

## **MOTIVAÇÃO PARA A CORRIDA EM TRILHA: UMA ANÁLISE A PARTIR DE ATLETAS AMADORES NO ESTADO DO CEARÁ**

**Raimundo Erick de Sousa Agapto<sup>1,\*</sup>, Francisco Diego Almeida do Nascimento<sup>1</sup>,  
Francisco Wellington Carneiro de Castro<sup>1</sup>**

**(<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Ceará IFCE – Campus Canindé, Jubaia, Canindé, Ceará, 62700-000, Brasil; <sup>\*</sup>raimundo.agapto@ifce.edu.br)**

### **RESUMO**

O presente trabalho tem o objetivo de analisar os fatores motivacionais para a prática da corrida em trilha. A pesquisa foi realizada com atletas amadores do estado do Ceará. Em relação aos aspectos metodológicos o trabalho se configurou como pesquisa descritiva e de campo de natureza quantitativa. A amostra foi composta por 54 atletas amadores, sendo 31 homens e 23 mulheres que disputaram a III Etapa do Desafio Vertical em 20 de agosto de 2023. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário semiestruturado, com questões fechadas, elaborado pelos autores do estudo. Através da pesquisa podemos compreender os aspectos psicológicos, sociais e ambientais que influenciam a motivação dos corredores em trilha. A pesquisa demonstrou que os principais fatores para a aderência a corrida em trilha é a melhoria da saúde, seguida do ideal de superação pessoal e da busca de um contato mais íntimo com a natureza.

**Palavras Chave:** Corrida em Trilha; Motivação; Atletas Amadores.

### **INTRODUÇÃO**

A corrida em trilha, uma modalidade que combina desafios e a conexão com a natureza, tem conquistado cada vez mais adeptos nos últimos anos. Os corredores de trilhas são impelidos por uma motivação única e pessoal, que vai além da competição e das recompensas externas. Através desta pesquisa pretendemos explorar os diferentes aspectos que motivam os atletas a se envolverem nesse esporte desafiador.

Compreendemos a motivação como um processo complexo que influencia tomada de decisões, estando presente desde a opção por iniciar a prática de uma modalidade esportiva, atingido também a decisão de permanecer praticando tal modalidade. É uma energia que surge, regula e alimenta os atos de cada pessoa. (PANSERA et al, 2016).

Os fatores motivacionais podem ser classificados como intrínsecos ou extrínsecos. A motivação pode ser classificada como intrínseca, quando o motivo para a execução de uma determinada atividade está relacionado, exclusivamente, ao prazer que esta pode proporcionar. A motivação é classificada como extrínseca quando está relacionada a realização de tarefas por motivos externos, como a conquista de reconhecimento, consequências (positivas ou negativas) ou penalidades. (ROSSIA et al., 2020)

De acordo com Barrios (2009), a motivação para a corrida em trilha está relacionada à conexão com a natureza. Os atletas que procuram essa modalidade não buscam apenas desempenho ou vencer os seus recordes pessoais, mas superar principalmente os desafios do terreno, por vezes arriscado, e concluir provas cada vez mais difíceis e longas. Por esse motivo esse tipo de prova vem se popularizando em todo o mundo e conquistando cada vez mais adeptos.

Percebemos que a corrida em trilha é uma modalidade consolidada no cenário esportivo brasileiro como evidenciado nos calendários anuais de provas de corrida. Em 2023, no Ceará, foram realizadas oito provas dessa modalidade. Cinco dessas provas fizeram parte

do Circuito Desafio Vertical<sup>40</sup> e foram realizadas nas cidades de Maranguape-CE, Pacatuba-CE, Palmácia-CE, Aratuba-CE e Pacoti-CE, durante os meses de março a novembro.

Além desse circuito, houve a estreia da 1ª Trail na Serra do Lagedo, em Maranguape-CE, a 4ª Corrida Jaguar Trail Run em Jaguaretama-CE e a 4ª Corrida CrossRun de Itaitinga-CE. Percebemos que essas provas estão presentes nos calendários de corrida de diversos estados do país, visto que o Desafio off road<sup>2</sup> no nordeste, contou com 4 etapas realizadas: Serra de São Bento-RN, Praia da Pipa-RN, Bonito-PE e Bananeiras-PB. No sudeste do país a Liga WTR<sup>3</sup> contou com seis provas em Grumari, Teresópolis, Arraial do Cabo, Miguel Pereira, no Rio de Janeiro, Campos do Jordão-SP, encerrando a temporada em Petrópolis-RJ.

Para o ano 2024, oito provas já estão registradas no calendário de corrida cearense: Desafio Vertical com um total de cinco etapas, realizadas em Maranguape-CE, Caucaia-CE, Palmácia-CE, Quixadá-CE e Aratuba-CE, temos o Desafio Off Road na Chapada do Araripe<sup>41</sup>, o Backyard<sup>42</sup> Ceará em Maranguape-CE e a Trail Run 6 horas em Missão Velha-CE. Todas essas provas já podem ser acompanhadas nos calendários oficiais.

Em relação à história das corridas em trilha, Santiago (2016) destaca que essa modalidade está associada a história e evolução da humanidade, surgindo da necessidade da caça e da fuga de animais predadores, tendo assim evoluído para competição/esporte quando começamos a viver em sociedade. O mesmo autor destaca que, as corridas em trilhas tem sua origem associada ao Reino Unido. Outra versão para origem da modalidade é a corrida de colina, realizada na Escócia em 1608. No entanto, existem outros relatos que apontam eventos semelhantes na Irlanda e na Inglaterra entre os anos de 1820 e 1850. (SANTIAGO, 2016). Essas competições trazem as características do que hoje conhecemos como corrida em trilha.

Percebemos que a corrida em trilha tem se estruturado como uma modalidade consolidada em diversas regiões do mundo visto a criação em 1996 da American Trail Running Association<sup>43</sup>, seguida por associações em vários países. Em 2013, foi criada uma associação internacional para Corridas em Trilhas, a International Trail-Running Association (ITRA)<sup>44</sup>. A Trail Running Magazine, revista especializada na modalidade, oferece um cronograma histórico e abrangente destacando percursos e provas de corrida em trilha ao redor do mundo.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem o objetivo de analisar os fatores motivacionais para a prática da corrida em trilha. A pesquisa foi realizada com atletas amadores que participaram da III Etapa do Desafio Vertical na cidade de Palmácia-CE.

Acreditamos que a realização dessa pesquisa poderá contribuir para a compreensão do universo dessa modalidade que conquista cada vez mais adeptos ao redor do mundo. Nesse sentido é necessário analisar os fatores que motivam as pessoas a praticarem esse esporte.

## METODOLOGIA

### Caracterização da Pesquisa

<sup>40</sup> Fonte: <https://www.trailrunningbrasil.com.br/calendario/8604/1/Desafio-Vertical-Trail-Run-1-etapa-2023>

<sup>2</sup> Fonte: <https://www.trailrunningbrasil.com.br/2023/11/desafio-final-da-temporada-2023-da-world-trail-races-sera-em-petropolis/>

<sup>3</sup> Fonte: <https://www.trailrunningbrasil.com.br/2023/12/wtr-divulga-campeoes-do-ranking-2023/>

<sup>41</sup> Fonte: <https://www.ticketsports.com.br/e/DESAFIO+OFF+ROAD+-+CHAPADA+DO+ARARIPE-CE-37874/>

<sup>42</sup> Fonte: Backyard Ceará <https://tempuscrono.com.br/eventos/backyard-ceara-in-maranguape/>

<sup>43</sup> Fonte: <https://trailrunner.com/>. Acessado em 05/03/2024.

<sup>44</sup> Fonte: <https://www.tra-uk.org/>. Acessado em 05/03/2024.

O presente trabalho se caracteriza como pesquisa descritiva e de campo de natureza quantitativa. De acordo com Gil (2008), a pesquisa descritiva busca descrever as características de determinado grupo ou fenômeno utilizando técnicas de coleta de dados. A pesquisa de campo, por sua vez, é realizada através da observação direta, buscando aprofundamento com o ambiente a ser explorado. (GIL, 2008).

### **População e Amostra**

A população investigada foram os atletas amadores de corrida em trilha do Ceará. A amostra foi composta por 54 atletas amadores, sendo 31 homens e 23 mulheres que disputaram a III Etapa do Desafio Vertical em 20 de agosto 2023.

### **Instrumento para Coleta dos Dados**

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário semiestruturado, com questões fechadas, elaborado pelos autores da pesquisa.

### **Procedimentos para Coleta dos Dados**

Para a coleta dos dados os participantes da pesquisa foram orientados sobre os objetivos do trabalho e em seguida assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, autorizando a utilização dos dados coletados.

### **Análise e Tratamento dos Dados**

Os dados coletados foram tratados através da técnica de estatística descritiva simples com auxílio do programa Microsoft Excel for Windows. A apresentação dos dados foi realizada através de quadros.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para essa etapa da pesquisa iremos apresentar os dados coletados através da aplicação do questionário sobre os fatores que motivaram a amostra para iniciar e permanecer participando de corridas em trilhas.

### **Quadro 01**

#### **1) Há quanto tempo você pratica corrida em trilha?**

<b>Tempo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
06 meses	11	20,37
01 anos	09	16,66
02 anos	06	11,11
Mais de 02 anos	28	51,85
Total	54	100%

Em relação ao tempo de prática podemos observar que a maioria dos participantes da pesquisa, 51,85% da amostra, disputam corridas em trilhas há mais de 02 anos. O estudo de Silva et al (2019), que analisou fatores motivacionais para atletas de corrida de rua, mostrou que o tempo mínimo de prática de atletas amadores é de aproximadamente 05 anos. Desta forma podemos afirmar que mais de 50% da amostra são praticantes da modalidade, visto que há mais de 02 anos participam dessas competições.

## Quadro 02

2) Qual dos fatores foi mais importante para você **começar** a correr em trilhas?

Fatores	N	%
Estética/Aparência	01	1,85
Melhorar a saúde	22	40,74
Performance	04	7,40
Estar com Amigos	00	00
Estar em contato com a natureza	12	22,22
Desafio pessoal	15	27,77
Total	54	100%

A segunda pergunta do questionário buscou identificar quais fatores foram decisivos para que os participantes da pesquisa iniciassem a prática da corrida em trilha. Os dados mostram que a maioria dos pesquisados, 40,74% da amostra, informaram começar a correr em trilhas com o objetivo de melhorar a saúde. Vale destacar que durante a aplicação do questionário os participantes informaram sentir dificuldade em informar somente um fator dentre os apresentados, no entanto todos foram orientados a marcar apenas aquele que teve maior importância para iniciar nessa modalidade.

Os cuidados com a melhoria da saúde como principal fator para aderência à corrida em trilha também foi observado por outras pesquisas que investigaram o tema da corrida, como os estudos de Santos e Borges (2023) e Herther (2016) que mostraram que a busca pela melhoria da saúde é determinante tanto para o público masculino quanto feminino quando analisados separadamente.

## Quadro 03

3) Em relação ao seu treinamento, marque na escala de 1 a 5, quanto tempo você dedica a cada atividade:

	1	2	3	4	5
Corrida em Trilha					22,22%
Corrida de Rua (Parques, praças ou ruas)					59,25%
Fortalecimento (musculação, funcional, crossfit)					18,55%

Quando questionados sobre o tipo de treino que costumam realizar durante o dia-a-dia, a maioria dos participantes, 59,25% da amostra (32 atletas), informaram treinar em parques, praças ou ruas, ou seja, realizando o treino da corrida de rua. Esse dado é compressível visto que a corrida em trilha, ou até mesmo o treino em trilha, exige uma logística de deslocamento até um ambiente de floresta ou mata para a realização da atividade, enquanto que para a corrida de rua é necessário apenas se dirigir a um parque, praça ou até mesmo correr pelas ruas do próprio bairro.

Por outro lado, 22,22% da amostra, (12 atletas) afirmaram treinar a corrida em trilha, mostrando que existe um número considerável de atletas amadores que treinam especificamente para essa modalidade. Em relação aos treinos de fortalecimento, 18,55% da amostra (10 atletas), demonstraram ter maior dedicação a esse tipo de treinamento. As pesquisas realizadas por Canté, Meneses e Barbosa (2022) e Rios et al (2017), mostraram que o treinamento de força além de influenciar na melhoria do condicionamento físico do corredor,

é uma ótima estratégia para a prevenção de lesões. Desta forma podemos inferir que a dedicação aos treinos de fortalecimento estão relacionados aos fatores de prevenção e melhoria no desempenho da corrida.

#### Quadro 04

4) Em relação a sua participação em Corridas em Trilhas, de quantas corridas você consegue participar durante o ano?

Quantidade de corrida	N	%
Até 02 corridas	07	12,98
Até 04	16	29,62
Acima de 05	31	57,40
Total	54	100%

Em relação a participação em corridas em trilhas, durante o ano, podemos observar que 57,40% da amostra consegue disputar mais de 05 corridas por ano. Considerando o número de corridas que apresentamos durante o ano de 2023 no Ceará e as competições previstas para o ano de 2024, podemos inferir que o público investigado tem se dedicado a participar do máximo de corridas realizadas no estado.

De acordo com Barrios (2009), os atletas amadores entusiastas da corrida em trilha, costumam programar uma corrida a cada final de semana. No entanto, o mesmo autor ressalta que o excesso de competições poderá dificultar a melhoria dos resultados, visto que o atleta estará sempre em modo de recuperação ou de descanso para a prova seguinte.

Nesse sentido, podemos observar que o praticante de corrida em trilha não está focado em vencer a corrida ou chegar entre os primeiros colocados, mas sim está com amigos, em contato com a natureza e superar a si mesmo.

#### Quadro 05

5) Qual fator foi o mais importante para você **permanecer** praticando a corrida em trilha?

Fatores	N	%
Estética/Aparência	00	00
Melhorar a saúde	10	18,51
Performance	05	9,25
Estar com Amigos	14	25,92
Estar em contato com a natureza	16	29,62
Desafio pessoal	09	16,66
Total	54	100%

A última pergunta do questionário é semelhante à primeira, no entanto, nessa questão foram apresentados os fatores decisivos para que o público estudado permanecesse praticando a modalidade. Nesse sentido, podemos observar que diferente do que marcaram como principal fator de aderência no Quadro 02, a Melhoraria da Saúde, a maioria, 29,62% da amostra, afirmou que estar em contato com a natureza é o fator mais importante para continuar disputando as provas dessa modalidade.



Barrios (2009) destaca que o contato com a natureza é um bônus para o corredor em trilhas. Segundo o autor, a corrida em trilha é uma forma de viver aventuras e observar a natureza, compreendendo as alterações que o ambiente natural sofre durante o ano, como as cheias dos rios no período chuvoso, temporadas de abelhas ou a safra de frutas.

Outro dado importante que esse quadro nos mostra, é que 25,92% da amostra, marcaram que estar com amigos é um ponto determinante para continuar participando das competições de corrida em trilha. Esse fator de sociabilidade apontado pelos corredores de trilha diverge da pesquisa realizada por Balbinotti et al., (2015), quando apresentou que a sociabilidade e a competição são os fatores motivacionais menos relevantes para o praticante de corrida de rua. Nesse sentido, podemos compreender que a motivação para a corrida em trilha está ligada essencialmente a melhoria da saúde, contato com a natureza e estabelecer laços de amizade.

## CONCLUSÃO

A corrida em trilha é uma modalidade esportiva que atrai praticantes de diversas origens e idades. Compreender os fatores motivacionais por trás da prática dessa modalidade é fundamental para promover a participação contínua nessa atividade e para desenvolver estratégias eficazes de engajamento e retenção de praticantes.

Através desta pesquisa podemos compreender os aspectos psicológicos, sociais e ambientais que influenciam a motivação dos corredores em trilha. A pesquisa demonstrou que o principal fator para a aderência a corrida em trilha é a melhoria da saúde, seguida do ideal de superação pessoal e da busca de um contato mais íntimo com a natureza.

Em relação aos fatores determinantes para a permanência dos atletas nessa modalidade percebemos uma inversão nos motivos, sendo a busca do contato com a natureza o fator mais decisivo para a maioria dos participantes, seguida de estar junto de amigos (sociabilidade) e por último a busca pela melhoria da saúde.

Nesse sentido a pesquisa demonstra que os motivos que levam os atletas amadores a aderirem, e permanecerem praticantes da corrida em trilha, podem ser classificados tanto como motivação extrínseca, quando buscam a melhoria da saúde ou estar entre amigos, quanto intrínseca, quando buscam o contato com a natureza, ou seja, uma busca de autossatisfação e auto realização.

## REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A. GONÇALVES, G. H. T. KLERING, R. T. WIETHAEUPER, D. BALBINOTTI, C. A. A. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília-DF. v. 37, n.1, p. 65-73. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ/?lang=pt#>. Acessado em: 17/03/2024.

BARRIOS, D. S. **Guia completo para Corrida em Trilha: tudo que você precisa saber para aproveitar ao máximo a sua corrida**. São Paulo. Editora Gente, 2009.

CANTÉ, L. A. C.; MENESES, A. K. N.; BARBOSA, F. L. G. S. Programas de exercício previnem lesões em corredores de rua? Uma revisão integrativa. **Revista FT - Ciências Biológicas, Ciências da Saúde**. Rio de Janeiro. 2022. Disponível em: <https://revistaft.com.br/programas-de-exercicio-previnem-lesoes-em-corredores-de-rua-uma-revisao-integrativa/>. Acessado em: 20/03/2024.



GIL, A C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HERTHER, A. C. Fatores de adesão e permanência em corridas de rua no município de Ijuí-RS. 2016. 36f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

PANSERA, S. M. VALENTINI, N. C. SOUZA, M. S. de. BERLEZE, A. Motivação intrínseca e extrínseca: diferenças no sexo e na idade. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo. v. 20, n. 2, p. 313-320. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/DMWDz7fw58xr38DVKSv4bsp/#>. Acessado em: 19/03/2024.

RIOS, E. T.; RODRIGUES, F. C.; ROCHA, L. F.; SALEMI, V. M. C.; MIRANDA, D. P. Influência do volume semanal e do treinamento resistido sobre a incidência de lesão em corredores de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, ISSN 1981-9900. v. 11, n. 64, 104-109. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5847477> Acessado em 20/03/2024.

ROSSI, T.; TREVISOL, A.; SANTOS-NUNES, D. dos.; DAPIEVE-PATIAS, N.; HOHENDORFF, J. V. Autoeficácia geral percebida e motivação para aprender em adolescentes do ensino médio. **Acta Colombiana de Psicología**, Bogotá. v. 23 n.1, p. 245-253. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552020000100264&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552020000100264&script=sci_abstract&tlng=pt). Acessado em: 19/03/2024.

SANTIAGO, C, M. P. **Trail Running: modelo e potencial territorial enquanto produto turístico**. 2016. Dissertação. 187 f. (Mestrado em Turismo). Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Estoril – Portugal. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/18234>. Acessado em: 20/03/2024.

SANTOS, W. B.; BORGES, G. C. Fatores de adesão à prática de corrida de rua. **Revista Mineira de Ciências da Saúde**, Patos de Minas. v. 10, n. 4, p. 08-15, 2023. Disponível em: <https://revistas.unipam.edu.br/index.php/revistasauade>. Acessado em 20/03/2024.

SILVA, P. N. da.; SOLERA, B.; ALMEIDA T. L. de.; ANVERSA, A. L. B.; MANOEL, F. de A. Motivação para a prática da corrida de rua: diferença entre atletas amadores de alta performance e atletas amadores. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Paraná. v. 17 n. 2. p. 21-27 | 2019. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view> Acessado em: 15/03/2024.