

## Artigo Original

# Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida

Adriana Barni Truccolo<sup>1</sup>  
Paula Andreatta Maduro<sup>1</sup>  
Eduardo Aguirre Feijó<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil, Canoas, RS, Brasil  
<sup>2</sup>Personal Trainer, Porto Alegre, RS, Brasil

**Resumo:** O propósito desta investigação foi determinar as razões que levam homens e mulheres a participarem de grupos de corrida de rua. Estudo com amostragem por clusters, composta por 68 adultos, sendo 34 homens, com idade variando entre 22 e 57 anos de idade. A coleta dos dados aconteceu em uma corrida de rua, quando foram percorridas as tendas de assessorias esportivas e solicitado aos corredores com número de inscrição ímpar, que preenchessem um questionário. Os resultados foram analisados através do teste t de student a um nível de significância de 5% e mostraram diferenças significativas entre homens e mulheres. As razões mais importantes para as mulheres aderirem a um programa com assessoria técnica foram: melhora do condicionamento físico e saúde, apreciar estar ao ar livre, aumento da auto-estima e melhora da aparência física. Para os homens, as razões mais importantes foram: diminuição da ansiedade, melhora do condicionamento físico e saúde, redução do estresse, melhora da auto-estima e apreciar estar ao ar livre. O grupo como fator motivador foi significativamente mais importante para as mulheres (75%) do que para os homens (40%). O conhecimento das razões que leva o indivíduo à busca do exercício físico fornece ferramentas ao profissional de educação física para que elabore programas que promovam a adesão à prática do mesmo.

**Palavras-chave:** Motivação. Exercício. Corrida.

### *Motivational factors of adherence to running groups*

**Abstract:** The purpose of this investigation was to determine the reasons for men and women to participate of street running groups. Study with clusters sample, composed by 68 adults, being 34 men, with age varying between 22 and 57 years of age. The data collection happened in a street race, when the tents of sports advisors were visited and requested to the runners with uneven number of registration to fill a questionnaire. The results had been analyzed through the student t test to a level of significance of 5% and had shown significant differences between men and women. The reasons most important for women to adhere to a program with sport advisor were: improvement of physical conditioning and health, appreciate to be outdoors, increase of auto-esteem, and to feel that physical appearance improved. For the men, the reasons most important were: to feel itself less anxious, improvement of physical conditioning and health, form to reduce stress, improvement of auto-esteem and appreciate to be outdoors. The group as a motivational factor was significantly more important for the women (75%) than for the men (40%). The knowledge of the reasons that takes the individual to search for a definitive type of exercise supplies the physical education professional the tools to elaborate efficient programs and promote the adherence to the ones.

**Key Words:** Motivation. Exercise. Running.

## Introdução

Os exercícios aeróbios, incluindo a corrida, têm sido considerados como um importante componente de estilo de vida saudável. Recentemente, esta opinião tem sido reforçada por novas evidências científicas vinculando o exercício aeróbio regular com uma série de benefícios tais como: diminuição na concentração de triglicerídeos (TG), lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e do colesterol total (CT) (SCHAAN et al., 2004), resistência à insulina

(TIROSCHE, 2005), massa corporal (MOUGIOS, 2006), índice de massa corporal (KAY et al., 2006) com concomitante aumento nos níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL), massa corporal magra (COELHO et al., 2005) e taxa metabólica basal (CAMBRI et al., 2006). Estas alterações podem ser observadas tanto em indivíduos sedentários quanto em ativos ou atletas, assim como em pacientes diabéticos (VOORRIPS et al., 1993). Desta forma, seja pelo seu efeito agudo e/ou crônico, o exercício físico

aeróbio apresenta relação inversa com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas (ARAÚJO et al., 2005).

Tem sido sugerido que razões psicológicas e sociais também são importantes para a adesão de adultos em um programa de exercício e estão diretamente relacionadas com: apoio social (família, esposo (a), profissionais da saúde), redução da ansiedade e da depressão (HERBERT; TEAGUE, 1989; MORRIS; SALMON, 1994; MCMURDO; BURNETT, 1992). O conhecimento e a crença dos benefícios que a atividade física promove para a saúde podem motivar inicialmente o indivíduo à atividade física (SHARPE; CONNELL, 1992). Contudo, sentimentos de bem-estar e divertimento parecem ser razões fortes para a aderência dos indivíduos em programas de atividade física (MCMURD; RENNIE, 1993).

Embora exista um crescimento do público consciente dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da atividade física, estimativas revelam que somente 22% dos adultos americanos estão engajados em algum tipo de atividade física diariamente, por um tempo mínimo de 30 minutos; sendo que 54% dos adultos americanos exercitam-se esparsamente, e 24% da população americana é completamente sedentária (PATE et al., 1995); observando-se, assim, que a aderência à atividade física, ou seja, a adoção e permanência em uma atividade física regular é difícil de ser mantida por muitos indivíduos.

Dessa forma, o estudo da motivação torna-se importante para as diversas modalidades esportivas, sendo a mesma definida por Weinberg e Gould (2001) como o esforço de uma pessoa a fim de solucionar tarefas, adquirir excelência esportiva, superar obstáculos, procurar e demonstrar melhor performance do que outras pessoas e principalmente sentir-se orgulhoso mostrando seu talento. Na linha que define a motivação como uma força interna e externa, Samulski (2002) cita que a motivação se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Atualmente, o critério da Associação Internacional das Federações de Atletismo/IAAF define as Corridas de Rua, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com

distâncias oficiais variando entre 5 e 100 km (SALGADO; MIKHAIL, 2006).

Pelas suas características, a corrida de rua pode receber qualquer praticante da modalidade, e o corredor não precisa ter necessariamente uma habilidade específica para participar. Há 10 anos, o atletismo era visto como esporte praticado, em sua maioria, por atletas profissionais. No entanto, com a profissionalização das corridas de rua e o surgimento das assessorias esportivas, a corrida vem atraindo, cada vez mais, aquelas pessoas que não se interessam pela profissionalização e que possuem poder aquisitivo maior. Um dos fortes indícios é a participação de brasileiros em provas internacionais: se em 1982, apenas 2 corredores do País foram para a Maratona de Nova York, esse número subiu para mais de 500 em 2004 (REDE BAHIA DE TELEVISÃO, 2008).

Dessa forma, acredita-se que conhecendo as razões de adesão a um programa supervisionado de corrida de rua, poder-se-á elaborar programas de treinamento que se adaptem às necessidades do corredor, objetivando, assim, identificar se os fatores motivacionais que levam indivíduos do sexo feminino à prática de corrida de rua são os mesmos que levam indivíduos do sexo masculino.

## Metodologia

### *Modelo do Estudo:*

O presente estudo é uma pesquisa descritiva de delineamento transversal sendo o modelo utilizado o Causa-Comparação, também referido como modelo "ex post facto".

Amostra: amostragem probabilística por "cluster" onde foram sorteados, aleatoriamente, 20 dos 42 grupos de assessoria técnica esportiva que participaram de uma corrida de rua na cidade de Porto Alegre em outubro de 2007. O critério de inclusão foi o corredor participar de grupo orientado de corrida há pelo menos seis meses. Em cada grupo foram selecionados os corredores com número de inscrição ímpar totalizando 97 pessoas. Das 97 pessoas, dez não concordaram em participar do estudo e 19 não preencheram o critério de inclusão. A amostra, então, foi composta por 68 adultos, sendo 34 homens e 34 mulheres, com idade variando entre 22 e 57 anos de idade. Todos os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A presente investigação foi conduzida no ano de 2007 no Rio Grande do Sul com corredores de rua integrantes de grupos de corrida. O estudo faz parte de um projeto de pesquisa com idosos, desenvolvido na Universidade Luterana do Brasil e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos desta Universidade (protocolo # 2006-362H). O instrumento utilizado foi o inventário de Truccolo (1996), desenvolvido nos Estados Unidos para o mestrado da autora e utilizado nesta pesquisa a fim de determinar as razões que levam corredores de rua a fazerem

parte de grupo de corredores supervisionados por assessoria esportiva. Para a análise das variáveis envolvidas foi utilizada a estatística descritiva, obtendo-se as médias e percentuais de interesse, e o teste t para amostras independentes de tamanho diferente, a um nível de significância de 5%.

## Resultados e Discussão

Como pode ser visto na tabela 1, a maioria dos respondentes é casada, de raça branca, e com bom nível de escolaridade.

**Tabela 1.** Características sócio-demográficas da amostras

Amostra	Mulheres N=34	Homens N=34
Estado Civil		
Solteiro	6 (17,6%)	14 (41,2%)
Casado	20 (58,8%)	18 (52,9%)
Divorciado	8 (23,5%)	1 (2,9%)
Viúvo	0	1 (2,9%)
Raça		
Branca	34 (100%)	29 (85,3%)
Preta	0	1 (2,9%)
Pardo	0	4 (11,8%)
Nível De Escolaridade		
PG	19 (55,9%)	10 (29,4%)
NSC	12 (35,3%)	14 (41,2%)
NSI	3 (8,8%)	6 (17,6%)
IIGC	0	4 (11,8%)

Onde: PG=pós-graduação; NSC=nível superior completo; NSI=nível superior incompleto; IIGC= segundo grau completo

Com relação à frequência semanal da prática de corrida, não houve diferença significativa ( $p=0,17$ ) entre homens ( $4,4 \pm 1,33$  dias) e mulheres ( $5,1 \pm 1,36$  dias). Por outro lado, pode-se observar que os homens correm mais tempo ( $64,5 \pm 22,7$  min.) do que as mulheres ( $52,9 \pm 7,72$  min.), tempo este significativo ( $p=0,02$ ) a um nível de confiança de 5%. Quando da observação do tempo de prática de corrida, a distribuição dos dados não foi normal, uma vez que, havia homens e mulheres praticando corrida há muitos anos, e outros há meses. Dessa forma, apresentamos a média e mediana ao invés de desvio padrão. As mulheres praticam corrida a um tempo médio de 95,88 meses com mediana de 28 e os homens 57,76 meses com mediana de 33. O grupo como fator motivador foi

significativamente mais importante para as mulheres (75%) do que para os homens (40%) ( $p= 0,024$ ).

A tabela 2 mostra que as razões mais importantes para as mulheres aderirem a um programa supervisionado são: melhora do condicionamento físico e saúde (88,2%), apreciarem estar ao ar livre (82,4%), aumento da auto-estima (64,7%) e sentirem que a aparência física melhorou (58,5%). Os resultados são semelhantes aos de Truccolo et al. (2007) que encontrou como razões mais importantes para mulheres aderirem à atividade física regular: a melhora do condicionamento físico e saúde, apoio do cônjuge, ser divertido e melhora da auto-estima.

**Tabela 2.** Razões Principais para Mulheres aderirem à corrida supervisionada

	EI	MI	I
Saúde	<b>29(85,3%)</b>	2(5,9%)	
Peso	8 (23,5%)	4(11,8%)	3(8,8%)
Aparência	<b>24 (70,6)</b>	7(20,6%)	
Sono	7 (20,6%)	7(20,6%)	3(8,8%)
Ansiedade	7 (20,6%)	5(29,4%)	5(29,4%)
Depressão	6 (17,6%)	4(11,7%)	5(29,4%)
Estresse	9 (26,4%)	2(5,9%)	6(17,6%)
Humor	8 (23,5%)	7(20,6%)	2(5,9%)
Auto-estima	<b>26(76,5%)</b>	6(17,6%)	
Apoio Cônjuge	9 (26,5%)	5(29,4%)	3(8,8%)
Ar livre	<b>14(82,4%)</b>	3(17,6%)	
Socializar	6 (35,3%)	1(5,9%)	10(58,8%)

EI=extremamente importante; MI=muito importante I=importante

Os resultados encontrados estão de acordo com Nunomura (1998) que pesquisou as razões para 110 indivíduos permanecerem ativos, sendo as principais o condicionamento físico e saúde, bem como manter a forma física.

A tabela 3 mostra que as principais razões para os homens aderirem à corrida de rua supervisionada são: sentirem-se menos ansiosos (67,7%), melhora do condicionamento físico e saúde (64,5%), forma de reduzir o estresse (58,1%), melhora da auto-estima e apreciar estar ao ar livre sendo da mesma forma “extremamente

importantes” estas razões (48,4%). Os achados estão de acordo com Tamayo et al. (2001) quando mencionam que a prática de atividade física pode apresentar efeitos de modificação no caráter psicológico e social através de mudanças, reais ou imaginárias, na estética corporal, que após os 40 anos começa a gerar insatisfações. Os resultados desse trabalho também estão de acordo com Freitas et al. (2007), que estudando 120 idosos ativos encontraram como principais razões para a prática do exercício físico a melhora da saúde e a redução do estresse

**Tabela 3.** Razões Principais para Homens aderirem à corrida supervisionada

	EI	MI	I
Saúde	<b>20(64,5%)</b>	8(25,8%)	
Peso	12 (38,7%)	10(32,3%)	6(19,4%)
Aparência	14 (45,2)	7(22,6%)	6(19,4%)
Sono	13 (41,9%)	8(25,8%)	6(19,4%)
Ansiedade	<b>21 (67,7%)</b>	8(25,8%)	5(16,1%)
Depressão	12 (38,7%)	7(22,6%)	7(22,6%)
Estresse	<b>18 (58,1%)</b>	6(19,4%)	4(12,9%)
Humor	14 (45,2%)	10(32,3%)	3(9,7%)
Auto-estima	<b>15(48,4%)</b>	9(29,0%)	
Apoio Cônjuge	9 (29,0%)	10(32,3%)	6(19,4%)
Ar livre	<b>15(48,4%)</b>	6(19,4%)	
Socializar	6 (19,4%)	1(3,2%)	10(32,3%)

EI=extremamente importante; MI=muito importante I=importante

### Conclusão

A participação popular em corridas de rua, no Brasil, tem aumentado significativamente nos últimos anos, porém os corredores de rua não

têm sido objeto de muitos estudos (PAZIN et al., 2008).

Por outro lado, muita informação tem sido publicada chamando atenção para o efeito benéfico do exercício físico, no sentido de

assegurar condições de bem estar físico, psicológico e social ao seu praticante. É crescente a importância da promoção da saúde nas nossas sociedades, e as pessoas começam a entender o papel preventivo do exercício (OLIVEIRA et al., 2008).

Os praticantes de atividades esportivas e físicas exercem estas atividades por motivos e situações diversas. A preocupação com a saúde e com o corpo é uma atitude bastante saudável. No entanto, prender-se a padrões estéticos, principalmente corporais, e buscar alcançá-los a qualquer custo pode ser uma grande armadilha (SCHUARTZ, 2006). Buscar metas inatingíveis pode gerar grande frustração. É importante lembrar que, na perspectiva da promoção de saúde, as diferenças precisam ser respeitadas e as comparações, evitadas.

O fato do indivíduo, ao realizar exercício, ser confrontado diretamente com uma dificuldade física ou com um desafio psicológico e o conseguir ultrapassar com sucesso, vai provocar modificações na imagem corporal do praticante, na sua auto imagem (BOUTCHER, 1993), bem como no seu sentido de realização. A atividade física permite, desta forma, melhorar os níveis de auto-estima, através do desenvolvimento de competências e de estratégias mais adequadas à resolução com sucesso de determinadas tarefas.

O fenômeno da motivação é muito complexo. Ele se identifica a partir das diferenças individuais, é fruto de experiências acumuladas e se liga diretamente à história de cada um. Além das motivações intrínsecas, há os fatores extrínsecos ao indivíduo que também o motivam às suas ações e escolhas (BERGAMINI, 1993).

O motivo de realização de uma atividade está relacionado aos esforços de um indivíduo em dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, desempenhar melhor que outros e ter orgulho de seu talento.

Para programar intervenções que sejam eficazes no campo da atividade física, é necessário conhecer a motivação do grupo, os fatores associados à prática de atividade física no ambiente estudado. Além disso, em nível individual, é imprescindível identificar as intenções e motivações para adoção e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo (DUMITH et al., 2008).

A prática da corrida tem atraído muitos praticantes devido ao gasto calórico produzido e a aquisição e manutenção de uma aparência atraente faz das mulheres um público altamente aderente a essa modalidade esportiva, como encontrado no presente estudo.

A prescrição do exercício é um aspecto relevante que se encontra associado ao da aderência aos programas. Se os promotores da saúde desejam que as pessoas adiram e permaneçam nos programas propostos devem, também, promover atividades que produzam alegria, satisfação e mantenham as pessoas interessadas. Acredita-se que com o conhecimento destas razões tornar-se-á possível a elaboração de programas de atividade física que sejam atraentes e eficazes, conseguindo atingir um percentual de aderência mais elevado.

Na presente pesquisa, os fatores psicológicos, sociais e fisiológicos parecem ser igualmente importantes para as mulheres. Por outro lado, os resultados sugerem que os homens têm no exercício físico uma ferramenta de melhora psicológica, bem mais importante do que qualquer outro fator fisiológico ou social.

A aderência à prática da corrida não foi motivada por uma insatisfação com a imagem corporal, mas antes pelo convívio obtido através da prática da mesma em grupo com outros de idade e interesses similares. A motivação para a prática da corrida em grupo também está ligada ao bem-estar dos participantes e não a motivações diretamente ligadas a alterações no corpo.

A consciência a respeito do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física, ou seja, um objetivo claramente definido, assim como, a experimentar seus benefícios psicológicos, parece fundamental para mantê-lo consideravelmente motivado e com a auto-estima elevada.

## Referências

ARAÚJO, F.; ARAÚJO, M. V. M.; LATORRE, M. R. D. O.; MANSUR, A. J. Perfil lipídico de indivíduos sem cardiopatia com sobrepeso e obesidade. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.84, n.5, p.405-409, 2005.  
<http://www.arquivosonline.com.br/2005/8405/84050010.pdf> Acesso em: 20 jul. 2008.

BERGAMINI, C. W. **Motivação**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

BOUTCHER, S. Emotion and aerobic exercise. In: SINGER, R. M.; MURPHEY, M.; TENNANT, L. (Ed.) **Handbook of research on sport psychology (ISSP)**. New York: MacMillan, 1993.

CAMBRI, L.; SOUZA, M.; MANNRICH, G.; CRUZ, R.; GEVAERD, M. Perfil lipídico, dislipidemias e exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.8, n.3, p.100-106, 2006. <http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=26> Acesso em: 15 jul. 2008.

COELHO, V. G.; CAETANO, L. F.; LIBERTATORE JÚNIOR, R. R.; CORDEIRO, J. A.; SOUZA D. R. S. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.85, n.1, p.57-62, 2005. <http://www.arquivosonline.com.br/2005/8501/volu8501.asp> Acesso em: 20 jul. 2008.

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. L.; GIGANTE, D. P. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.10, n.3, p.301-307, 2008. Disponível em: <http://www.rbcdh-online.ufsc.br/viewarticle.php?id=524&layout=abstract> Acesso em: 21 jun. 2008

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.9, n.1, p.92-100, 2007. <http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=28> Acesso em: 20 jul. 2008.

HERBERT, L.; TEAGUE, M. L. Exercise adherence and older adults: a theoretical perspective. **Activities, Adaptation and Aging**, New York, v.13, n.1, p.91-105, 1989. [http://dx.doi.org/10.1300/J016v13n01\\_09](http://dx.doi.org/10.1300/J016v13n01_09)

KAY, S.; FIATARONE, J.; SINGH, M. The influence of physical activity on abdominal fat: a systematic review of the literature. **Obesity Reviews**, Oxford, v.7, n.2, p.183-200, 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16629874> Acesso em: 26 jan. 2008.

McMURDO, M. E. T.; BURNETT, L. Randomized controlled trial of exercise in the elderly. **Gerontology**, Basel, v.38, p.292-298, 1992. Disponível em: <http://bmj.bmjournals.com/cgi/content/full/309/6958/872> Acesso em: 24 jan. 2007.

McMURDO, M. E. T.; RENNIE, L. A controlled trial of exercise by residents of old people's homes. **Age and Ageing**, London, v.22, p.11-15, 1993. Disponível em: <http://ageing.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/22/1/11> Acesso em: 22 jan. 2007.

MORRIS, M.; SALMON, P. Qualitative and quantitative effects of running on mood. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, Torino, v.34, p.284-291, 1994. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7830393> Acesso em: 23 jan. 2007.

MOUGIOS, V. Does the intensity of an exercise program modulate body composition changes? **International Journal of Sports Medicine**, Stuttgart, v.27, n.3, p.178-181, 2006. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16541371> Acesso em: 22 jan. 2007.

NUNOMURA, M. Motivo de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.3, n.3, p.45-58, 1998. Disponível em: [http://www.proteoria.org/textos/2002\\_30\\_revista\\_brasileira\\_atividade\\_fisica\\_saude.pdf](http://www.proteoria.org/textos/2002_30_revista_brasileira_atividade_fisica_saude.pdf) Acesso em: 26 jan. 2007.

OLIVEIRA, G. F.; BARTHOLOMEU, T.; TINUCCI, T.; FORJAZ, C. L. M. Risco cardiovascular de usuários ativos, insuficientemente ativos e inativos de parques públicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.10, n.2, p.170-175, 2008. Disponível em: <http://www.rbcdh-online.ufsc.br/viewarticle.php?id=460&layout=abstract> Acesso em 22 jun. 2008.

PAZIN, J.; DUARTE, M. F. S.; POETA, L. S.; GOMES, M. A. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.10, n.3, p.277-282, 2008. Disponível em: <http://www.rbcdh-online.ufsc.br/viewarticle.php?id=516&layout=abstract> Acesso em: 21 jun. 2007.

PATE, R. R.; PPRATT, M.; BLAIR, S. N.; HASKELL, W. L.; MACERA, C. A.; BOUCHARD, C.; BUCHNER, D.; ETTINGER, W.; HEATH, G. W.; KING, A. C.; KRISKA, A.; LEON, A. S.; MARCUS, B. H.; MORRIS, J.; PAFFENBARGER, R. S.; PATRICK, K.; POLLOCK, M. L.; RIPPE, J. M.; SALLIS, J.; WILMORE, J. H. Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. **The Journal of The American Medical Association (JAMA)**, v.273, n.5, p.402-407, 1995. Disponível

em: <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/273/5/402> Acesso em 22 jun. 2007

REDE BAHIA DE TELEVISÃO. **Corridas de rua:** um fenômeno que está virando moda no Brasil. 2008. Disponível em: [http://ibahia.globo.com/tvbahia/comercial/pdf/corridas\\_de\\_ua.pdf](http://ibahia.globo.com/tvbahia/comercial/pdf/corridas_de_ua.pdf) Acesso em: 20 jul. 2008.

**SALGADO**, J. VV.; **MIKAHIL**, M. P. T. C. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Conexões: Educação, Esporte, Lazer**, Campinas, SP, v.4, n.1, p.100-10, 2006. Disponível em: [http://www.unicamp.br/fef/publicacoes/conexoes/v4n1/Jose\\_Vitor7.pdf](http://www.unicamp.br/fef/publicacoes/conexoes/v4n1/Jose_Vitor7.pdf) Acesso em: 23 jul. 2008.

**SAMULSKI D.** **Psicologia do esporte.** São Paulo: Manole; 2002.

**SCHAAN**, B.; **HARZHEIM**, E.; **GUS**, I. Perfil de risco cardíaco no diabetes mellitus e na glicemia de jejum alterada. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.38, n.4, p.529-36, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v38n4/21082.pdf> Acesso em: 21 jan. 2007.

**SCHUARTZ**, G. M. (Org.) **Aventuras na natureza:** consolidando significados. Jundiaí: Fontoura, 2006. Disponível em: [http://books.google.com/books?id=BVXlu7qJ1u8C&dq=%22Aventuras+na+natureza:+consolidando+significados%22&lr=&hl=pt-BR&source=gbs\\_summary\\_s&cad=0](http://books.google.com/books?id=BVXlu7qJ1u8C&dq=%22Aventuras+na+natureza:+consolidando+significados%22&lr=&hl=pt-BR&source=gbs_summary_s&cad=0) Acesso em: 31 jan. 2008.

**SHARPE**, P.; **CONNELL**, C. Exercise beliefs and behaviors among older employees: a health promotion trial. **The Gerontologist**, Washington, v.32, n.4, p.444-449, 1992. Disponível em: <http://gerontologist.gerontologyjournals.org/cgi/content/abstract/32/4/444>. Acesso em: 17 jan. 2007.

**TAMAYO**, A.; **CAMPOS**, A. P.; **MATOS**, D.; **MENDES**, G.; **SANTOS**, J. C. A influência da atividade física regular no auto-conceito. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.6, n.2, p.157-165, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v6n2/7270.pdf> Acesso em: 25 jan. 2008.

**TIROSCH**, A. Normal fasting plasma glucose levels and type 2 diabetes in young men. **New England Journal of Medicine**, Waltham, v.353, p.1454-1462, 2005. Disponível em: <http://content.nejm.org/cgi/content/full/353/14/1454> Acesso em: 15 jan. 2007.

**TRUCCOLO**, A. B. Factors affecting exercise adherence among older adults exercising in a supervised setting and in an unsupervised setting. [Dissertação de Mestrado. Programa de pós

graduação em educação para a saúde.] Miami, FL, USA, 1995.

**TRUCCOLO**, A. B.; **COPETTI**, R.; **FONTOURA**, A.; **FORMENTIN**, C. Adesão de mulheres à prática de atividade física regular. **Revista da Educação Física**, Maringá, v.18, supl., p.239-242, 2007.

**VOORRIPS**, L. E.; **LEMMINK**, K. A. P. M.; **HEUVELEN**, M. J. G.; **BULT**, P.; **STAVEREN**, W. A. The physical condition of elderly women differing in habitual physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Hagerstown, v.25, n.10, p.1152-1157, 1993. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8231760> Acesso em: 20 jun. 2007.

**WEINBERG**, R. S.; **GOULD**, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Comitê de Ética - Protocolo # 2006-362H

Endereço:  
Adriana Barni Truccolo  
Av. Farroupilha, 8001, Bairro São José  
Canoas RS  
92425-900  
e-mail: [truccolo@cpovo.net](mailto:truccolo@cpovo.net)

Recebido em: 6 de maio de 2008.  
Aceito em: 4 de setembro de 2008.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)