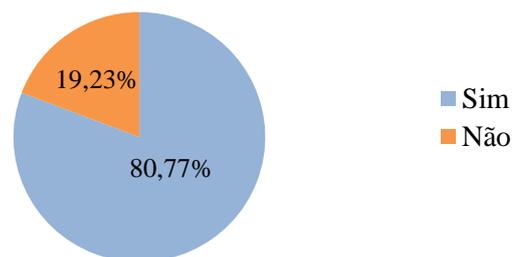
Quanto à frequência em relação à prática da corrida de rua, foi encontrado que a maior parte dos participantes (42,3%) corria duas vezes por semana, seguida de outra parcela representativa que afirmou correr três vezes por semana (30,8%). Nenhum participante afirmou correr apenas uma vez por semana. Seguem os dados na tabela 5.

Tabela 5 - Frequência na prática da corrida de rua

Prática da corrida de rua	Frequência	Percentual
Uma vez por semana	0	0
Duas vezes por semana	22	42,3%
Três vezes por semana	16	30,8%
Quatro vezes por semana	8	15,4%
Cinco vezes por semana	4	7,7%
Seis vezes por semana	1	1,9%
Todos os dias	1	1,9%
<i>Total</i>	52	100,0%

Além da frequência na prática da corrida de rua, também foi perguntado aos participantes sobre sua participação em outras práticas de exercícios. De acordo com o gráfico a seguir, 80,77% dos participantes afirmaram praticar algum outro exercício com regularidade.

Você pratica outro exercício físico com regularidade?

**Figura 5.** Prática de outro exercício além da corrida de rua

Dentre essas outras práticas que os sujeitos afirmaram realizar, foram citadas musculação, *Crossfit*⁹, jump, spinning, *Zumba*¹⁰, ioga, tênis, futebol e mountain bike.

⁹ *Crossfit*® é uma marca de um programa de exercícios de condicionamento geral.

¹⁰ *Zumba*® é uma marca de um programa de aulas de ritmos.

A OMS recomenda que adultos na faixa de 18 a 64 anos se exercitem pelo menos 150 minutos por semana, em intensidade leve/moderada, ou 75 minutos por semana, em alta intensidade (WHO, 2010). A corrida é considerada por tal instituição uma atividade de alta intensidade. Não foi questionado aos participantes quanto tempo gastam na prática da corrida de rua, mas como foi visto, 80,77% da amostra afirmaram praticar outro exercício além dela, sugerindo, assim, que a maior parte da amostra seja considerada suficientemente ativa.

Analisando sob o ponto de vista da Teoria Bioecológica, é possível pensar que os processos proximais com a prática da corrida de rua tenham ocorrido em contextos que também favoreceram a interação com outras formas de exercício, ou vice-versa. Isso pode ter ocorrido devido às características de cada indivíduo e ao tempo, o qual foi suficiente para que as interações ocorressem de forma a possibilitar essa situação. Em outros estudos realizados com praticantes de corrida de rua, também foi encontrado que a maioria deles estava engajada com outras práticas esportivas (ISHIDA *et al.*, 2013; HESPANHOL JUNIOR *et al.*, 2012).

Também foi perguntado aos participantes há quanto tempo estavam envolvidos com a prática da corrida de rua. Os valores obtidos podem ser vistos no gráfico a seguir.

Há quanto tempo você pratica a corrida de rua?

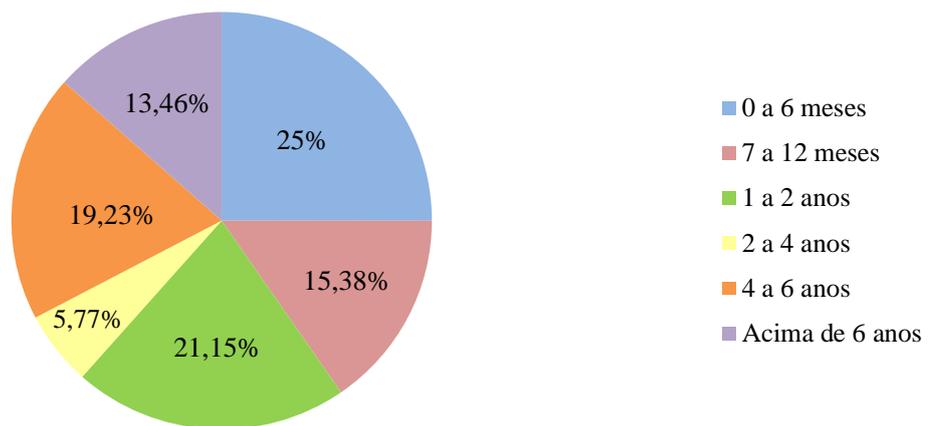


Figura 6. Tempo de prática na corrida de rua

Embora a maior parte dos participantes tenha afirmado que estava correndo há menos de seis meses (25%), se somarmos as outras partes, é possível verificar que 75% dos

pesquisados praticavam a corrida há mais de seis meses, sugerindo, assim, uma consistente adesão a essa prática. Weinberg e Gould (2008) explicam que quem permaneceu ativo em um programa de exercícios por seis meses tem probabilidade de permanecer ativo por pelo menos mais um ou dois anos. Essa informação reforça a importância desse estudo em relação à obtenção de informações, tanto sobre a adesão como sobre a permanência na prática de exercícios, uma vez que a maior parte da amostra pesquisada informou que pratica a corrida há tempo suficiente para ser considerada adepta a essa prática.

Para que o comportamento de se praticar exercícios ofereça os devidos benefícios a seus praticantes, é importante que sua realização seja acompanhada por um profissional de Educação Física. Ele é o responsável por orientar adequadamente essa prática. Ao se perguntar sobre a orientação recebida desse profissional para a prática da corrida de rua, foram obtidos os seguintes resultados:

Tabela 6 – Orientação recebida pelos participantes para a prática da corrida de rua vinda de um profissional de Educação Física

	Frequência	Porcentual
Recebo orientações constantes de um profissional de Educação Física.	22	42,3%
Já recebi orientações há um tempo, as quais continuo seguindo até hoje.	18	34,6%
Nunca recebi orientações de um profissional de Educação Física.	11	21,2%
Total	51	98,1%

Conforme é possível observar, 42,3% da amostra afirmou receber orientações constantes desse profissional, seguido de 34,6%, que afirmou já ter recebido esse tipo de orientação em algum momento. Já 21,2% afirmou nunca ter recebido esse tipo de orientação. Desse modo, é possível observar que mais da metade da amostra não recebe orientação constante de um profissional de Educação Física. Esse dado corrobora o que foi divulgado pelo Ministério do Esporte na pesquisa DIESPORTE, segundo o qual a média nacional de pessoas sem acompanhamento específico é de 76,8% (BRASIL, 2015).

Embora a ocorrência de lesões possa se dar em função de predisposições que o praticante apresente, aspectos como volume de treino adequado, técnicas de execução apropriadas, assim como vestimentas e calçados específicos, podem ser decisivos para o não surgimento desses problemas. O profissional de Educação Física é capacitado para orientar adequadamente quanto a esses aspectos. Nesse sentido, alguns estudos têm falado sobre a ocorrência de lesões em praticantes de corrida de rua e a falta de orientação profissional para essa prática. Hespanhol Junior *et al.* (2012), ao pesquisarem sujeitos que praticavam a corrida de rua de forma recreativa, encontraram que 55% dos participantes apresentaram alguma lesão musculoesquelética nos últimos doze meses de treinamento. Os autores também relataram que 48,5% da amostra afirmou não ter orientação profissional para desse esporte. Ishida *et al.* (2013) encontraram que 34% dos participantes já tinham sido acometidos por algum tipo de lesão, de forma que 67,7% foram derivadas especificamente de treinos ou competições de corrida de rua. Nesse estudo, 43% dos corredores contavam com acompanhamento profissional, mas 60,8% treinavam sem esse acompanhamento.

O ambiente tem papel fundamental no desenvolvimento humano (BRONFENBRENNER, 2011). Dessa forma, é importante que as pessoas sejam conscientizadas sobre a importância de uma orientação profissional para que a corrida possa ser realizada da forma mais segura possível. Também é necessário que os ambientes de atividade física contenham a estrutura necessária para favorecer o desenvolvimento das pessoas. O oferecimento de orientação adequada é uma delas.

4.2 Aspectos relacionados ao comportamento da prática da corrida de rua

A seguir, serão apresentados os resultados e as discussões sobre os motivos que levaram os praticantes a iniciarem e a continuarem a prática da corrida de rua. Logo após, serão apresentados e discutidos os resultados relacionados a aspectos da prática de exercícios na infância e adolescência.

4.2.1 Motivos para adesão da prática da corrida de rua

Quando questionados sobre os motivos que os levaram a correr, os sujeitos tiveram a opção de assinalar quantas alternativas desejassem. A tabela 7 informa as frequências obtidas em cada item.

Tabela 7 - Motivos que levaram à prática da corrida de rua

Motivos que levaram à prática da corrida de rua	N	Percentual
Melhora do condicionamento físico geral	46	88,5%
Sentir prazer, distrair-me	39	75,0%
Incentivo de amigos/familiares	31	59,6%
Desafiar-me	30	57,7%
Fazer amizades	27	51,9%
Praticar uma atividade junto de pessoas queridas (amigos/familiares)	26	50,0%
Melhora do preparo físico para outros exercícios físicos	25	48,1%
Ficar bonito (motivo estético)	20	38,5%
Indicação médica	9	17,3%
Baixo custo quando comparada a outros esportes	9	17,3%
Outros	3	5,8%
Ausência de outra possibilidade de exercício físico que se adequasse aos meus horários	2	3,8%
Ausência de outra possibilidade de exercício físico que me agradasse	0	0%

O motivo que recebeu a maior pontuação dos sujeitos no que se refere à escolha e ao início da prática da corrida de rua foi a melhora do condicionamento físico geral. Esse dado vai ao encontro dos resultados obtidos por Ishida *et al.* (2012) e Truccolo *et al.* (2008), os quais dão conta de que a melhora do condicionamento físico e da saúde estavam dentre os maiores motivos citados pelos sujeitos para a adesão a essa prática. Legnani *et al.* (2011)

também encontraram que um dos principais motivos para universitários se exercitarem era a melhora da condição física. Já em estudos como o de Liz (2011), que pesquisou a motivação e a aderência para a prática da musculação, assim como as pesquisas de Freitas *et al.* (2007) e de Lopes *et al.* (2012), que investigaram a aderência de idosos em programa de atividade física, o principal motivo citado para a adesão ao exercício foi a melhora da saúde. Saúde é um conceito amplo, que diz respeito a aspectos físicos, mentais e sociais (WHO, 1946). A melhora do condicionamento físico geral está relacionada a esse conceito.

Já o segundo motivo mais apontado pelos sujeitos como o responsável pela procura da prática da corrida de rua está relacionado à busca pelo prazer e por distração. Esse dado vai ao encontro do que foi publicado no DIESPORTE (BRASIL, 2015). De acordo com essa pesquisa, uma das razões para a população brasileira praticar esportes e atividades físicas é para relaxar no tempo livre. Legnani *et al.* (2011) também encontraram que o segundo motivo para universitários se exercitarem era para a obtenção de prazer/bem-estar.

Relacionando com o modelo Pessoa, Processo, Contexto e Tempo (PPCT), presente na Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano, tanto o primeiro como o segundo motivo mais apontados como os responsáveis pela busca da prática da corrida de rua estão relacionados às características da pessoa, ou seja, às disposições pessoais para tal prática. Bronfenbrenner (1998 *apud* Bronfenbrenner, 2011) explica que as disposições pessoais podem ativar processos proximais em um determinado domínio do desenvolvimento. Da mesma forma, também podem retardar ou até mesmo impedir que esses processos proximais ocorram (BRONFENBRENNER; MORRIS, 2006 *apud* KREBS 2008), os quais são fundamentais para o desenvolvimento humano (BRONFENBRENNER, 2011). Dessa forma, podemos observar que os sujeitos apresentaram características que facilitaram o processo de aproximação com essa prática, as quais estavam relacionadas aos seus desejos.

O incentivo de amigos e familiares para a realização da corrida de rua ficou em terceiro lugar dentre os motivos para se buscar essa prática. Embora esse dado tenha ficado entre os primeiros, ele diverge do estudo de Massarella e Winterstein (2009), no qual a maioria dos participantes afirma ter iniciado a prática da corrida de rua por motivações extrínsecas, tais como incentivo de amigos, recomendação médica e participações em aulas de Educação Física. Mesmo assim, é possível notar a relevância do estímulo de familiares e amigos para a realização desse comportamento, comprovando a importância e a influência de aspectos do contexto em que o indivíduo se insere para que ocorra seu desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 2011). A participante nº 2 relata:

Meu marido começou a correr na minha frente. Ele saía para correr e eu falava: 'Credo, correr, que coragem levantar nos domingos para correr'. Ai ele falou assim: 'Vamos também!' E eu: 'Vou ver'. Comecei a ir e gostei. Agora corro até nos domingos sozinha.

É importante lembrar que amigos e familiares são pessoas presentes nos microsistemas dos indivíduos, espaços em que se dão os maiores processos de interação. O apoio social é fundamental, principalmente o apoio de familiares e amigos, para a adesão ao exercício (WEINBERG; GOULD, 2008). Partridge *et al.* (2008) explicam que pessoas significativas em nossa vidas são os mais importantes componentes do ambiente social que moldam nossas atitudes, valores e crenças. Estudos como os de Salvador *et al.* (2009) e Florindo *et al.* (2011) também relataram que os participantes citaram a importância do convite e incentivo de amigos para a prática de exercícios.

Em quarto lugar apareceu o item ligado à questão do desafio, o qual está relacionado às características pessoais no modelo PPCT. Há atributos pessoais que podem direcionar o desenvolvimento futuro, em razão de sua capacidade de afetar a direção e a força do processo proximal durante o ciclo de vida. Um desses atributos diz respeito aos recursos de capacidades, experiências, conhecimentos e habilidades da pessoa, os quais são necessários para o funcionamento efetivo dos processos proximais em determinada fase do desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 1998 *apud* BRONFENBRENNER, 2011). Sendo assim, pode-se supor que, ao procurarem a corrida de rua, essas pessoas já contavam com recursos que faziam com que elas se julgassem aptas a enfrentarem os desafios inerentes a essa prática. Mais do que aptas, esses recursos faziam com que elas também se interessassem por essa prática.

A questão do desafio na prática esportiva também foi tratada em outros estudos. Allender *et al.* (2006), ao fazerem uma revisão de estudos qualitativos que buscavam compreender a participação na prática esportiva, encontraram que o desenvolvimento de habilidades era uma das motivações para as pessoas se exercitarem. Nesse sentido, é possível pensar na presença de desafios durante o desenvolvimento dessas habilidades. Já no DIESPORTE (BRASIL, 2015), uma das razões citadas pelas pessoas para se exercitarem dizia respeito à competição com os outros e consigo (BRASIL, 2015).

A seguir, em quinto lugar, aparece o item fazer amizades. Nessa direção, o participante nº 3 afirmou: *“Escolhi a corrida por questão da saúde. [...] E pela amizade, pelas novas*

amizades que a gente faz”. Estudos com diversos públicos apontam a socialização como um aspecto importante na adesão ao exercício físico. Souza *et al.* (2012), ao pesquisarem os facilitadores e as barreiras para implantação e participação de crianças em projetos sociais, encontraram que os principais facilitadores eram o acesso às práticas esportivas e a oportunidade de socialização. Quanto ao público adulto, Allender *et al.* (2006) encontraram que uma das principais motivações para adultos se exercitarem era a participação em redes de apoio criadas para a realização de exercícios, incluindo nessas redes os novos amigos. A oportunidade de socialização também foi citada por idosos, no estudo de Lopes *et al.* (2012), como um dos aspectos importantes para a adesão ao exercício. Assim como já foi explicado em itens anteriores, esse é um desejo que parte da pessoa, e a forma como ele se dá afeta os processos proximais e as relações estabelecidas nos contextos em que a pessoa estiver inserida.

Em sexto lugar, apareceu o item “praticar uma atividade junto de pessoas queridas”. Bronfenbrenner (1998 *apud* BRONFENBRENNER, 2011) explica que o desenvolvimento ocorre em uma relação bidirecional, na qual indivíduo e ambiente se afetam mutuamente. As características de um determinado contexto afetam as formas pelas quais um indivíduo se desenvolve. Os microssistemas são os contextos em que se dão as maiores interações, que permitem ou inibem o engajamento em atividades. É possível perceber isso com bastante clareza ao se observar a seguinte fala: “*Meu incentivo para a corrida foi que meu noivo já corria há um ano e eu sempre ia junto de bicicleta. [...] Como ele corria e eu o acompanhava, resolvi tentar correr. [...] A corrida foi ele que me motivou*” (sujeito nº 5). Como se pode observar, laços afetivos podem favorecer a adesão ao exercício. No relato acima, ficou evidente a importância que o noivo teve para que a moça começasse a correr. Há pesquisas que já citaram a importância desses laços para a prática de exercícios. Um exemplo é o estudo de Costa *et al.* (2009), no qual os autores identificaram uma longa permanência dos participantes em um programa de atividades físicas. Eles apontaram o cuidado dos profissionais envolvidos em relação ao clima de união e companheirismo como um dos aspectos responsáveis por esse resultado. Assim como foi discutido há pouco, o incentivo de amigos e familiares apareceu entre os principais motivos de adesão à prática da corrida.

Melhorar o preparo físico para outros exercícios foi o item que ficou em sétimo lugar. Conforme foi apresentado na caracterização da amostra, a maior parte dos sujeitos (80,77%) afirmou praticar outros exercícios além da corrida de rua. Nessa direção, o sujeito nº 4 explicou: “[a corrida] *aumenta a facilidade que a gente tem para desenvolver outras atividades físicas que requer um pouquinho mais de flexibilidade*”.

É possível pensar na relação entre o item acima e o item que obteve a primeira colocação, o qual diz respeito à melhora do condicionamento físico como fator preponderante na adesão à prática da corrida de rua. Conforme já tratado anteriormente, também é possível relacionar a influência do contexto com essa escolha. Se o sujeito já está inserido em contextos de exercícios e deseja melhorar seu desempenho (o que está ligado às características pessoais), é necessário que ele procure formas para se preparar melhor, e a corrida é uma das atividades que podem contribuir para isso.

Buscar a corrida de rua por motivos estéticos também foi apontado pelos participantes como um dos motivos para se iniciar essa prática. A participante nº 2 explicou:

Eu comecei a correr primeiro pela perda de peso, porque eu queria emagrecer. [...] Consegui, eu pesava oitenta quilos. Agora estou entre sessenta e cinco e sessenta e oito. [...] Quando vou pôr uma roupa, fica legal.

Bronfenbrenner (2011) explica que a cultura pode ser entendida como um macrosistema que influencia a natureza das interações de todos os outros níveis da ecologia do desenvolvimento humano. Considerando-se que a sociedade em que vivemos valoriza como belo o corpo magro e atlético, podemos entender a procura de exercícios como uma forma para se atingir esse padrão de beleza. Estudos têm apontado a questão estética como um motivo para a prática de exercícios, principalmente entre sujeitos do sexo feminino (LOPES *et al.*, 2012; PEIXOTO; LIBERALI, 2012; LIZ, 2011; TRUCCOLO *et al.*, 2008).

Com relação à orientação médica, foram poucos os sujeitos que afirmaram iniciar a prática da corrida de rua por esse motivo. No DIESPORTE (BRASIL, 2015), a orientação médica apareceu como um dos motivos para as pessoas se exercitarem, mas também não ficou entre os motivos mais dominantes para essa ação. Bronfenbrenner (2011) explica que, para que o desenvolvimento efetivamente ocorra, as interações devem ser estáveis e acontecer por longos períodos de tempo. Embora o médico possa atuar como um importante persuasor para o comportamento ativo, familiares e amigos podem conseguir melhores resultados ao incentivarem as pessoas a aderirem ao exercício pelo fato de estarem em maior interação nos microsistemas.

No que diz respeito aos custos, foram poucas as pessoas que afirmaram procurar a corrida de rua por ela ter um preço menor quando comparada a outros esportes. Retomando os dados apresentados na caracterização da amostra, esse estudo contou, em sua maior parte, com sujeitos que pertencem às classes econômicas mais favorecidas. Já que os processos proximais acontecem a partir de interações recíprocas progressivamente mais complexas entre

um indivíduo e outras pessoas, objetos e símbolos existentes no seu ambiente externo imediato, sendo a força motriz para o desenvolvimento humano (BRONFENBRENNER, 2011), são necessárias estratégias para que pessoas menos favorecidas economicamente tenham acesso a ambientes que favoreçam a aproximação com a prática de exercícios.

Dentre as opções sobre os motivos para se procurar a corrida de rua, apenas três sujeitos marcaram a opção 'outro'. Ao especificarem o porquê dessa escolha, dois relataram que iniciaram essa prática com o intuito de emagrecer. Tal decisão pode se dar por questão de saúde ou estética, as quais já foram discutidas em itens anteriores. Já o terceiro sujeito afirmou que buscou a prática da corrida com o objetivo de diminuir o colesterol, fator que também está relacionado à saúde.

O item “ausência de outra possibilidade de exercício físico que se adequasse aos meus horários” foi assinalado por apenas dois sujeitos. Mesmo representando uma pequena parte da amostra, esse item nos leva a pensar sobre a importância das pessoas conseguirem separar um tempo para se exercitarem, mesmo diante dos compromissos do dia a dia. Levando em consideração os aspectos ligados à pessoa dentro do modelo PPCT, é possível supor que, talvez, essas pessoas tivessem o interesse em participar de outras formas de exercício, em outros contextos. Porém, diante da situação, perceberam apenas na corrida de rua uma possibilidade de exercício viável. Como Bronfenbrenner explica (BRONFENBRENNER, 1998 *apud* BRONFENBRENNER, 2011), há características da pessoa que irão moldar o desenvolvimento devido à direção e à força que serão aplicadas no processo proximal durante a vida. Uma delas é a disposição, a qual pode ativar os processos proximais. Podemos observar nesses sujeitos a disposição para esse comportamento.

Por último, temos o item “ausência de outra possibilidade de exercício físico que me agradasse”, o qual não recebeu nenhum voto.

Em suma, podemos perceber as relações da adesão ao exercício, no caso a corrida de rua, a partir do modelo PPCT, proposto no referencial da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano. Com os dados obtidos foi possível perceber que tão importante quanto ter as características pessoais que despertem para a ação de se praticar a corrida de rua, é importante também que as pessoas tenham a oportunidade de estar em contextos nos quais se sintam bem ao lado de pessoas queridas e, assim, possam interagir com elementos desses ambientes para se desenvolverem. Além disso, foi possível identificar e discutir algumas expectativas que as pessoas tinham ao iniciar essa prática. Todos esses elementos são relevantes para o conhecimento do processo de adesão ao exercício.

Até o momento, não foi abordado o elemento 'tempo' dentro do modelo PPCT, pois os dados discutidos até agora não nos possibilitam tratar sobre ele. Tal elemento será discutido posteriormente.

4.2.2 Motivos para a permanência na prática da corrida de rua

As pessoas têm motivos para buscar a prática de exercícios, mas nem sempre são esses mesmos motivos que fazem com que elas continuem engajadas nessas práticas. Como exemplo, há pessoas que começam a se exercitar para cuidar da saúde, mas dificilmente continuarão esse comportamento se não sentirem prazer ao realizá-lo (WEINBERG; GOULD, 2008).

A seguir, serão apresentados e discutidos os dados relacionados aos motivos que fizeram com que os participantes desse estudo continuassem praticando a corrida de rua. Embora os dados apresentados para a permanência nessa prática apresentem semelhanças com as informações encontradas nos motivos para a adesão, há diferenças que serão discutidas.

Tabela 8 - Motivos que levaram à permanência na prática da corrida de rua

Motivos que mantém os sujeitos ativos na corrida de rua	N	Percentual
Melhora do condicionamento físico geral	47	90,4%
Sentir prazer, distrair-me	38	73,1%
Desafiar-me	37	71,2%
Fazer amizades	32	61,5%
Praticar uma atividade junto de pessoas queridas (amigos/familiares)	29	55,8%
Melhora do preparo físico para outros exercícios físicos	28	53,8%
Incentivo de amigos/familiares	22	42,3%
Ficar bonito (motivo estético)	20	38,5%
Indicação médica	7	13,5%
Baixo custo quando comparada a outros esportes	6	11,5%
Outros	5	9,6%
Ausência de outra possibilidade de exercício físico que se adequasse aos meus horários	2	3,8%
Ausência de outra possibilidade de exercício físico que me agradasse	1	1,9%

Os primeiros motivos para a permanência na corrida de rua continuaram sendo os itens que se referem à melhora do condicionamento físico geral e à sensação de prazer e distração, respectivamente. Tais itens obtiveram pontuação próxima aos motivos da adesão e corroboram com outros estudos que investigaram motivos para permanência na prática de exercícios (BRASIL, 2014; LOPES *et al.*, 2012; TRUCCOLO *et al.*, 2008; FREITAS *et al.*, 2007).

Em terceiro lugar, apareceu o item “desafiar-me”, assinalado por 37 participantes. Esse mesmo item, na tabela de motivos para a adesão, recebeu 30 votos. Bronfenbrenner (1998 apud BRONFENBRENNER, 2011) explica que o desenvolvimento humano ocorre a partir de interações recíprocas, e progressivamente mais complexas, entre o indivíduo e os elementos (pessoas, símbolos e objetos) do contexto em está inserido. Tais interações são

chamadas de processos proximais. Ao observar esse dado, é possível pensar sobre como o processo proximal com a corrida de rua causou mudança nos participantes, pois um número maior apontou o item “desafiar-me” como uma das motivações para continuar nessa prática. Essa mudança foi possível devido às características pessoais desses sujeitos, (relacionadas ao componente pessoa no modelo PPCT), as quais puderam ser estimuladas durante a aproximação com a corrida. Para ilustrar esses dados, há as seguintes falas dos sujeitos: “*O que me motiva são os desafios do treino e cada vez corridas mais difíceis*” (sujeito 6) e “*Para mim é um desafio, sempre um desafio*” (sujeito 3). Nessa direção, Marcellino (1999) relatou em seu estudo que os desafios da prática da corrida de rua serviram tanto como motivo de desistência como de permanência. Embora as dificuldades tenham desestimulado alguns participantes, em outros, elas despertaram o sentimento de luta.

Os itens “fazer amizades” e “praticar uma atividade junto de pessoas queridas” obtiveram pontuação um pouco maior para a permanência do que para a adesão. Na adesão, tais itens foram apontados por 27 e 26 participantes, respectivamente. Já para a permanência, foram indicados por 32 e 29 pessoas, respectivamente.

A participação em grupos de corrida de rua possibilita a interação social, favorecendo a socialização. Sujeitos que ao aderirem a prática da corrida ainda não tinham pensado na possibilidade de fazer amizades nesse ambiente, ao continuarem nela, viram isso acontecer. É possível pensar que as pessoas com quem essas novas amizades foram feitas podem ter se tornado queridas, motivando, assim, a permanência nesse comportamento. Nesse ponto, é possível citar a pesquisa de Marcellino (1999), na qual o companheirismo foi identificado como um dos motivos para os corredores permanecerem filiados a um determinado grupo de corrida de rua.

Ainda falando sobre amizades, Weinberg e Gould (2008) explicam que na prática de exercícios é possível encontrar pessoas e combater a solidão. Além disso, esses autores explicam que pessoas que levam vidas ocupadas percebem que a única hora que têm para passar com amigos é quando se exercitam juntos. Dessa forma, podemos pensar como essas interações repercutem no desenvolvimento das pessoas. Nesse sentido, a participante nº 2 fez o seguinte comentário sobre amizades na corrida: “*Amizades que eu fiz, bastante amizade. Eu incentivo as pessoas. Hoje mesmo corri com uma amiga, dando força pra ela. Nossa, muito bom. É muito bom, muito bom mesmo*”. Pesquisas como as de Lopes *et al.* (2012) e de Allender *et al.* (2006) também mostraram resultados parecidos, citando a importância dos

amigos na prática esportiva. Marcellino (1999) encontrou que um dos motivos para corredores permanecerem filiados a um determinado grupo era devido ao companheirismo.

A melhora do preparo físico para outros exercícios recebeu alguns votos a mais para a permanência do que para a adesão. Relacionando com o modelo PPCT, é possível pensar que a interação no ambiente da corrida pode ter favorecido o contato (processo proximal) com outras formas de exercícios (novos contextos), seja pelo contato com pessoas que participam de outras práticas ou pelo sujeito se sentir apto e curioso por novas experiências (características da pessoa). Vale retomar aqui que 80,77% dos participantes dessa pesquisa afirmaram praticar outro exercício além da corrida de rua. Em um estudo com indivíduos que corriam de forma recreativa, Hespanhol Junior et al. (2012) encontraram que 54% dos participantes eram envolvidos com alguma outra prática esportiva.

Outro item que merece atenção é o que diz respeito ao incentivo de amigos e familiares para a prática da corrida de rua. Embora ele tenha ficado na terceira colocação entre os motivos para se aderir à corrida (31 votos), tal item ficou em sétimo lugar dentre os motivos para se continuar praticando a corrida (22 votos). Se, por um lado, as pessoas apresentam motivos extrínsecos para começarem a se exercitar, por outro, são os motivos intrínsecos que se sobressaem na permanência do comportamento (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009). Conforme discutido anteriormente, um número maior de sujeitos apontou os itens “fazer amizades” e “praticar uma atividade junto de pessoas queridas” para a permanência do que para a adesão à corrida. É possível pensar que a partir do momento em que o indivíduo conhece uma prática e gosta dela, ele mesmo vai querer continuá-la, por saber tudo o que ela lhe proporciona. No ambiente dos grupos de corrida de rua, a interação se dá com pessoas que também têm interesse por essa prática, o que a torna mais significativa. Se antes a influência de amigos e familiares podia ser vista como um motivo extrínseco, agora a sensação do prazer de se fazer e estar com novos amigos pode ser vista como intrínseca. Nesse caminho, o participante nº 1 conta:

Prefiro correr junto com outras pessoas. Essa foi a diferença quando entrei no grupo. Eu vinha tentando já, pelo menos há um ano, embalar na corrida de novo. Chegava do trabalho em casa, comia alguma coisa, me trocava e saía para a rua sozinho. Mas assim, saía sem muito objetivo. Estava meio complicado isso. Tinha um outro amigo que já corria no grupo aqui e falava: ‘Por que você não vai lá? Correr com o grupo é legal, tem o pessoal que corre junto, as pessoas se ajudam, se motivam’. Acho que realmente encontrei isso no grupo. [...] Minha esposa também começou junto comigo. Foi uma pessoa que nunca correu na vida e tomou gosto. Acho que isso também ajudou a gente a ter essa dinâmica de chegar do trabalho e vir correr. Tudo isso anima. Se eu não estivesse no grupo, acredito que estaria ainda patinando para conseguir manter um ritmo legal de corrida”

Dessa forma, “o prazer e a satisfação que as pessoas sentem durante a corrida provavelmente são as recompensas que as mantêm engajadas na atividade” (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009, p. 64). A corrida não pode ser vista só como a ação de correr, mas é preciso observar todo o ambiente em torno dela, uma vez que a forma como o indivíduo interage com o ambiente influenciará em seu desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 2011).

“Ficar bonito”, “indicação médica”, “baixo custo quando comparado a outros esportes” e “ausência de outra possibilidade de exercício que se encaixasse em meus horários” foram itens que receberam pontuação menor para a permanência na prática da corrida em relação à adesão. Mesmo assim, são aspectos que devem ser considerados pelos profissionais que promovem a prática de exercícios, uma vez que eles dão informações sobre os contextos nos quais esses indivíduos estão inseridos e as expectativas que apresentam acerca da corrida. Reforçando o que já foi dito, a forma como o indivíduo interage com o ambiente influenciará em seu desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 2011).

A “ausência de outra possibilidade de exercício físico que me agradasse” recebeu um voto para a permanência na prática da corrida de rua. Para discutir esse item, é possível pensar tanto em aspectos relacionados às características da pessoa assim como as características do ambiente. Se, por um lado, esse sujeito apresentava as características necessárias para a permanência na corrida, tais como capacidade, habilidades e vontade, por outro, o meio em que ele estava inserido também favoreceu isso. Bronfenbrenner (2011) explica que, para que o desenvolvimento efetivamente ocorra, são necessários processos de interação progressivamente mais complexos e que aconteçam por longo período de tempo. É possível pensar que esse sujeito tenha experimentado outras práticas, mas não tenha gostado. Talvez o ambiente não tenha favorecido isso, mas, com a corrida de rua, foi diferente.

Com relação ao item “outros”, quatro sujeitos o assinalaram. Um deles explicou que continua correndo para manter o peso. Outros dois afirmam que correm para emagrecer, e, o último, afirma que a corrida melhorou sua autoestima, pois nunca imaginou que conseguiria correr. Emagrecer e manter o peso são aspectos que podem estar relacionados tanto à saúde como à estética, aspectos que já foram discutidos anteriormente. Em relação à autoestima, outros estudos sobre a adesão ao exercício citam a melhora desse aspecto como um importante fator proveniente desse comportamento (LOPES *et al.*, 2012; LIZ, 2011). A

melhora da autoestima está ligada tanto a fatores pessoais como a fatores do ambiente que possibilitaram essa sensação.

Retomando o aspecto *tempo* no modelo PPCT, para a discussão desse estudo, é válido destacar que o desenvolvimento só ocorre a partir de constantes interações realizadas por longos períodos de tempo (BRONFENBRENNER, 2011). Ou seja, além de se considerar os processos proximais ocorridos em determinados contextos graças a características pessoais que favoreceram isso, o tempo é um aspecto fundamental nessa relação. Relacionando tal aspecto com a prática da corrida, significa considerar que vivências positivas durante os treinos (microtempo) podem ser associadas à permanência na atividade (mesotempo). A permanência de cada vez mais pessoas na prática da corrida pode consolidar esse comportamento na sociedade (macrotempo).

Considerando a prática de exercícios como um comportamento que perpassa o desenvolvimento humano, é válido conhecer os processos proximais que as pessoas tiveram com esse tipo de prática durante suas vidas. Sendo a amostra deste estudo composta por adultos, no item a seguir busca-se conhecer a relação que os participantes tiveram com a prática de exercícios na infância e na adolescência.

4.2.3 Prática de exercícios físicos na infância

Ao se investigar a prática de exercícios na infância, os sujeitos assinalaram o quanto concordavam com as afirmativas realizadas. Em uma escala de quatro pontos, os participantes marcaram uma das seguintes opções: nada, pouco, bastante ou muito. Médias mais próximas de um ponto significaram ‘nada’. Mais próximas de dois pontos significaram ‘pouco’. Já as médias mais próximas de três significaram ‘bastante’. Médias mais próximas de quatro significariam ‘muito’, porém não apareceram nos resultados deste estudo.

Foram obtidos os resultados a seguir.

Tabela 9 - Prática de exercícios físicos na infância

Prática de exercícios físicos na infância (até os 12 anos)		
	N	Média
Eu participava das aulas de Educação Física na infância	50	2,94
Eu gostava de me exercitar na infância	51	2,71
Eu me exercitava na infância	52	2,67
Meu grupo de amigos na infância se exercitava	52	2,25
As pessoas que moravam comigo na infância se exercitavam	51	2,18
Na infância, eu observava pessoas do meu convívio se exercitarem	52	2,1
Eu recebia incentivos de familiares para me exercitar na infância	50	2,06
Eu recebia incentivos de amigos para me exercitar na infância	50	2,02
Eu gostava de correr na infância	37	1,81

O item que obteve maior média foi o que se relaciona a participação nas aulas de Educação Física neste período. Ele obteve uma média de 2,94 em uma escala que vai de 1 a 4 pontos, indicando, assim, que os indivíduos pesquisados participaram bastante dessas aulas.

A lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, nº 9.394/1996, expõe que a disciplina de Educação Física é obrigatória, tanto no ensino fundamental como no ensino médio, sendo um ambiente que possibilita a todos o contato com a prática de exercícios (BRASIL, 1996). Podemos identificar tais aulas como um contexto que possibilita o processo de aproximação e de interação com a prática de exercícios por um longo período de tempo (12 anos), favorecendo, assim, o contato e a apreciação desse comportamento. Considerando que a maior parte dos sujeitos desse estudo tem ensino superior completo (55,8%), seguidos daqueles que têm superior incompleto ou médio completo (38,5%), é possível compreender a média obtida, visto que eles tiveram acesso à educação básica e, conseqüentemente, às aulas de Educação Física.

O segundo item com maior média diz respeito ao quanto o indivíduo gostava de se exercitar na infância. Podemos observar que o valor obtido nesse item (2,7) está próximo de bastante.

Bronfenbrenner (1998 *apud* BRONFENBRENNER, 2011) explica que as pessoas têm características que podem influenciar o desenvolvimento futuro. Dentre essas características está a “disposição”, que pode ativar os processos proximais em um domínio particular do desenvolvimento. Os participantes desta pesquisa são indivíduos que participam ativamente de grupos de corrida e que relatam apresentar gosto pela prática de exercícios desde a infância. Dessa forma, é possível verificar que, desde esse período, já apresentavam disposição necessária para que tivessem processos de aproximação com o exercício.

Porém, quando se perguntou sobre o quanto se exercitavam na infância, a média obtida foi menor em relação ao gosto por exercícios nesse período. Bronfenbrenner (2011) explica que o ambiente tem papel de extrema importância no desenvolvimento, considerando os contextos no quais o indivíduo interage, pois eles apresentam as características que podem favorecer ou não os processos proximais e, conseqüentemente, o desenvolvimento. Nessa direção, o autor define como microssistemas

um padrão de atividades, papéis, relações interpessoais experienciadas pela pessoa em desenvolvimento em um dado ambiente onde estabelece relações face a face com características físicas, sociais e simbólicas específicas que convidam, permitam ou inibam seu engajamento, sustentando atividades progressivamente mais complexas em um contexto imediato (BRONFENBRENNER, 1994, *apud* BRONFENBRENNER, 2011, p.26).

Sendo assim, os microssistemas podem ser entendidos como os ambientes em que os indivíduos têm a oportunidade de realizarem as maiores interações. Família, escola e grupo de amigos são exemplos de microssistemas em que o indivíduo interage, os quais vão possibilitar processos proximais de acordo com os elementos que possuem, tais como pessoas, objetos e símbolos.

Na tabela apresentada, é possível observar que os itens relacionados ao incentivo de amigos e familiares para a prática de exercícios na infância, assim como a prática de exercícios por esses grupos, é apontado pelos indivíduos pesquisados como pouca, uma vez que foram obtidas médias que ficaram em torno de dois pontos. Sendo pouca a observação que os indivíduos tinham da prática de exercícios em microssistemas com os quais interagiam constantemente, tais como a família e o grupo de amigos, além do baixo incentivo que recebiam desses grupos para participação nessas práticas, é compreensível que não tivessem uma alta prática de exercícios na infância. Por mais que apresentassem disposições para a

prática de exercícios e frequentassem as aulas de Educação Física, o exemplo e o incentivo que recebiam de grupos, tais como a família e o grupo de amigos na infância, eram baixos.

Alguns estudos ajudam a compreender melhor essa questão. Fernandes *et al.* (2011), ao analisarem a associação entre a prática esportiva de adolescentes e de seus pais, encontraram que filhos de mães ou de ambos os pais ativos apresentavam maior engajamento em práticas de exercícios. Já Seabra *et al.* (2008), ao realizarem uma revisão sobre determinantes da prática de atividade física entre adolescentes, encontraram que aqueles que eram filhos de pais ativos, que tinham irmãos ativos e amigos ativos, apresentavam maior engajamento com exercícios. Dessa forma, por não ser a prática de exercícios um comportamento valorizado pelas famílias e grupos de amigos dos participantes desse estudo, os processos proximais desses sujeitos com tal comportamento foram prejudicados.

Complementando a análise sobre o envolvimento com a prática de exercícios na infância a partir da Teoria Bioecológica, Partridge *et al.* (2008) explicam que pessoas significativas em nossas vidas são o componente mais importante do ambiente social e que influenciam fortemente nossas atitudes, crenças e valores. Os autores explicam que os pais são os responsáveis por introduzirem crianças na prática esportiva e que a atração que a criança sente pelo exercício é predito pela percepção do nível de encorajamento que recebe. O envolvimento esportivo de crianças e jovens ocorre em um contexto social. Pais, irmãos e amigos podem influenciar fortemente os resultados psicológicos desse envolvimento. Além disso, os pais têm importante papel ao darem suporte para seus filhos se exercitarem, tais como financiamento das práticas e transporte. Porém, se o grupo familiar não valoriza um comportamento, ele não tende a ser oportunizado e estimulado.

Embora o gosto pela corrida na infância tenha obtido a menor média, os itens relacionados ao gosto pela prática de exercícios na infância e a participação nas aulas de Educação Física nesse período obtiveram médias maiores. Estudos como o de Seabra *et al.* (2008) afirmam que sujeitos que se exercitaram na infância e adolescência, tendo vivências positivas com tais comportamentos, tendem a ser ativos na idade adulta. Especialmente com relação às aulas de Educação Física, dados do DIESPORTE (BRASIL, 2015) encontraram que 48% da população brasileira iniciaram a prática de esportes na escola ou universidade sob a orientação de um professor. Dessa forma, a oferta da prática de atividades físicas no ambiente escolar se mostra um importante aspecto relacionado ao processo proximal com a prática de exercícios.

Relacionando o item que diz respeito ao gosto pela corrida no período da infância com o modelo PPCT, há alguns pontos que merecem ser discutidos. Considerando que dentre os conteúdos abordados nas aulas de Educação Física há aqueles que requerem que os alunos corram, é durante a realização dos tais que características pessoais, como disposições e recursos (BRONFENBRENNER, 2011), buscarão atender demandas impostas pelo ambiente. Nesse caso, a aula de Educação Física é um contexto que favoreceu o processo proximal com atividades de corrida, as quais possibilitaram o desenvolvimento de características pessoais. Considerando que essas aulas ocorrem frequentemente durante os anos escolares, é válido pensar que o contato com atividades de corrida pode ter ao menos mostrado para essas pessoas que elas eram capazes de correr, favorecendo uma reaproximação com essa prática na idade adulta.

Retomando Bronfenbrenner (2011), o autor explica que os processos proximais são a força motriz do desenvolvimento humano, pois são eles que vão possibilitar o desenvolvimento do indivíduo. Diante dos dados apresentados, mostra-se importante o contato com a prática de exercícios desde a infância para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

4.2.4 Prática de exercícios na adolescência

Assim como na tabela anterior, a escala para cada item da tabela sobre a prática de exercícios na adolescência é composta por quatro itens. As médias obtidas em cada um deles aparecem na tabela a seguir.

Tabela 10 - Prática de exercícios na adolescência

Prática de exercícios na pré-adolescência e adolescência (entre 12 e 18 anos)		
	N	Média
Eu participava das aulas de Educação Física na adolescência	48	2,60
Eu gostava de me exercitar na adolescência	51	2,5982
Eu me exercitava na adolescência	51	2,45
Meu grupo de amigos na adolescência se exercitava	51	2,31
Eu recebia incentivos de familiares para me exercitar na adolescência	51	2,02
As pessoas que moravam comigo na adolescência se exercitavam	50	2,0000
Eu recebia incentivos de amigos para me exercitar na adolescência	49	2,0000
Na adolescência, eu observava pessoas do meu convívio se exercitarem	50	1,9800
Eu gostava de correr na adolescência	50	1,83

Todas as médias obtidas nos itens relacionados à prática de exercícios na pré-adolescência e na adolescência foram menores do que médias obtidas no período da infância. Embora as diferenças sejam pequenas, elas indicam uma maior dificuldade para o comportamento ativo nesse período.

A participação nas aulas de Educação Física obteve uma média 2,6 na escala de quatro pontos, indicando que a participação dos sujeitos variava entre pouca e bastante. Darido (2004), ao investigar a participação em aulas de Educação Física Escolar por alunos da 5ª e 7ª séries do ensino fundamental e 1º ano do ensino médio, encontrou um afastamento progressivo da participação nessas aulas. Enquanto na 5ª série identificou-se que 89,5% dos alunos participavam sempre, na 7ª série tal participação foi de 86,2% e, no 1º ano do ensino médio, foi de 57,1%. Com relação aos alunos que nunca participavam dessas aulas, na 5ª série encontrou-se um valor de 0,3%, na 7ª série de 0,7% e, no 1º ano do ensino médio, de 19%. A autora faz um alerta sobre esses resultados, pois um estilo de vida inativo na adolescência tende a ser mantido na idade adulta. Embora a diminuição da prática de exercícios nessa fase possa ocorrer por diversos fatores, o desinteresse pelas atividades propostas nas aulas de Educação Física pode ser um deles. Sendo essas aulas um espaço em que é garantido a todos

o contato com a prática de exercícios físicos sob a orientação de um profissional especializado, é preciso que o professor esteja atento a isso e proporcione atividades que se adequem aos alunos, de forma que possam se interessar pela prática de exercícios.

Alves *et al.* (2005) encontraram relação positiva ao compararem a prática de esportes na adolescência com a frequência de atividade física no lazer na idade adulta. Ou seja, a prática de atividades esportivas durante a adolescência contribuiu para um comportamento ativo na vida adulta. Além disso, Allender *et al.* (2006), ao fazerem uma revisão de estudos qualitativos para compreenderem a participação no esporte e na atividade física de públicos de diferentes faixas etárias, apontaram que adultos sedentários indicam as experiências negativas com exercícios na escola como um motivo para não se exercitarem.

Embora os dados obtidos no presente estudo indiquem que ocorreu uma queda na participação nas aulas de Educação Física nos períodos da pré-adolescência e da adolescência, é possível dizer que os sujeitos ainda participavam dessas aulas. Não se buscou saber os motivos para a queda na participação, mas Darido (2004) explica que um aspecto que influencia nessa participação é a realização de aulas em períodos contrários, pois para alguns alunos o retorno para a escola em outro período é difícil.

No que diz respeito ao gosto pela prática de exercícios, assim como sua efetiva prática no período da adolescência, foram obtidas médias um pouco menores do que no período da infância. Conforme já explicado anteriormente, a disposição para a realização de um dado comportamento está relacionada com as características da pessoa e com as oportunidades que o ambiente proporciona para que determinado comportamento seja realizado (BRONFENBRENNER, 2011). Novamente, os participantes afirmaram receber pouco incentivo e observarem pouco a prática de exercícios entre familiares e amigos nos períodos da pré-adolescência e adolescência.

Na direção dos dados apresentados, Allender *et al.* (2006) explicam que a apreciação da atividade realizada, diversão e apoio social, estão diretamente relacionados ao comportamento ativo, os quais estão mais relacionados como preditores para a participação em exercícios físicos do que outros benefícios, como por exemplo a saúde. Weinberg e Gould (2008) explicam que se uma pessoa começar a se exercitar por indicação médica e não encontrar prazer na atividade, tal comportamento não se manterá por muito tempo. Com relação à prática de atividades físicas durante a vida, Sousa e Nahas (2014), ao pesquisarem esse comportamento no lazer de universitários, encontraram que a prática de atividades físicas

antes do ingresso na universidade estava associada com a prática durante esse período. Pereira e Okuma (2009), ao investigarem a atividade física pregressa de idosos que se inscreveram em um programa de atividade físicas, encontraram que apenas 18,5% dos integrantes não chegaram a praticar nenhuma atividade física até a entrada nesse programa e que, dos que entraram, 66,6% estavam fisicamente ativos. Dessa forma, estudos nos mostram que quanto mais cedo acontece o contato com a prática de exercícios, melhor para o sujeito, pois mais cedo ele poderá obter os benefícios desse comportamento e apresentará uma maior tendência para ser ativo.

Em relação ao gosto pela prática da corrida no período em questão, obteve-se a menor média entre todos os aspectos pesquisados, apontando que os praticantes não costumavam correr na adolescência. Como ainda participavam das aulas de Educação Física, esse contexto provavelmente assegurou contato com a prática de atividade física, que continuou possibilitando interações. É possível pensar que tais vivências podem ter contribuído de alguma forma para a futura adesão desses participantes à prática da corrida.

Os dados apresentados até agora possibilitaram o conhecimento dos aspectos relacionados à adesão e à permanência na prática da corrida de rua, bem como os contatos que os participantes desse estudo tiveram com a prática de exercícios na infância, pré-adolescência e adolescência. A seguir serão apresentadas e discutidas as informações obtidas nas entrevistas, as quais buscaram aprofundar a investigação sobre os aspectos relacionados à adesão e permanência nessa prática.

4.3 Dados qualitativos

Dentre os participantes deste estudo, sete afirmaram praticar corrida de rua há mais de seis anos. Assim, foram convidados a participar de uma entrevista semiestruturada (APÊNDICE IX), na qual contaram como se deu o processo de adesão e o processo de permanência na prática da corrida. Dos sete participantes identificados, seis participaram dessa fase da pesquisa. Apenas um não participou por não ter sido localizado pela pesquisadora.

A seguir, será apresentada a análise de conteúdo realizada a partir das informações obtidas nas entrevistas.

4.3.1 Bloco 1 – Contextos que favoreceram os processos proximais com a corrida de rua

4.3.1.1 Categoria “Desafios para a prática da corrida de rua”

Essa categoria apresenta duas subcategorias que podem ser vistas como desafios para a realização do comportamento de correr. A primeira, chamada de “Mudança de ideia e de comportamento”, mostra mudanças ocorridas nos hábitos dos participantes em favor da corrida, assim como os aspectos que contribuíram para isso. Já a segunda, nomeada de “Participação em provas de corrida de rua”, foi relacionada a pessoas que já praticavam a corrida.

4.3.1.1.1 Mudança de ideia e de comportamento

Os trechos selecionados nessa subcategoria apresentam relatos que indicam uma mudança de ideia e, em seguida, de comportamento em relação à prática da corrida. Tal mudança pode ser entendida como um desafio, uma vez que tira o indivíduo de sua zona de conforto. Uma participante, com 54 anos de idade e com 10 anos de prática na corrida de rua, fez as seguintes afirmações:

“Ele saía para correr e eu falava: ‘Credo, correr, que coragem levantar nos domingos para correr’. Aí ele falou assim: ‘Vamos também!’ E eu: ‘Vou ver’. Comecei a ir e gostei. Agora corro até nos domingos sozinha. Levanto seis horas, seis e pouco da manhã e corro sozinha”. (UCE 131)

“Ele falou assim: ‘Você quer emagrecer também, vamos correr na rua’. Comecei a correr na rua. Foi ele quem me incentivou bastante e me incentiva até hoje”. (UCE 132)

“Foi ele que me convidou, mas hoje se ele não puder ir em uma corrida, eu vou”. (UCE 139)

Os trechos apresentados mostram que essa participante não tinha uma ideia favorável à corrida. Ela criticava essa prática, mas, após ter recebido um convite, resolveu experimentar. A pessoa a quem ela se refere nas falas é o marido. Após ter recebido o convite dele, é possível observar que ela experimentou, gostou e quis continuar correndo.

Ao se utilizar o modelo PPCT (BRONFENBRENNER, 2011) para compreender essa mudança de ideia e de comportamento, é possível identificar o marido como um agente persuasivo presente no contexto em que ela estava inserida, o qual teve um importante papel para que ela iniciasse esse comportamento. Um microsistema pode ser entendido como um contexto no qual o indivíduo interage constantemente, o qual pode convidar, permitir ou inibir o engajamento em atividades (BRONFENBRENNER, 1994 *apud* BRONFENBRENNER, 2011). É possível identificar o esposo dessa participante como alguém presente em um dos microsistemas de interação, o qual favoreceu sua aproximação com a corrida.

Em relação às características pessoais, essa participante apresentava o desejo de emagrecer, aspecto que favoreceu a aproximação com essa prática. Já com relação ao aspecto tempo, na UCE 132 ela afirma que o marido deu o incentivo inicial e continua fazendo isso até hoje. Esse é um item que pode ser relacionado com o desenvolvimento dela nessa prática esportiva, pois esse incentivo não foi esporádico. Ele é constante. Ainda sobre esse assunto, quando questionada se teria começado essa prática sem o incentivo dele, ela explica: *“Não teria, porque ele que me incentivou. Até todas minhas colegas falam: ‘Legal que seu marido vai, ele incentiva você’. Minhas colegas têm vontade de ir, mas os maridos não incentivam”* (UCE 140). Nessa direção, estudos na área esportiva já apontaram o cônjuge com um importante incentivador (MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009; WEINBERG; GOULD, 2008; Allender *et al.* 2006). Vale ressaltar que, dentre os motivos que levaram os participantes desse estudo a iniciarem a corrida de rua (tabela 7), o incentivo de amigos e familiares foi apontado como o terceiro motivo mais relevante.

Ainda com relação à mudança de ideia que repercutiu no comportamento, um participante de quarenta anos de idade e que pratica a corrida há dez anos explicou que:

“Saía sem muito objetivo. Estava meio complicado isso. Tinha um outro amigo que já corria no grupo aqui e falava: ‘Por que você não vai lá? Correr com o grupo é legal, tem o pessoal que corre junto, as pessoas se ajudam, se motivam’. E aí acho que realmente encontrei isso no grupo” (UCE 160).

Nesse trecho pode-se observar que esse participante começou a frequentar o grupo para se motivar, pois sozinho não tinha muitos objetivos e isso acabava prejudicando sua prática. Junto de outras pessoas, ele parece ter encontrado o incentivo que faltava. Essa fala reforça as informações obtidas na tabela 8, a qual mostra os motivos que mantêm os participantes realizando a corrida. De acordo com os dados apresentados, os itens fazer amizades (61,5%) e praticar uma atividade junto de pessoas queridas (55,8%) estão dentre os mais votados para a permanência na prática da corrida de rua.

Além dos incentivos do cônjuge e do grupo de corrida estarem relacionados a uma mudança de ideia e, conseqüentemente, de comportamento com relação a essa prática, a participação em provas de corrida também apareceu como um importante aspecto. O marido da entrevistada que foi citada no início desse tópico também foi entrevistado nesse estudo. Se, por um lado, foi ele quem a incentivou a correr, por outro, foi ela quem o incentivou a participar de provas de corrida de rua. Ele, com 65 anos de idade e com 31 de prática de corrida, contou:

“Foi uma corrida, uma Corrida Pinda, no aniversário de Pinda, que ela foi correr a primeira vez e me convidou. Falei: ‘Eu não, que correr o quê. Não vou nada’. Ela foi e correu quatro quilômetros. No outro ano falei: ‘Eu vou’. Comecei a correr também. Ela me incentiva muito, eu a incentivo”. (UCE 119)

Nesse trecho, podemos observar novamente a importância que aspectos do contexto podem ter no desenvolvimento das pessoas. Se, em um momento, ele a incentivou a iniciar a prática da corrida, em outro, ela o incentivou a participar de provas desse tipo. Isso só foi possível devido a oportunidades presentes nos contextos de interação vividos por eles. Além dessa UCE, há outras que destacam a importância das provas de corrida de rua para os participantes desse estudo. Dessa maneira, tal item será tratado com maiores detalhes no tópico a seguir.

4.3.1.1.2 Participação em provas de corrida de rua

A participação em provas dessa modalidade apareceu nesse estudo como um desafio para aqueles que já a praticavam. Além de desafio, tais provas funcionam como um incentivo para a permanência nessa prática.

O participante nº 3 (que tem 65 anos, sendo 31 dedicados à prática da corrida de rua) conta sua reação ao receber a seguinte notícia:

“ ‘Você tem uma medalha para pegar porque você chegou em décimo lugar’. Aquilo para mim foi... De lá para cá falei: agora... Comecei a participar de circuito de rua, corri fora, fiz corrida de montanha. Fui primeiro colocado de corrida de montanha e estou até hoje”. (UCE 113)

Embora esse estudo só conte com atletas amadores, ou seja, que não dependem dessa prática para seu sustento, o ganho de medalhas se mostra significativo. Tal ganho está ligado a

uma realização pessoal, estimulando a continuação nessa prática. O mesmo participante, citado anteriormente, relata:

“Hoje estou batalhando, estou na ativa. Hoje estou com sessenta e seis, fiz em dezembro. Eu sinto que tenho trinta, trinta e cinco anos. Para mim está ótimo. Depois que peguei essa medalha, para mim foi um incentivo muito grande. Comecei a participar, comecei a pegar terceiro lugar, comecei a gostar”. (UCE 114)

Já a participante nº2 (que tem 54 anos, sendo 10 dedicados à prática da corrida de rua) relata:

“Fiz corrida de montanha o ano passado. Ganhei. Meu marido também ganhou. Fiz 12 quilômetros de corrida de montanha. Eu gosto de participar. Quando não ganho fico triste sim, fico chateada, porque já tive condições de ganhar. Fico meio chateada, mas passa”. (UCE 145)

O pedestrianismo (popularmente conhecido como corrida de rua) é uma modalidade que vem crescendo nos últimos anos, tanto no número de provas como no número de participantes (FPA, 2015). Ela vem crescendo mais como um comportamento participativo do que como esporte competitivo, no qual os participantes desejam participar e concluir a prova, buscando superar os próprios limites (SALGADO; CHACON-MIKAHIL, 2006). Porém, algumas provas contam, além da classificação geral e por sexo, com a classificação por faixa etária. Essa última possibilita aos participantes maiores chances de medalhas e troféus, pois a disputa fica entre pessoas com idades próximas. Embora seja comum a entrega de medalhas de participação a todos os participantes em provas de corrida de rua, as medalhas de classificação são almejadas por alguns participantes. Considerando o aspecto desafiador que possuem essas provas de corrida, vale lembrar que, dentre os motivos para a permanência nessa prática, 71,2% dos participantes desse estudo afirmaram continuar nela para desafiarem-se.

Analisando essas informações, utilizando o modelo PPCT (BRONFENBRENNER, 2011), nota-se que esses participantes tinham acesso a contextos de provas de corrida de rua. Além disso, apresentavam características pessoais que os incentivavam a participar dessas provas. Assim, os processos proximais foram possíveis. Também é possível observar na fala de um dos participantes que a obtenção de uma medalha foi um incentivo para que ele treinasse para obter mais delas. Nos relatos, é possível observar que ele conseguiu isso. Mais do que as medalhas, ele relata que hoje se sente muito bem, como se estivesse mais jovem. Assim, podemos observar mudanças ocorridas ao longo do tempo. Desse modo, é possível

observar o que Bronfenbrenner (2011) explica, ou seja, que os processos proximais são a força motriz do desenvolvimento humano.

4.3.1.2 Categoria “Atividade física na infância/adolescência”

A presente categoria apresenta relatos sobre os processos proximais com a prática de atividade física nos períodos da infância e da adolescência. Não houve necessidade de dividi-la em subcategorias.

“Pulava corda, bandeirinha, subia em árvore, brincava bastante. Nossa, como brinquei. Pulava corda, muito mesmo. Pega-pegas, nossa, bastante. Deve ser isso. Eu também, quando estudava o primeiro grau, fazia corrida, atletismo, jogava vôlei”. (UCE 137)

“Essa trajetória de jogar basquete foi dos 10 até acho que uns 17 anos. Treinei basquete regularmente. Joguei no time de Pinda. Por a gente estar jogando em um time, tinha também a questão de preparação física”. (UCE 150 e 151)

Os relatos acima pertencem aos participantes nº 2 e nº 1, respectivamente. Em ambas as falas, é possível identificar que esses sujeitos interagem constantemente em contextos que favoreciam a prática de atividade física. Enquanto no primeiro relato a participante conta sobre as brincadeiras que realizava, bem como sobre os esportes que praticava, no segundo relato, o participante conta sobre sua relação com o basquete. Dessa forma, é possível perceber que tiveram processos proximais com essas práticas por longos períodos de tempo, os quais contribuíram para o seu desenvolvimento (BRONFENBRENNER, 2011). O participante nº 2 ainda complementa: *“A gente teve um técnico na época que pegava bem firme nessa questão de preparo físico. Então acho que dali foi onde tomei gosto pelo negócio”* (UCE 152). Essa fala mostra a importância de alguém que incentive o comportamento. Enquanto na subcategoria anterior o esposo configurava um importante papel como incentivador para a prática da corrida, agora é possível observar a importância do técnico para esse participante. Tão importante quanto ter as características pessoais favoráveis ao desenvolvimento, é estar em contextos que contenham os elementos necessários para isso (BRONFENBRENNER, 2011).

Ainda em relação aos processos proximais nesses períodos, estudos existentes na literatura científica apontam a importância de interações em contextos de atividade física desde a infância, e que a continuidade dessas interações no período da adolescência está

associada a um comportamento ativo na idade adulta (ALVES *et al.*, 2005; TELAMA *et al.*, 2005). Embora os relatos dos sujeitos no início desse tópico tenham mostrado que eles foram muito ativos nos períodos da infância e adolescência, a média geral do presente estudo parece ter se exercitado menos nesses períodos. Em uma escala que varia de 1 a 4 pontos, os participantes obtiveram uma média de 2,67 quanto à prática de exercícios na infância, e de 2,45 na prática de exercícios no período da adolescência (tabelas 9 e 10). Do mesmo modo, enquanto esses participantes relataram receber incentivos, a amostra geral afirmou receber pouco incentivo. Novamente, em uma escala de 4 pontos, a amostra deste estudo obteve uma média de 2,06 quanto ao incentivo de familiares, e de 2,05 quanto ao incentivos de amigos para a prática de exercícios no período da infância. Já no período da adolescência, as médias obtidas foram de 2,02 e de 2,0 quanto ao incentivo de familiares e amigos, respectivamente (tabelas 9 e 10). Assim, é possível identificar uma relação positiva entre incentivo para prática de exercícios e sua efetiva realização.

Quanto ao incentivo de familiares para a prática de exercícios, o participante nº 2 relata: *“Mas do ponto de vista, que você pergunta de familiar, do meu convívio, o interessante é que eu nunca tive nenhum exemplo em casa”* (UCE 165). Partridge *et al.* (2008) explicam que as pessoas podem ser incentivadas a realizar exercícios ao observarem o exemplo de familiares e amigos. Quanto a isso, os dados obtidos com a amostra total deste estudo mostraram que os participantes pouco observaram o comportamento da prática de exercícios em seus amigos e familiares. Da mesma forma, a prática de exercícios realizada por eles nesses períodos também foi pouca. Sendo assim, também é possível perceber uma relação positiva entre a observação da prática de exercícios e realização desse comportamento.

Desse modo, mostra-se importante a disseminação de políticas que possibilitem que as pessoas tenham acesso a ambientes de atividade física com a presença de um professor, o qual pode atuar como incentivador para esse comportamento, sobretudo daqueles que não recebem incentivo familiar. Vale retomar que as maiores médias quanto à prática de exercícios foram em relação à participação nas aulas de Educação Física. Em uma escala de 4 pontos, obteve-se uma média de 2,94 quanto à participação nas aulas de Educação Física no período da infância, e 2,6 quanto à participação nessas aulas no período da adolescência (tabelas 9 e 10). Esse é um contexto no qual todos que passam pela educação básica têm acesso (BRASIL, 1996). Dados do DIESPORTE (Brasil, 2015) encontraram que 48% da população brasileira iniciaram a prática de esportes na escola ou universidade sob a orientação de um professor.

Porém, além das aulas de Educação Física e do ambiente escolar, são necessários outros ambientes para a prática de exercícios, nos quais os estudantes possam se exercitar quando estiverem fora do período escolar, bem como pessoas de outras faixas etárias também tenham essa oportunidade.

4.3.2 Bloco 2 – Características pessoais favoráveis à corrida de rua e história dos participantes

4.3.2.1 - Categoria “Justificativas para a prática da corrida de rua”

A partir dos dados dessa categoria foram discutidas as disposições pessoais dos entrevistados para o comportamento da corrida a partir de suas histórias de vida (aspecto tempo). Foram encontradas três subcategorias: obtenção de prazer; consequência da relação com outras atividades e cuidado com a saúde.

4.3.2.1.1 Obtenção de prazer

Assim como ocorreu com os dados obtidos por meio dos questionários, nas entrevistas, os indivíduos também apontaram a prática da corrida de rua como uma forma de obter prazer. Em trechos das falas dos entrevistados, é possível compreender a percepção que possuem de tal prática para a considerarem tão prazerosa. Um participante do sexo masculino, de 42 anos de idade e praticante da corrida há 14 anos, disse:

“O esporte ele é uma parte da vida da gente que ela consegue reunir tanto prazer, uma parte lúdica que a gente traz desde criança, aquela coisa de brincar. O esporte tem que estar relacionado com alguma coisa que dá prazer para gente. Quando você escolhe um esporte para praticar, você tem que escolher um esporte que te dá prazer. A corrida é um esporte que dá muito prazer, que dá muita alegria, que libera energias reconfortantes no organismo da gente. Eu procuro ter na minha vida um planejamento onde eu possa correr pelo menos duas vezes por semana, para que eu possa manter o mínimo de condicionamento físico e bem estar, que eu sinto que a corrida me propicia” (UCE 64, 65 e 66).

Refletindo a partir do modelo “Processo, Pessoa, Contexto e Tempo” (PPCT), da Teoria Bioecológica (BRONFENBRENNER, 2011), é possível identificar que, durante a infância, esse indivíduo interagiu em contextos em que era possível brincar e que, assim,

sentia prazer. Hoje, ele relaciona a prática esportiva como algo lúdico e prazeroso, assim como as brincadeiras da infância. Isso se dá devido às suas características pessoais, as quais apresentavam as disposições e os recursos necessários para se desenvolverem positivamente frente a essa demanda do contexto (atividade física). Em outro momento esse mesmo sujeito explica que *“a corrida te dá o prazer que nenhum outro esporte dá. Quando você corre, tem uma integração com o mundo, com as coisas a sua volta, com as pessoas, as paisagens”* (UCE 74). Pode-se pensar que a relação que ele teve com a corrida foi melhor do que com outras práticas esportivas, pois ele destaca essa prática.

Ampliando essa reflexão, uma entrevistada do sexo feminino, com 45 anos de idade e corredora há 10 anos, explica que: *“Só que o que aconteceu? Eu dei uma desanimada com o esporte que eu estava fazendo, que era o futebol. A prática esportiva para mim, ela tem que ser uma coisa prazerosa. Quando começa a não ser mais prazeroso, já me desmotiva”*. (UCE 2)

Essa participante cita a importância do prazer na prática esportiva como um motivador, ressaltando esse aspecto no processo de interação com a prática de exercícios. Nessa direção, o participante citado anteriormente conta que *“a corrida, ela é, semelhante para mim, a uma droga. Uma droga que dá um barato natural, que é um barato de saúde, um barato de alegria, um barato de prazer, em que está diretamente ligado à saúde mental”* (UCE 72).

Considerando que Bronfenbrenner e Morris (2006 *apud* KREBS, 2008) explicam que a disposição é uma característica da pessoa com potencial para interferir ativamente, retardar ou, até mesmo, impedir que os processos proximais ocorram, é possível observar, a partir dos relatos que os sujeitos apresentam, uma disposição favorável à prática da corrida, pois a relacionam com o prazer. Enquanto um entrevistado aponta a corrida como sendo lúdica, outra entrevistada explica que a prática esportiva tem de ser prazerosa e que, em outro esporte, estava se sentindo desmotivada. Nesse sentido, alguns estudos discutem a importância do prazer na prática de atividades físicas. Massarella e Winterstein (2009) explicam que a motivação intrínseca pode ser entendida como o prazer que a atividade proporciona. Esses autores mostraram, em seu estudo com corredores, que a motivação intrínseca se associou fortemente à continuidade na prática da corrida. Outros estudos também apontam o prazer como um aspecto indispensável para que as pessoas se exercitem (BRASIL, 2014; LOPES *et al.*, 2012; TRUCOLO *et al.*, 2008; FREITAS *et al.*, 2007).

Desse modo, a partir dos relatos dos participantes, é possível identificar que a obtenção de prazer é um aspecto que justifica a realização da corrida de rua e que contribui para a permanência nesse esporte. Tal aspecto está relacionado com situações vividas em outros momentos de suas vidas.

4.3.2.1.2 Consequência da relação com outras atividades

A Teoria Bioecológica parte do pressuposto de que o desenvolvimento humano ocorre a partir de uma relação bidirecional entre o indivíduo e os aspectos do contexto em que está inserido. Por meio de processos de interações recíprocas, progressivamente mais complexos, entre um indivíduo e outras pessoas, objetos e símbolos existentes no seu ambiente externo imediato, as pessoas se desenvolvem. Para que esse desenvolvimento efetivamente ocorra, essas interações devem ser estáveis e acontecerem por longos períodos de tempo. Tais interações duradouras no contexto imediato do sujeito são chamadas de processos proximais, e permitem o desenvolvimento das características pessoais. Dessa forma, é possível pensar como o desenvolvimento se dá de forma diferente para cada pessoa, conforme as possibilidades de interação que cada indivíduo vivencia (BRONFENBRENNER, 2011). Ao analisar as informações do discurso que continham justificativas para a prática da corrida, observou-se que uma das razões para essa escolha era a relação dessa prática com outras atividades, conforme podemos observar nas UCE a seguir.

“A minha infância foi assim. Foi correndo na rua, correndo nos campos, correndo na escola, sempre correndo. A minha adesão à corrida, que foi feita já na fase adulta, quando eu estava jogando menos futebol, ela foi uma consequência natural das atividades que exerci, que eu fazia naturalmente e sem me dar conta na infância” (UCE 46).

“A corrida me ajudou inicialmente no futebol. Quando eu ainda muito jovem, tinha intenção de ser jogador profissional. Eu corria bastante para manter a forma” (UCE 14).

“Aumenta a motivação, aumenta o desempenho de atenção. Aumenta a facilidade que a gente tem para desenvolver outras atividades físicas que requer um pouquinho mais de flexibilidade” (UCE 84).

Nos trechos exibidos, observa-se que os entrevistados relatam demandas do ambiente que favoreceram processos de aproximação com a corrida. Na UCE 46, o entrevistado conta que, desde a infância, costumava correr, e isso acontecia de forma natural, sem ele perceber.

Já nas UCE 14 e 84, a corrida se mostra como um meio para atingir um objetivo, sendo utilizada como um instrumento de preparo físico.

Dessa forma, é possível perceber como demandas do contexto no qual as pessoas estão inseridas podem favorecer ou não a realização de um comportamento. Fora as demandas do contexto, também há de se considerar as características de cada pessoa, bem como suas vivências ao longo da vida. No caso, esse participante apresentava disposição positiva frente a comportamentos que envolvessem a prática de exercícios.

Em relação à prática da corrida de rua e de outros exercícios, Hespanhol Junior *et al.* (2012), ao estudarem um grupo de corredores, encontraram que 54% dos participantes eram envolvidos com alguma outra prática esportiva. Já Neiva *et al.* (2015), ao pesquisarem mulheres de 40 a 60 anos que frequentavam uma academia feminina, encontraram que, apesar da continuidade na prática de atividade física naquele momento, elas fizeram menção a uma juventude sedentária. Além disso, relataram descontinuidade na prática de atividades físicas ao longo de suas vidas, mas afirmaram que decidiram mudar devido a uma preocupação com a saúde. As entrevistadas citaram leituras sobre a importância dos exercícios e alertas que receberam de médicos sobre a necessidade de se exercitarem. Assim, é possível notar como diferentes aspectos dos contextos dos indivíduos podem influenciar a prática de atividades físicas. Embora os relatos mostrados no início desse tópico mostrem uma relação da prática da corrida com outros ambientes de exercícios, o estudo de Neiva *et al.* (2015) mostrou que outros contextos também podem influenciar um comportamento ativo.

Vale retomar que no presente trabalho 80,77% dos participantes (figura 3) afirmaram praticar outro exercício além da corrida de rua. Além disso, 53,8% dos participantes indicaram a permanência nessa prática como forma de melhorar o preparo físico para outros exercícios (tabela 8). Desse modo, neste estudo a prática da corrida de rua apresenta relação com atividades do passado e do presente dos participantes, nas quais as características pessoais e os contextos se mostram fundamentais para esses processos de interação.

4.3.1.3 Cuidado com a saúde

No relato dos entrevistados, dentre as justificativas para a corrida de rua, identificou-se que tal prática também está relacionada a uma preocupação com a saúde. Bronfenbrenner (2011) explica que o desenvolvimento ocorre a partir de interações duradouras nos contextos

em que as pessoas estão inseridas. Embora as maiores interações se deem nos microsistemas (ambientes em que as pessoas interagem constantemente, tais como família, escola e amigos), essas são influenciadas pelos macrossistemas (por exemplo, cultura e políticas públicas). No macrossistema em que a sociedade atual se insere, o cuidado com a saúde é valorizado e a prática de exercícios é apontada como um comportamento indicado para favorecê-la. Além disso, o cuidado com a própria saúde está relacionado a uma disposição pessoal. É possível identificar tal preocupação e cuidado nas UCE a seguir.

“A corrida é fundamental na vida, e a atividade física em geral, ela tem que ser na minha opinião, uma prática rotineira na verdade. Quando você não tem uma atividade física, você se compara como uma máquina que não entra em funcionamento”. (UCE 85)

“Para mim, todo mundo deveria ter esse conceito. A gente nasce com saúde e envelhece adoecendo. Quer dizer que a gente vive envenenando o corpo da gente. A gente não pensa lá na frente. Eu quero tentar, os dias que eu tenho, passar bem”. (UCE 18)

“O que me incentivou a fazer da corrida meu esporte de rotina, um esporte de coração, foi a facilidade com que a gente tem na corrida de ter um retorno. Um retorno de prazer, um retorno de saúde”. (UCE's 38 e 39)

“Eu considero importante na corrida a qualidade de vida que ela te proporciona como uma atividade física. Como te disse, sempre fui ativa”. (UCE 8)

Os trechos apresentados mostram a preocupação dos sujeitos com a saúde e, também, a credibilidade que dão à prática da corrida como uma forma de se obter os benefícios do comportamento ativo. Nas respostas obtidas no questionário, o item que recebeu maior pontuação como aspecto que favorece a prática da corrida de rua foi o item “melhora do condicionamento físico”. É possível relacionar esse desejo de melhora como um cuidado com a saúde, conforme está presente na UCE 66: *“Eu procuro ter na minha vida um planejamento onde eu possa correr pelo menos duas vezes por semana, para que eu possa manter o mínimo de condicionamento físico e bem estar que eu sinto que a corrida me propicia”*.

Outros estudos já apontaram o cuidado com a saúde como um dos motivos para se praticar exercícios físicos. Ao pesquisarem praticantes de corrida, Ishida *et al.* (2012) e Truccolo *et al.* (2008) encontraram que o cuidado com a saúde foi uma das principais razões para esse comportamento. Legnani *et al.* (2011), ao pesquisarem a prática de exercícios físicos por universitários, encontrou que esses buscavam uma melhora da condição física e conseqüentemente da saúde. Liz (2011), ao investigar aspectos relacionados à prática da musculação em pessoas de 18 a 65 anos, encontrou que a melhora da saúde foi um dos principais motivos para essa prática. Lopes *et al.* (2012) e Freitas *et al.* (2007), ao estudarem a

aderência de idosos à programas de atividades física, encontraram que a melhora da saúde foi a principal razão relacionada a esse comportamento. Assim, é possível observar que o cuidado com a saúde é uma das principais razões para que as pessoas se exercitem.

Conforme foi possível observar nos tópicos discutidos, a obtenção de prazer, a relação da corrida com outras atividades e o cuidado com a saúde foram aspectos que se mostraram relevantes dentre as justificativas para a realização da corrida. Tais informações reforçam os dados obtidos na análise quantitativa desse estudo e sugerem que intervenções com o intuito de aumentar a adesão e permanência na prática da corrida de rua devem apresentar características que favoreçam o cuidado com a saúde, além de serem prazerosas.

4.3.3 Categoria “Fatos marcantes”

Essa categoria apresenta relatos de situações que foram marcantes e que influenciaram a adesão e a permanência na prática da corrida de rua. Também não houve necessidade de dividi-la.

A participante nº 5 contou:

“Meu pai havia falecido na época. Minha família tem tendências de diabetes e cardiopatias. Minha mãe tinha descoberto a diabete nessa época. Como sou filha de pai e mãe diabéticos, sabia que não podia ficar parada. O médico meio que fez uma colocação que eu e meus irmãos precisávamos tomar cuidado, por causa da seriedade da doença. A gente tinha muita tendência. Como eu tinha dado uma parada nesse meu esporte e ele [noivo] praticava a corrida, falei: ‘Por que não correr?’ A gente ia ficar muito mais próximo”. (UCE 4 e 5)

O relato acima mostra que dois aspectos do contexto em que ela estava inserida contribuíram para que ela aderisse à prática da corrida. Primeiro, a predisposição ao desenvolvimento de doenças. Segundo, a prática já realizada pelo noivo.

Além do cuidado com a saúde e da influência do cônjuge já terem sido citados em outras pesquisas (ISHIDA *et al.*, 2012; LOPES *et al.*, 2012; LEGNANI *et al.*, 2011; LIZ, 2011; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009; TRUCCOLO *et al.*, 2008; WEINBERG; GOULD, 2008; ALLENDER *et al.* 2006) como aspectos que favorecem a adesão ao exercício, eles também já tinham sido apontados no presente estudo. Na tabela 7, o item que recebeu maior pontuação no que diz respeito aos motivos para se iniciar a prática da corrida foi o item “melhora do condicionamento físico geral”, o qual está relacionado com o cuidado

da saúde. Tal item foi indicado por 88,5% dos participantes desse estudo como motivo para se iniciar a corrida. Vale ressaltar que esse aspecto também foi discutido na categoria “justificativas para a prática da corrida”. Já o item “praticar uma atividade junto de pessoas queridas” foi indicado por 50% dos participantes como razão para esse início.

Ao se analisar esses dados, é possível perceber que, além de estar em contextos que favoreciam esse comportamento, essa participante também contava com características pessoais (BRONFENBRENNER,2011) que a motivavam a praticar a corrida. A preocupação em cuidar da saúde e a vontade de estar mais próxima do noivo são características que favoreceram esse comportamento.

Outro fato marcante para essa participante foi:

“O contato que tive com a corrida na infância é que meu irmão praticava a corrida. Eu lembro que tinha uma corrida aqui em Pinda. [...] Quase todo mundo queria chegar em último para ganhar uma bengala, que era um pão gigante. [...] Essa memória eu acho muito engraçada porque meu irmão e meu pai corriam. A gente sempre ficava esperando para ver quem era o último”. (UCE 20, 21 e 23)

É possível identificar que a participante estava inserida em contextos de atividade física desde a infância. Além de observar seus familiares praticarem a corrida, faz menção a esse evento que ela achava divertido. Logo em seguida, relata: *“Meu pai sempre incentivou a gente a praticar esporte. Acho também que isso faz um diferencial”* (UCE 26). Partridge *et al.* (2008) explicam que o envolvimento esportivo de crianças e jovens acontece em um contexto social, no qual pais, irmãos e amigos podem influenciar fortemente os resultados dessa relação. Além disso, a atração que a criança sente pelo exercício é predito pela percepção do nível de encorajamento que recebe.

Seabra *et al.* (2008), ao fazerem uma revisão sobre determinantes para a prática esportiva de adolescentes, encontraram que a participação de familiares e amigos nessas práticas estava positivamente associada a esse comportamento. Os autores explicam que a família tem sido identificada como a instituição que tem maior influência no envolvimento e na participação de crianças e adolescentes em comportamentos saudáveis, sendo o primeiro e o principal agente na transmissão de comportamentos e estilos de vida ativos, principalmente no início da vida. Os autores afirmam que “é durante a primeira década de vida que a influência da família na atividade física melhor se expressa por meio da modelação de

interesses e habilidades, no reforço de comportamentos e no possibilitar do acesso às atividades” (SEABRA *et al.*, 2008, p. 730).

Desse modo, é possível perceber que os processos proximais ocorridos na infância ficaram registrados em sua memória e tiveram influência ao longo do tempo. Estar em ambientes de exercícios, observar pessoas de seu convívio se exercitando e receber incentivos para esse comportamento, foram aspectos marcantes e que contribuíram para sua adesão à prática da corrida em outro momento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conhecer o comportamento da prática de exercícios pode fornecer importantes informações para que sejam criadas estratégias a fim de aumentar o número de pessoas fisicamente ativas.

A corrida de rua é uma das diversas possibilidades de exercício físico que uma pessoa pode escolher. Tal prática se mostra mais acessível do que outras, pois pode ser realizada por pessoas de diferentes faixas etárias, de maneira individual ou coletiva, em diversos lugares (ruas, parques, estradas) e requer poucos equipamentos.

Esta pesquisa teve como objetivo investigar aspectos do processo de adesão e permanência na prática da corrida de rua por atletas amadores de Pindamonhangaba-SP. Buscou-se identificar os motivos que levaram os indivíduos a iniciarem e a permanecerem nesse esporte, assim como aspectos que poderiam dificultar essa prática. Também buscou-se conhecer características do comportamento da prática de exercícios atual e nos períodos da infância e adolescência.

Participaram dessa pesquisa corredores filiados a grupos de corrida de rua da cidade citada. A participação nesse estudo foi voluntária, de forma que a maior parte da amostra foi composta por mulheres. Se, em épocas passadas, a participação feminina nesse esporte não era bem vista, hoje, a situação é diferente. Ambos os sexos parecem ter liberdade e tranquilidade para optar por essa prática.

Em relação à idade, foi encontrada uma faixa etária ampla, mostrando que esse comportamento é possível em diferentes fases da vida.

No que diz respeito ao nível de estudos e à classe socioeconômica, foi encontrado que a maior parte dos participantes tem ensino superior completo, e pertencem às classes econômicas de maior poder aquisitivo. Ainda que a amostra também tenha sido composta por participantes de um grupo de não pagantes, o comportamento da prática de exercícios está associado àqueles que apresentam maior instrução e renda. Desse modo, baixos níveis de instrução e de renda parecem dificultar o comportamento ativo.

Em relação à frequência na prática da corrida de rua, foi encontrado que os participantes realizam essa prática pelo menos duas vezes por semana. Além disso, a maior parte realiza algum outro exercício físico, sugerindo, assim, que atinjam o tempo necessário

para obter os benefícios desse comportamento. Quanto ao tempo de prática nesse esporte, foi encontrado que 75% dos sujeitos a realizam há mais de seis meses, indicando uma consistente adesão a essa prática.

Também foi perguntado aos participantes sobre a orientação de um profissional de Educação Física para essa prática. Foi encontrado que mais da metade da amostra não recebe esse tipo de orientação constantemente. Desse modo, são necessárias estratégias para que as pessoas se conscientizem e também tenham acesso às instruções desses profissionais. Erros nos treinos podem acarretar lesões e afastar os corredores dos treinos, prejudicando, assim, a regularidade na corrida.

Quando questionados sobre os motivos que os levaram a praticar a corrida de rua, os itens “melhora do condicionamento físico geral”, “sentir prazer, distrair-me”, “incentivo de familiares”, “desafiar-me” e “fazer amizades” foram indicados pela maioria dos participantes. É possível observar que a maioria deles está relacionada às características pessoais dos participantes, estando, assim, relacionadas a motivações intrínsecas. O item “incentivo de amigos/familiares” também esteve entre os mais votados, o qual se relaciona a uma motivação extrínseca.

Quanto aos motivos para permanecerem na corrida de rua, aqueles relacionados à motivação intrínseca foram citados novamente, obtendo percentuais ainda maiores. Além deles, o item “praticar uma atividade junto de pessoas queridas” também esteve dentre os mais citados nesse período. Observa-se, assim, que, tão importante quanto ter as características pessoais favoráveis à atividade, é importante também que os contextos favoreçam os processos proximais ao longo do tempo. Ou seja, é importante que os ambientes possibilitem que os participantes alcancem os motivos que os fizeram realizar aquele comportamento e, quem sabe, até criar novos motivos. Nessa direção, é possível discutir sobre o item “incentivo de familiares”. Tal item não apareceu dentre os mais votados para a permanência na corrida de rua, mostrando, assim, que os motivos pessoais são mais importantes do que os motivos externos para a realização do comportamento.

Tratando-se de um motivo pessoal e ao mesmo tempo externo há o item “melhora do condicionamento físico para outros exercícios”, o qual esteve dentre os motivos mais citados para a permanência na prática da corrida de rua. É possível pensar que as interações ocorridas no contexto da corrida podem ter favorecido processos proximais com outras formas de

exercícios, levando-os a buscarem novos motivos para correrem. Isso é um aspecto positivo, pois mostra a possibilidade de aumentar o interesse em manter um comportamento ativo.

Ao se investigar a prática de exercícios nos períodos da infância e da adolescência, verificou-se que os participantes estavam inseridos em contextos nos quais observavam pouco os familiares e os amigos se exercitando. Além disso, eram pouco incentivados a se exercitarem. Apesar dessa situação, apresentavam disposição para esse comportamento, principalmente nas aulas de Educação Física. Destaca-se, então, a importância desse contexto como um ambiente que assegura os processos proximais e, conseqüentemente, o desenvolvimento das pessoas com a prática de exercícios.

A análise dos dados obtidos nas entrevistas com os participantes que correm há mais tempo reforçaram as informações obtidas nos dados quantitativos, permitindo uma melhor compreensão do processo de adesão e permanência na prática da corrida de rua. O incentivo e a persuasão de pessoas significativas nos contextos de interação dos sujeitos, tais como cônjuge e técnico, mostraram-se importantes no processo de adesão e permanência na corrida. Além disso, provas de corrida de rua foram apontadas como ambientes que desafiam os participantes e assim favorecem a permanência nessa prática. Obtenção de prazer, relação com outras atividades (práticas esportivas) e cuidado com a saúde foram aspectos que motivaram esse comportamento, pois apresentaram relações marcantes com fatos da vida dos participantes.

As informações obtidas nesse trabalho sugerem que eficientes estratégias para aumentar o número de pessoas fisicamente ativas devem proporcionar ambientes no quais as pessoas possam melhorar o condicionamento, sentirem prazer, distraírem-se, desafiarem-se, fazerem amizades e estarem ao lado de pessoas queridas. O incentivo de familiares é importante, principalmente para a adesão ao exercício.

Interações em ambientes que favoreçam a prática de exercícios desde o período da infância influenciam a atividade física futura de um indivíduo. As aulas de Educação Física se mostram um importante contexto de interação com a prática de exercícios físicos, ao assegurarem o contato com tais práticas. Praticar exercícios regularmente favorece a saúde e conseqüentemente interfere diretamente no desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS

- ALLENDER, S.; COWBURN, G.; FOSTER, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. **Health Education Research – Theory & Practice**, v. 21, n. 6, p. 826-835, 2006.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). **Alterações na aplicação do Critério Brasil, válidas a partir de 01/01/2015**. Disponível em <www.abep.org> Acesso em 2 fev. 2015.
- ALVES, J. G. B.; MONTENEGRO, F. M. U.; OLIVEIRA, F. A.; ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo: v. 11, n. 5, p. 291-294, set./out. 2005.
- ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; CASSILHAS, R.; SANTOS, R. V. T.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo: v. 12, n. 2, p. 108-114, mar./abr. 2006.
- ASPESI, C.C.; DESSEN, M. A.; CHAGAS, J. F. A ciência do desenvolvimento humano: uma perspectiva interdisciplinar. In: DESSEN, M. A.; COSTA JUNIOR, A. L. (Orgs.) **A ciência do desenvolvimento humano: tendências atuais e perspectivas**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 1 ed. São Paulo: 70 edições, 2011.
- BARROS, M. B.; IAOCHITE, R. T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. **Revista Motricidade**. Portugal: v. 8, n. 2, p. 32-41, 2012.
- BEETS, M. W., VOGEL, R., FORLAW, L., PITETTI, K. H., CARDINAL, B. J. Social support and youth physical activity: the role of provider and type. **American journal of health behavior**, v. 30, n. 3, p. 278-289, 2006.
- BERGMANN, M. L. A.; MARQUES, A. C.; HALLAL, P. C. Prevalence of physical inactivity and associated factors among adolescents from public school in Uruguaiiana, Rio Grande do Sul State, Brazil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro: v. 29, n. 11, p. 2217-2229, 2013.
- BORGES, T. T.; ROMBALDI, A. J.; KNUTH, A. G.; HALLAL, P. C. Conhecimento sobre os fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro: v. 25, n. 7, p. 1511-1520, jul. 2009.
- BRASIL. **Diesporte**. Diagnóstico nacional do esporte. Brasília. Ministério do Esporte, 2015.
- BRASIL. **Vigitel Brasil 2013**. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil**. 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília, 1998. BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm> Acesso em: 15 jun. 2016

BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano**: tornando os seres humanos mais humanos. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CESCHINI, F. L.; FIGUEIRA JUNIOR, A. Barreiras e determinantes para a prática de atividades física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Paulo: v.15, n.1, p.29-36, 2007.

CHAMON, E. M. Q. O.; CHAMON, M. A. Representação social do risco: uma abordagem psicossocial. In: **Gestão de organizações públicas e privadas: uma abordagem interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Brasport, 2007.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. São Paulo: Cortez, 1998.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**. Campinas, SP: v. 22, n. 6, p. 937-946, nov./dez. 2009.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO (CBAt). O atletismo – origens. Disponível em <<http://www.cbat.org.br/atletismo/origem.asp>> Acesso em: 06 set. 2015.

COSTA, B. V.; BOTTCHEER, L. B.; KOKUBUN, E. Aderência a um programa de atividades físicas e fatores associados. **Revista Motriz**. Rio Claro, SP: v. 15, n. 1, p. 25-36, jan./mar. 2009.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo: v. 18, n. 1, p. 61-80, jan./mar. 2004.

DANCEY, C.P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia: usando o SPSS para Windows**. Tradução: Lorí Vialí. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.

DIAS, A. C. **Representações sociais da educação do campo**: formação e identidade docente. Dissertação. 212 f. Universidade de Taubaté, Taubaté, 2012.

FARIAS JUNIOR, J. C.; LOPES, A. S.; MOTA, J.; HALLAL, P. C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo: v. 46, n. 3, p. 505-515, 2012.

FERNANDES, R. A.; CHRISTOFARO, D. G. D.; MILANEZ, V. F.; CASONATTO, J.; CARDOSO, J. F.; RONQUE, E. R. V.; JÚNIOR, I. F. F.; OLIVEIRA, A. R. Atividade física: prevalência, fatores relacionados e associação entre pais e filhos. **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo: v. 29, n. 1, p.54-59, 2011.

FREITAS, C. L. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; V, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos em programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis: v. 9, n.1, p. 92-100, 2007.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO (FPA). **Demonstrativo de corridas de rua nos últimos anos no estado de São Paulo**. Disponível em

<<http://www.atletismofpa.org.br/Corrida-de-Rua/Estat%C3%ADstica-2014>> Acesso em: 03 set. 2015.

FLORINDO, A. A.; SALVADOR, E. P.; REIS, R. S.; GUIMARÃES, V. V. Percepção do ambiente e prática de atividade física em adultos residentes em região de baixo nível socioeconômico. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo: vol. 45, n. 2, p.302-310, 2011.

FIRMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo: v. 16, n. 1, p.18-23, jan./fev. 2010.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. Barueri-SP: Manole, 2006.

GIEHL, M. W. C.; SCHNEIDER, I. J. C.; CORSEUIL, H. X.; BENEDETTI, T. R. B.; D'ORSI, E. Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo: v. 46, n. 3, p. 516-525, 2012.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOMES NETO, M.; CASTRO, M. F. Estudo comparativo de independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo: v. 18, n. 4, p. 234-237, jul./ago. 2012.

HARDMAN, C. M.; BARROS, S. S. H.; ANDRADE, M. L. S. S.; NASCIMENTO, J. V.; NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. Participação nas aulas de Educação Física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo: v. 27, n. 4, p. 623-631, out./dez. 2013.

HESPANHOL JUNIOR, L. C.; COSTA, L. O. P.; CARVALHO, A. C. A.; LOPES, A. D. Perfil das características do treinamento e associação com lesões musculoesqueléticas prévias em corredores recreacionais: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. São Carlos: v. 16, n. 1, p. 46-53, jan./fev. 2012.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013**. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: 2014.

ISHIDA, J. C.; TURI, B. C.; PEREIRA-DA-SILVA, M.; AMARAL, S. L. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo: v. 27, n. 1, p. 55-65, jan./mar. 2013.

KREBS, R. J.; SANTOS, J. O. L.; RAMALHO, M. H. S.; NAZARIO, P. F.; NOBRE, G. C.; ALMEIDA, R. T. Disposição de adolescentes para a prática de esportes: um estudo orientado pela Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner. **Revista Motriz**. Rio Claro: v. 17, n.1, p. 195-201, jan./mar. 2011.

KING, K. A., TERGERSON, J. L., WILSON, B. R. Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. **Journal of physical activity & health**, v. 5, n. 3, p. 374-384, 2008.

LERNER, R. M. Prefácio. In: BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano**. p. 19-36. Porto Alegre: Artmed, 2011.

- LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. Dissertação de mestrado. 245 f. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.
- LOPES, M. A.; KRUG, R.R; MARCHESAN, M.; MAZO, G. Z. Análise da aderência e da permanência de longevos em programa de atividade física. **Conscientiae Saúde**. São Paulo: v. 11, n. 3, p. 429-437, 2012.
- LUCIANO, A. P.; LARA, L. C. R. Estudo epidemiológico das lesões do pé e tornozelo na prática desportiva recreacional. **Acta Ortopédica Brasileira**. São Paulo: v. 20, n. 6, p. 339-342, 2012.
- MACHADO, A. F. **Corrida: bases científicas do treinamento**. 1 ed. São Paulo: Ícone, 2011.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MARCELLINO, N. C. **Para tirar os pés do chão: corrida e associativismo**. 1 ed. São Paulo: Hucitec, 1999.
- MARCONDELLI, P., COSTA, T. H. M., SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**. Campinas, SP, vol. 21, n.1, p. 39-47, 2008.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. 2 ed. São Paulo: Atlas, 1990.
- MASSARELLA, F.; WINTERSTEIN, P. A motivação intrínseca e o estado de flow em corredores de rua. **Movimento**. Porto Alegre: v. 15, n. 02, p. 45-68, abr./jun. de 2009.
- MATOS, D. C.; SILVA, J. E.; LOPES, C. S. **Dicionário de educação física, desporto e saúde**. Rio de Janeiro: Rúbio, 2005.
- MONTEIRO, L. Z.; FIANI, C. R. V. F.; FREITAS, M. C. F.; ZANETTI, M. L.; FOSS, M. C. Redução da Pressão Arterial, do IMC e da Glicose após Treinamento Aeróbico em Idosas com Diabete Tipo 2. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. v. 95, n. 5, p. 563-570, 2010.
- NARVAZ, M. G.; KOLLER, S. H. O Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano. In: KOLLER, S. (org.) **Ecologia do Desenvolvimento Humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 51-65, 2004.
- NAIME, L.; CURY, A.; GASPARIN, G.; CUNHA, F.; GLENIA, F. Entenda o PIB: conheça como funcionam os métodos para medir a atividade econômica do Brasil. **G1 Economia**, 13 ago. 2013. Disponível em: <<http://g1.globo.com/economia/pib-o-que-e/platb/>> Acesso em: 18 jun. 2016.
- PALMA, M. S.; CAMARGO, V. A.; PONTES, M. F. P. Efeitos da atividade física sobre o desempenho motor de crianças pré-escolares. **Revista da Educação Física UEM**. Maringá, PR: v. 23, n. 3, p. 421-429, 2012.
- PEIXOTO, I. S. J.; LIBERALI, R. Aderência e permanência em um programa de atividade física no município de Amargosa-Bahia. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**. São Paulo: v. 6, n. 34, p. 197-203, jul./ago. 2012.

PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo: v. 23, n. 4, p. 319-334, out./dez. 2009.

POETA, L. S.; DUARTE, M. F. S.; CARAMELLI, B.; MOTA, J.; GIULIANO, I. C. B. Efeitos do exercício físico e da orientação nutricional no perfil de risco cardiovascular de crianças obesas. **Revista da Associação Médica Brasileira**. São Paulo: v. 59, n. 1, p. 56-63, 2013.

PRATI, L. E.; COUTO, M. C. P. P.; MOURA, A.; POLETTO, M.; KOLLER, S. H. Revisando a Inserção Ecológica: Uma proposta de sistematização. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. Porto Alegre: v. 21, n. 1, p. 160-169, 2008.

PROGRAMA das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD). Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Fundação João Pinheiro (FJP). **Atlas do desenvolvimento humano no Brasil**. Disponível em: <<http://www.atlasbrasil.org.br/2013/>> Acesso em: 18 jun. 2016.

RESNICK, B.; ORWIG, D.; MAGAZINER, J.; WYNNE, C. The effect of social support on exercise behavior in older adults. **Clinical Nursing Research**, v. 11, n. 1, p. 52-70, 2002.

SABA, F. **Mexa-se**: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.

SALGADO, J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões**: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas-SP, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

SALLIS, J. F.; OWEN, N. **Physical activity & behavioral medicine**. London: Sage Publications, 1999.

SALVADOR, E. P.; FLORINDO, A. A.; REIS, R. S.; COSTA, E. F. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo: v. 43, n. 6, p. 972-980, 2009.

SALVATO, M. A.; FERREIRA, P. C. G.; DUARTE, A. J. M. O impacto da escolaridade sobre a distribuição de renda. **Estudos Econômicos**. São Paulo: v. 40, n. 4, p. 753-791, 2010.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde & sociedade**. São Paulo, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012.

SEABRA, Andre *et al.* Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 721-736, 2008.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo: vol. 31, n. 5, p. 538-542. 1997.

SOUSA, T. F.; NAHAS, M. V. Inatividade física no lazer progressa e atual em estudantes universitários brasileiros. **Arquivos de Ciências do Esporte**. Uberaba: v.1, n.1, jul., 2014.

SOUZA, D. L.; CASTRO, S. B. E.; MEZZADRI, F. M. Facilitadores e barreiras para a implementação e participação de idosos em projetos sociais que envolvem atividades

esportivas: os casos dos projetos Vila na Escola e Esporte Ativo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo: v. 26, n. 3, p. 419-430, 2012.

SOUZA, D. L.; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo: v. 24, n. 1, p. 95-105, jan./mar. 2010.

SOUZA, Z. A. **As possibilidades subjetivas da prática esportiva**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Fundação Edson Queiroz-Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Fortaleza, 2010.

TAHARA, A. K., SCHWARTZ, G. M., SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12. Brasília: 2003.

TELAMA, R.; YANG, X.; VIKARI, J.; VÄLIMÄKI, I.; WANNE, O.; RAITAKARI, O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. **Am. J. Prev. Med.** v. 28, n. 3, p. 267-273, april, 2005.

THURMOND, V. A. The point of Triangulation. **Jornal of Nursing Scholarship**. v. 33, n. 3, p. 253-258, 2001.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**. Rio Claro: v. 14, n. 2, p. 108-114, abr./jun., 2008.

VALMORBIDA, L. A.; BORSATTO, A. C.; FEOLI, A. M.; ANTUNES, A. M.; BREIGEIRON, M. K.; MACAGNAN, F. E. Benefícios da modificação do estilo de vida na síndrome metabólica. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba: v. 26, n. 4, p. 835-843, set./dez. 2013.

VIANA, M. S.; ANDRADE, A. Estágios de mudança de comportamento relacionados ao exercício físico em adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis: v. 12, n. 5, p. 367-374, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Comportamento e adesão ao exercício. In: WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Constitution of the world health organization**. 1946. Disponível em: <http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf> Acesso em: 22 jul. 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva: WHO, 2010.

APÊNDICE I - OFÍCIO

Pindamonhangaba, _____ de _____ de 2015.

Sr.(a) responsável pelo grupo de corrida

Sou presente a V.S. para solicitar permissão para a realização de pesquisa a ser desenvolvida por mim, Mariana Bennaton de Barros, aluna do Mestrado em “Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais” da Universidade de Taubaté, orientada pelo Prof. Dr. Renato de Sousa Almeida, docente do respectivo curso. O trabalho a ser desenvolvido durante o biênio de 2014/2015 tem como título provisório “ADESÃO E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA POR ATLETAS AMADORES”. O estudo será realizado com corredores filiados a sua instituição, mediante a aceitação voluntária e a assinatura de um termo de consentimento pelos participantes. Serão realizadas coletas de dados por meio de questionários a serem preenchidos pelos próprios participantes, assim como entrevistas, as quais serão gravadas. Ressaltamos que o projeto da pesquisa foi submetido à análise e aprovação do comitê de ética em pesquisa da Universidade de Taubaté. Certos de que poderemos contar com sua colaboração, colocamo-nos à disposição para maiores esclarecimentos no endereço, Rua dos Andradas, nº 723, CEP 12.400-010, Pindamonhangaba/SP e telefones (12)3642-4212 ou (12) 9-9157-1404 (inclusive ligação a cobrar). No aguardo de sua resposta, aproveitamos a oportunidade para renovar nossos protestos de estima e consideração.

Atenciosamente,

Mariana Bennaton de Barros

Professora de Educação Física – CREF 079559-G/SP

Aluna do Mestrado em Desenvolvimento Humano da UNITAU

APÊNDICE II – TERMO DE AUTORIZAÇÃO**TERMO DE AUTORIZAÇÃO**

De acordo com solicitação sobre a natureza da pesquisa intitulada “ADESÃO E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA POR ATLETAS AMADORES”, trabalho proposto a ser executado por Mariana Bennaton de Barros, aluna do curso de Mestrado em “Desenvolvimento Humano – Formação, Políticas e Práticas Sociais” da Universidade de Taubaté, e, após a análise do conteúdo do projeto de pesquisa, a instituição que represento, autoriza a aplicação dos questionários e a realização de entrevistas com os atletas amadores de corrida filiados a esta instituição. Será mantido o anonimato da assessoria de corrida e dos sujeitos de pesquisa.

Nome da instituição: _____

CNPJ da instituição: _____

Nome por extenso do responsável: _____

Assinatura: _____

APÊNDICE III – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra da pesquisadora responsável. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

Título do projeto: **“Adesão e manutenção da prática da corrida de rua por atletas amadores”**

Pesquisadora responsável: Mariana Bennaton de Barros, aluna do Mestrado em Desenvolvimento Humano da Universidade de Taubaté

Telefone para contato: (12) 3642-4212 / 9 9157 1404 (inclusive para ligações a cobrar)

E-mail: marianabennaton@hotmail.com

Orientador responsável: Prof. Dr. Renato de Sousa Almeida

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa, cujo objetivo é investigar aspectos do processo de adesão e manutenção da prática da corrida por atletas amadores. Os dados serão coletados por meio de questionários. Posteriormente os participantes podem vir ser a convidados a participar de uma entrevista, a qual será realizada individualmente e gravada em mídia digital. Tais entrevistas serão transcritas e após cinco anos serão apagadas da mídia digital.

O possível risco que a presente pesquisa pode apresentar aos participantes é que os mesmos podem se sentir desconfortáveis e/ou inseguros ao não desejarem fornecer alguma informação pessoal solicitada. Visando prevenir esses possíveis riscos, é assegurado aos participantes o anonimato em todo o processo de pesquisa, bem como no momento da divulgação dos dados por meio de publicação em periódicos e/ou apresentação em eventos

científicos. O depoente terá o direito de retirar o consentimento a qualquer momento. O benefício desta pesquisa será a contribuição para a ampliação do conhecimento sobre o tema proposto, o qual pode contribuir na criação de estratégias que visem aumentar o número de praticantes de corrida e manter ativos aqueles que já são.

Mariana Bennaton de Barros

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____, portador do documento de identidade _____ fui informado (a) quanto aos objetivos, riscos e benefícios do projeto de pesquisa “Adesão e manutenção da prática da corrida por atletas amadores”. De maneira clara e detalhada esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim desejar.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido.

_____, _____ de _____ de 2015.

Assinatura do (a) participante

APÊNDICE IV – QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE

Prezado participante,

Obrigada por aceitar participar da pesquisa “Aderência e manutenção da prática da corrida de rua por atletas amadores”. Seus dados serão totalmente sigilosos. Não há respostas certas ou erradas. Por favor, leia com bastante atenção os enunciados das perguntas.

1) Sexo: () Feminino () Masculino

2) Idade: _____

3) Qual seu nível de estudo?

- () Analfabeto / Fundamental I (primário) incompleto
- () Fundamental I (primário) completo / Fundamental II (ginásio) incompleto
- () Fundamental II (ginásio) completo / Médio (colegial) incompleto
- () Médio completo / Superior incompleto
- () Superior completo

APÊNDICE V – QUESTIONÁRIO DE CLASSIFICAÇÃO SOCIOECONÔMICA

Itens de conforto	Não possui	Quantidade que possui			
		1	2	3	4 ou +
1) Quantidade de automóveis de passeio exclusivo para uso particular OBS: Não contar automóveis que sirvam de instrumento para o trabalho. Ex: táxi					
2) Quantidade de motocicletas exclusivo para uso particular OBS: Não contar motocicletas que sirvam de instrumento para o trabalho. Ex: mototáxi					
3) Quantidade de empregados mensalistas em sua residência, considerando apenas os que trabalham pelo menos 5 dias da semana					
4) Quantidades de máquinas de lavar roupa, exceto tanquinho					
5) Quantidade de máquinas secadoras de roupa (se sua máquina lava e também seca, você pode assinalar esta questão)					
6) Quantidade de banheiros					
7) Quantidade de DVD's que possui, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando o DVD do automóvel					
8) Quantidade de geladeiras					
9) Quantidade de 'freezers' independentes ou parte da geladeira duplex					
10) Quantidade de computadores, considerando computadores de mesa, notebooks e netbooks. OBS: Desconsiderar tablets, palms e smartphones					

11) Quantidade de lavadora de louças					
12) Quantidade de fornos micro-ondas					

13) Você possui água encanada em sua residência?

Sim

Não

14) Considerando o trecho da sua rua de domicílio, você diria que a rua é:

Asfaltada/pavimentada

Terra/cascalho

15) Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda de seu domicílio

Analfabeto / Fundamental I (primário) incompleto

Fundamental I (primário) completo / Fundamental II (ginásio) incompleto

Fundamental (ginásio) completo/Médio (colegial) incompleto

Médio completo/Superior incompleto

Superior completo

APÊNDICE VI – QUESTIONÁRIO SOBRE A PRÁTICA DA CORRIDA

1) Com que frequência você pratica a corrida? (OBS: pense em uma média de corridas que fez nas semanas do último mês)

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- Todos os dias da semana

2) Há quanto tempo você pratica a corrida?

- 0 a 6 meses
- 7 a 12 meses
- 1 a 2 anos
- 2 a 4 anos
- 4 a 6 anos
- Acima de seis anos. Quanto? _____

3) Você pratica com regularidade algum outro exercício físico?

- Não
- Sim. Qual(is)? _____

4) Com relação a orientação de um profissional de Educação Física e sua prática de corrida

- Recebo orientações constantes de um profissional de Educação Física
- Já recebi orientações há um tempo, as quais continuo seguindo até hoje
- Nunca recebi orientações de um profissional de Educação Física para correr

ATENÇÃO: Nas questões 6 e 7 você pode marcar quantas alternativas julgar necessário. Leia-as primeiro antes de responder.

5) Marque abaixo o(s) motivo(s) que te levou(aram) a praticar a corrida

- Melhora do condicionamento físico geral
- Melhora do preparo físico para outros exercícios físicos
- Indicação médica

- Incentivo de amigos/familiares
 - Praticar uma atividade junto de pessoas queridas (amigos/familiares)
 - Fazer amizades
 - Ficar bonito (motivo estético)
 - Sentir prazer, distrair-me
 - Desafiar-me
 - Ausência de outra possibilidade de exercício físico que se adequasse aos meus horários
 - Ausência de outra possibilidade de exercício físico que me agradasse
 - Baixo custo quando comparado a outros esporte
 - Outro(s). Qual(is)?
-

6) Marque abaixo o(s) motivo(s) que te mantém praticando a corrida

- Melhora/manutenção do condicionamento físico geral
 - Melhora do preparo físico para outros exercícios físicos
 - Indicação médica
 - Incentivo de amigos/familiares
 - Praticar uma atividade junto de pessoas queridas (amigos/familiares)
 - Fazer amizades
 - Ficar bonito (motivo estético)
 - Sentir prazer, distrair-me
 - Desafiar-me
 - Ausência de outra possibilidade de exercício físico que se adeque aos meus horários
 - Ausência de outra possibilidade de exercício físico que me agrade
 - Baixo custo quando comparado a outros esporte
 - Outro(s). Qual(is)?
-

APÊNDICE VII - QUESTIONÁRIO SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NA INFÂNCIA (até os 12 anos)

1) Com relação a sua infância, assinale o campo que representa sua resposta:
(OBS: Marque apenas uma alternativa)

	Nada	Pouco	Bastante	Muito
Eu me exercitava	()	()	()	()
Eu recebia incentivos de familiares para me exercitar	()	()	()	()
Eu recebia incentivos de amigos para me exercitar	()	()	()	()
Eu gostava de me exercitar	()	()	()	()
As pessoas que moravam comigo na infância se exercitavam	()	()	()	()
Meu grupo de amigos na infância se exercitava	()	()	()	()
Eu observava pessoas do meu convívio se exercitarem (Ex: vizinhos, familiares de amigos, etc)	()	()	()	()
Eu participava das aulas de Educação Física na infância (se você não tinha aulas dessa disciplina, deixar em branco)	()	()	()	()
Eu gostava de correr	()	()	()	()

APÊNDICE VIII - QUESTIONÁRIO SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS NA ADOLESCÊNCIA (entre os 12 e 18 anos)

1) Com relação a sua adolescência, assinale o campo que representa sua resposta:
(OBS: Marque apenas uma alternativa)

	Nada	Pouco	Bastante	Muito
Eu me exercitava	()	()	()	()
Eu recebia incentivos de familiares para me exercitar	()	()	()	()
Eu recebia incentivos de amigos para me exercitar	()	()	()	()
Eu gostava de me exercitar	()	()	()	()
As pessoas que moravam comigo na adolescência se exercitavam	()	()	()	()
Meu grupo de amigos na adolescência se exercitava	()	()	()	()
Eu observava pessoas do meu convívio se exercitarem (Ex: vizinhos, familiares de amigos, etc)	()	()	()	()
Eu participava das aulas de Educação Física na adolescência (se você não tinha aulas dessa disciplina, deixar em branco)	()	()	()	()
Eu gostava de correr	()	()	()	()

APÊNDICE IX – ROTEIRO DE ENTREVISTA

- 1) Por que a escolha pela corrida de rua? O que te incentivou a iniciar essa prática e porque você continua correndo até hoje?

- 2) Quais características da corrida motivam você a continuar realizando essa prática?

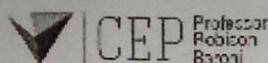
- 3) Quando você pensa em corrida ou na ação de correr em momentos anteriores a sua adesão pela prática da corrida, o que te vem na cabeça? Você consegue identificar momentos em que realizava a ação de correr na infância ou em outros períodos da sua vida? Você se lembra de observar pessoas correndo, seja do seu convívio ou não?

- 4) Você consegue identificar alguma relação ou influência desse resgate de memórias para sua atual prática da corrida?

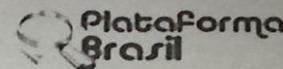
- 5) Você acha que existe algum obstáculo que possa te atrapalhar ou te impedir de manter a regularidade na prática da corrida?

- 6) Alguma informação referente a sua relação com a corrida que você julgue importante e eu não tenha perguntado?

ANEXO A – PARECER FAVORÁVEL DO CEP/ UNITAU



UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ -
UNITAU



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Adesão e manutenção da prática da corrida por atletas amadores

Pesquisador: Mariana Bennaton de Barros

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 43613515.9.0000.5501

Instituição Proponente: Universidade de Taubaté

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.080.445

Data da Relatoria: 12/06/2015

Apresentação do Projeto:

O trabalho investigará aspectos do processo de adesão e manutenção da prática da corrida por atletas amadores. A amostra será composta por atletas amadores de corrida de Pindamonhangaba – SP. O estudo terá uma abordagem quanti-qualitativa (transcrito do projeto)

Objetivo da Pesquisa:

Investigar aspectos do processo de adesão e manutenção da prática da corrida por atletas amadores (transcrito do projeto).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Atende as recomendações da Resolução 466/12.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Tópicos interessantes para a área do Esporte.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Atende as recomendações da Resolução 466/12.

Recomendações:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté recomenda a entrega do relatório final ao

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210

Bairro: Centro

CEP: 12.020-040

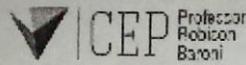
UF: SP

Município: TAUBATE

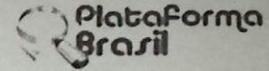
Telefone: (12)3635-1233

Fax: (12)3635-1233

E-mail: cepunitau@unitau.br



UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ -
UNITAU



Continuação do Parecer: 1.080.445

término da pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atendida a solicitação do parecer anterior.

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté no uso das competências definidas na Resolução CNS/MS 466/12, considerou o Projeto de Pesquisa: APROVADO.

TAUBATE, 26 de Maio de 2015

Assinado por:
Maria Dolores Alves Cocco
(Coordenador)

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210

Bairro: Centro

CEP: 12.020-040

UF: SP

Município: TAUBATE

Telefone: (12)3635-1233

Fax: (12)3635-1233

E-mail: cepunitau@unitau.br

ANEXO B – TABELA ABEP

SISTEMA DE PONTOS**Variáveis**

	Quantidade				
	0	1	2	3	4 ou +
Banheiros	0	3	7	10	14
Empregados domésticos	0	3	7	10	13
Automóveis	0	3	5	8	11
Microcomputador	0	3	6	8	11
Lava louca	0	3	6	6	6
Geladeira	0	2	3	5	5
Freezer	0	2	4	6	6
Lava roupa	0	2	4	6	6
DVD	0	1	3	4	6
Micro-ondas	0	2	4	4	4
Motocicleta	0	1	3	3	3
Secadora roupa	0	2	2	2	2

Grau de instrução do chefe de família e acesso a serviços públicos

Escolaridade da pessoa de referência	
Analfabeto / Fundamental I incompleto	0
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	1
Fundamental II completo / Médio incompleto	2
Médio completo / Superior incompleto	4
Superior completo	7
Serviços públicos	
	Não Sim
Água encanada	0 4
Rua pavimentada	0 2

Classe	Pontos
A	45 - 100
B1	38 - 44
B2	29 - 37
C1	23 - 28
C2	17 - 22
D-E	0 - 16

Estrato Sócio Econômico	Renda média Domiciliar
A	20.272,56
B1	8.695,88
B2	4.427,36
C1	2.409,01
C2	1.446,24
D - E	639,78
TOTAL	2.876,05