

MOTIVATORS FOR FEMALE LOYALTY IN ROAD RACING IN ITAJAÍ

CRISTHIAN DA SILVA

KARLA CRISTINA DA SILVA CABRAL

TATIELE MEDEIROS NUNES

Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), Itajaí, Santa Catarina, Brasil

karlacabral@univali.br

Abstract

Introduction: Road running is a physical activity that continues to grow in number of participants. People of both sexes, especially women, join and remain in this practice for different reasons. **Objective:** The purpose of this study is to analyze the motivational factors that influence women's adherence and long-term engagement in road running in the city of Itajaí. **Methodology:** To achieve this, two questionnaires were applied. The first contains 25 questions related to the runners' profiles, addressing age, marital status, education level, income, and barriers faced in sports practice. The second is based on the Inventory of Motivation for the Regular Practice of Physical Activity/Sport (IMPRAFE 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), which evaluates six motivational dimensions: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics, and pleasure. The questionnaires were answered both in person and online by 67 women who participate in running groups and sports coaching programs in Itajaí, aged between 18 and 69 years. Ethical procedures were adopted to ensure participants' consent. Data analysis was performed using an Excel spreadsheet, with charts, numerical data, and textual explanations. **Results:** It was observed that the main motivational factor for adherence and continued participation in road running is health, followed by pleasure, stress control, sociability, and aesthetics. Competitiveness showed the least influence. **Conclusion:** It is concluded that the pursuit of health and well-being is the main reason why women maintain regular road running practice in sports coaching programs in Itajaí. It is expected that the results will contribute to the planning and periodization of the city's sports training programs.

Keywords: Road race. Women. Motivational factors

MOTEURS DE LA FIDÉLISATION FÉMININE DANS LA COURSE DE RUE À ITAJAÍ

Résumé

Introduction: La course de rue est une activité physique qui connaît une croissance constante du nombre de pratiquants. Des personnes des deux sexes, en particulier les femmes, adhèrent et demeurent dans cette pratique pour diverses raisons. **Objectif :** La présente étude vise à analyser les facteurs motivationnels qui influencent la fidélisation des femmes dans la course de rue dans la ville d'Itajaí. **Méthodologie :** Pour cela, deux questionnaires ont été appliqués. Le premier contient 25 questions liées au profil des coureuses, abordant l'âge, l'état civil, le niveau d'instruction, le revenu et les obstacles rencontrés dans la pratique sportive. Le second est basé sur l'Inventaire de Motivation à la Pratique Régulière d'Activité Physique/Sport (IMPRAFE 54) (BALBINOTTI ; BARBOSA,

2008), qui évalue six dimensions de la motivation : contrôle du stress, santé, sociabilité, compétitivité, esthétique et plaisir. Les questionnaires ont été remplis en présentiel et en ligne par 67 femmes membres de groupes et d'assessorats sportifs d'Itajaí, âgées de 18 à 69 ans. Des précautions éthiques ont été adoptées afin de garantir le consentement des participantes. L'analyse des données a été réalisée par tabulation dans une feuille Excel, incluant graphiques, données numériques et explications textuelles. **Résultats** : Il a été observé que le principal facteur motivationnel pour la fidélisation à la course de rue est la santé, suivie du plaisir, du contrôle du stress, de la sociabilité et de l'esthétique. La compétitivité a montré une influence moindre. **Conclusion** : Il en ressort que la recherche de santé et de bien-être est la principale raison qui conduit les femmes à maintenir une pratique régulière de la course de rue dans les assessorats sportifs d'Itajaí. On espère que les résultats contribueront à la planification et à la périodisation des assessorats sportifs de la ville.

Mots-clés: Course de rue. Femmes. Facteurs motivationnels.

MOTIVADORES DE LA FIDELIZACIÓN FEMENINA EN LA CARRERA DE CALLE EM ITAJAÍ

Resumen

Introducción: La carrera de calle es una actividad física que crece continuamente en número de practicantes. Personas de ambos sexos, especialmente mujeres, se adhieren y permanecen en esta práctica por diferentes razones. **Objetivo:** El presente estudio tiene como objetivo analizar los factores motivacionales que influyen en la fidelización de las mujeres en la carrera de calle en la ciudad de Itajaí. **Metodología:** Para ello, se aplicaron dos cuestionarios. El primero contiene 25 preguntas relacionadas con el perfil de las corredoras, abordando edad, estado civil, nivel educativo, ingresos y las barreras enfrentadas en la práctica deportiva. El segundo se basa en el Inventario de Motivación para la Práctica Regular de Actividad Física/Deporte (IMPRAFE 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), que evalúa seis dimensiones de la motivación: control del estrés, salud, sociabilidad, competitividad, estética y placer. Los cuestionarios fueron respondidos de manera presencial y en línea por 67 mujeres integrantes de grupos y asesorías deportivas de Itajaí, con edades entre 18 y 69 años. Se adoptaron cuidados éticos, garantizando el consentimiento de las participantes. El análisis de los datos se realizó mediante tabulación en una hoja de cálculo Excel, con gráficos, datos numéricos y explicaciones textuales. **Resultados:** Se observó que el principal factor motivacional para la fidelización en la carrera de calle es la salud, seguido del placer, control del estrés, sociabilidad y estética. La competitividad presentó menor influencia. **Conclusión:** Se concluye que la búsqueda de salud y bienestar es el principal motivo que lleva a las mujeres a mantener la práctica regular de la carrera de calle en asesorías deportivas de Itajaí. Se espera que los resultados contribuyan a la planificación y periodización de las asesorías deportivas de la ciudad.

Palabras clave: Carrera de calle. Mujeres. Factores motivacionales.

MOTIVADORES DA FIDELIZAÇÃO FEMININA NA CORRIDA DE RUA EM ITAJAÍ

Resumo

Introdução: A corrida de rua é uma atividade física que cresce continuamente em número de praticantes. Pessoas de ambos os sexos, especialmente mulheres, aderem e permanecem nessa prática por diferentes razões. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores motivacionais que influenciam a fidelização das mulheres na

corrida de rua na cidade de Itajaí. **Metodologia:** Para isso, serão aplicados dois questionários. O primeiro contém 25 questões relacionadas ao perfil das corredoras, abordando idade, estado civil, escolaridade, renda e barreiras enfrentadas na prática esportiva. O segundo é baseado no Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física/Esporte (IMPRAFE 54) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), que avalia seis dimensões da motivação: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os questionários foram respondidos presencialmente e online por 67 mulheres integrantes de grupos e assessorias esportivas de Itajaí, com idades entre 18 e 69 anos. Cuidados éticos foram adotados, garantindo o consentimento das participantes. A análise dos dados foi realizada por meio de tabulação em planilha Excel, com gráficos, dados numéricos e explicações textuais. **Resultados:** Observou-se que o principal fator motivacional para a fidelização à corrida de rua é a saúde, seguido de prazer, controle de estresse, sociabilidade e estética. A competitividade apresentou menor influência. **Conclusão:** Conclui-se que a busca por saúde e bem-estar é o principal motivo que leva as mulheres a manterem a prática regular da corrida de rua em assessorias esportivas de Itajaí. Espera-se que os resultados contribuam para o planejamento e periodização das assessorias esportivas da cidade.

Palavras-chave: Corrida de rua. Mulheres. Fatores Motivacionais.

Introdução

A corrida é uma habilidade humana ancestral essencial para a sobrevivência, e ao longo da história foi utilizada como atividade de mensageiros, como o famoso percurso de 35 km entre Maratona e Atenas, em 490 a.C. (Oliveira, 2010). As corridas modernas originaram-se dos mensageiros gregos e romanos e se espalharam pela Grã-Bretanha e Europa, com a Inglaterra sendo o berço das corridas modernas (Dallari, 2009). No século XVII, surgiram os primeiros amadores e profissionais, com competições formais no século XVIII e a Maratona Olímpica no século XIX (Oliveira, 2015).

Na década de 1960, a corrida se tornou uma prática de saúde, e nos anos 1970, o “jogging boom” popularizou a atividade. A IAAF define corridas de rua como provas de 5 km a maratonas. No Brasil, a São Silvestre, iniciada em 1925, tornou-se internacional em 1945, com a participação feminina oficializada em 1975 (ESPN, 2018).

O público feminino tem optado pela prática de corrida de rua como alternativa para mudar o estilo de vida. Tornou-se comum observá-las correndo por ruas, praças, parques e avenidas, e com o passar do tempo, os resultados aparecem e os objetivos e as motivações passam a ser outros, como por exemplo, participar de provas de corrida de rua, que são eventos populares e têm apresentado rápido crescimento em quantidade e qualidade (Massarella & Winterstein, 2009).

As informações atuais sobre a corrida de rua no Brasil, na sua maioria, são de dados divulgados pelas federações, confederação, entidades privadas, imprensa popular e páginas especializadas da internet. Porém, carecem de maior análise por se tratar de dados que, em geral, não contemplam critérios científicos para um estudo mais aprofundado (Salgado & Chacon-Micahil, 2006).

Outro ponto de destaque é que essa modalidade esportiva apresenta grande relevância social e nas formas de ocupação dos espaços públicos no cenário urbano. Sob esse ponto de vista, como já foi dito, observa-se que “correr” tem sido um hábito comum na rotina das pessoas (Massarella & Winterstein, 2009).

A corrida de rua vem auxiliando as mulheres, por ser uma atividade independente e ao ar livre, elas reúnem-se em grupos criando vínculos afetivos de amizade. Perante este breve cenário, quais fatores motivacionais para fidelização das mulheres na prática da corrida de rua na cidade de Itajaí/SC?

O nosso objetivo foi analisar os fatores motivacionais para a fidelização dessas mulheres na prática de corrida de rua, traçando o perfil das mulheres praticantes dos grupos de corrida, elencando quais os fatores motivacionais são mais importantes para a fidelização da prática e verificando qual tendência motivacional as corredoras apresentam: intrínseca, extrínseca ou desmotivação.

A motivação é um fator essencial para o desempenho na corrida, especialmente para mulheres que buscam espaço no esporte (Alves et al. 2012). As motivações mais comuns incluem saúde, lazer, condicionamento físico, socialização, controle do estresse e desafios (Matthiesen, 2007 & Fonseca, 2012). A Teoria da Autodeterminação (Ryan, 2000) distingue motivação intrínseca (prazer, desafio) e extrínseca (recompensas, reconhecimento), ambas influenciando o comportamento esportivo.

Fatores motivacionais incluem controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (Balbinotti, 2007). Contudo, barreiras como clima, lesões, tempo, custos e segurança dificultam a adesão, especialmente para mulheres, que enfrentam desafios adicionais como assédio, pressão estética e responsabilidades múltiplas. Estas barreiras podem ser superadas com organização, adaptação da rotina e apoio técnico. Lesões, que afetam até 80% dos corredores, são mais comuns em mulheres (Lima, 2018). Questões financeiras também podem ser um obstáculo devido aos custos com tênis e inscrições.

Metodologia

Caracterização do estudo

Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter investigativo, realizada após a aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Univali, tendo sua abordagem quali-quantitativa ou mista. Do ponto de vista dos objetivos, caracteriza-se como uma pesquisa descritiva

Protocolo do estudo

A amostra foi definida por conveniência e acessibilidade, composta por mulheres atletas amadoras e profissionais de assessorias esportivas e grupos de corrida de Itajaí–SC. O estudo contou com aproximadamente 67 mulheres, entre 18 e 69 anos, praticantes e ativas nas respectivas assessorias de corrida atuantes na cidade de Itajaí.

Com vistas a atender os objetivos do estudo, aplicou-se dois questionários, o primeiro voltado a busca do perfil das praticantes e o segundo, sendo o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física/Esporte – IMPRAFE-54 (Balbinotti & Barbosa, 2008), composto por 54 itens que avaliam seis fatores motivacionais: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética; prazer.

Aspecto éticos

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Vale do Itajaí sob o CAAE: 73234323.9.0000.0120. Os dados analisados durante a realização do projeto são confidenciais, com acesso restrito aos pesquisadores responsáveis pelo estudo.

Conforme a Resolução CNS 466/12, foi garantido o sigilo das informações, liberdade para responder ou não, consentimento prévio, explicações necessárias, possibilidade de recusa a qualquer pergunta e ambiente com privacidade. Bem como anonimato, possibilidade de interromper a participação sem prejuízos, atenção a sinais de desconforto e respeito a valores, cultura e crenças. Nomes fictícios ou outras formas de preservar identidade serão utilizados.

Análise dos resultados e estatísticas

As respostas seguiram a escala de Likert de 1 (“motiva pouquíssimo”) a 5 (“motiva muitíssimo”). A validade do inventário foi comprovada por Barbosa (2006) e Balbinotti & Barbosa (2008), com mais de 1300 participantes de 13 a 83 anos.

As voluntárias foram orientadas a marcar apenas uma resposta por questão, permitindo classificá-las conforme os fatores motivacionais que as mantêm na corrida de rua: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e lazer.

O instrumento utilizado incluiu questões socioeconômicas e perguntas sobre motivação, fidelização e barreiras na modalidade.

Para a análise, os dados obtidos por meio dos questionários foram organizados no Microsoft Excel. As informações sobre perfil, fatores motivacionais (a partir do IMPRAFE-54) e barreiras na corrida foram tabuladas e apresentadas em gráficos, figuras e texto explicativo.

Resultados

Tabela 1. Perfil das praticantes de corrida

Variáveis	Categorias	%
Faixa etária	18 a 20 anos	2
	21 a 30 anos	16
	31 a 40 anos	40
	41 a 50 anos	36
	Acima de 60 anos	2
Estado Civil	Solteira	22
	Casada	72
	Divorciada	6
	Viúva	0
	Outro	0
Cidade onde nasceu	Itajaí	14
	Balneário Camboriú	8
	Navegantes	0
	Outro	76
Qual a Escolaridade	Primeiro Grau completo	2
	Primeiro Grau incompleto	2
	Segundo Grau completo	4
	Segundo Grau incompleto	0
	Superior completo	82
	Superior incompleto	10
Possui Filhos	Sim	52
	Não	48
Mora com	Sozinho	8
	Com a família	92
	Com algum amigo	0
Renda Familiar	R\$ 600,00 à R\$ 1.500	4
	R\$ 1.501 à R\$ 2,500	6
	R\$ 2.501 à R4 3.500	10
	Mais de R\$ 3.500	80
Trabalha atualmente	Sim	80
	Não	20
Residência	Própria	72
	Alugada	24
	Emprestada	4
	Outro	0
Transporte próprio	Não possui	2
	Bicicleta	2
	Moto	2
	Carro	92
	Outros	2
Boas condições de saúde	Sim	98
	Não	2

Pratica outro tipo de Esporte além da Corrida	Sim	82
	Não	18
Quantas pessoas praticam esporte na Família	1	20
	2	32
	3	26
	4	10
	Mais de 4	6
	Nenhuma	6
A quanto tempo pratica Corrida de Rua	Menos de 1 ano	26
	1 a 2 anos	14
	3 a 4 anos	14
	5 anos ou mais	46
Profissional ou Amador	Profissional	0
	Amador	100
Pratica treinos de Força e de Mobilidade	Sim	98
	Não	2
Quantas vezes na semana	1 vez	10
	2 vezes	38
	3 vezes ou mais	52
Realiza educativos voltados para Corrida	Sim	86
	Não	14
Treina quantas vezes por semana	1 a 2 vezes	20
	3 a 4 vezes	52
	5 a 6 vezes	18
	Todos os dias	10
Realiza exames médico periodicamente	Sempre	78
	Nunca	0
	Quando solicitado	22
Já se lesionou correndo	Sim	50
	Não	32
	Sentiu incômodos	18
Costuma participar de Provas de Corrida de Rua	Sim	66
	Não	6
	Às vezes	28
Quantos quilômetros costuma participar	3 a 5 km	60
	10 km	28
	21 km	8
	42 km	2
	Acima de 42 km	2
Pratica em média quantas corridas por ano	Até 10 corridas	82
	De 11 a 15 corridas	2
	De 16 a 20 corridas	2
	Mais de 20 corridas	14

Barreiras para deixar de praticar a Modalidade	Condições climáticas	34
	Espaço físico e deslocamento	42
	Lesões desportivas	4
	Questões financeiras	8
	Utilização do tempo	8
	Segurança	

Tabela 2. Motivos de fidelização à prática de corridas de rua.

Variáveis	Dimensões	%
Pratico corrida de rua para...	Saúde	44
	Prazer	43
	Controle de estresse	34
	Sociabilidade	33
	Estética	29
	Competitividade	15

Fonte: Dados obtidos através da amostra do presente estudo.

Discussão

A Tabela 1 apresenta a idade das praticantes, evidenciando menor participação nas faixas extremas (18–20 anos e acima de 60 anos, ambas com 2%), resultado semelhante ao de Rojo e Rocha (2012). A maioria tem entre 31 e 40 anos (40%), seguida por 41–50 anos (36%), 21–30 anos (16%) e 51–60 anos (4%). Essa prevalência pode estar relacionada aos principais motivos de adesão: saúde, lazer e autoestima (Balbinotti et al. 2007).

Quanto ao estado civil, 72% são casadas, 22% solteiras e 6% divorciadas, sem registro de viúvas. O apoio do cônjuge favorece a adesão ao exercício (Weinberg & Gould, 2016), o que explica a predominância de casadas, já que praticantes com parceiros tendem a se manter na modalidade.

Sobre a prática esportiva na família, 32% possuem duas pessoas próximas envolvidas com esporte, 26% três pessoas, 20% uma, 6% mais de quatro e 6% nenhuma. Quanto à naturalidade, 75% são de outras cidades, 14% são de Itajaí e 8% de Balneário Camboriú, possivelmente refletindo migração feminina por educação, carreira, relacionamentos ou busca por qualidade de vida.

Em relação ao nível educacional, 82% têm ensino superior completo, 10% superior incompleto, 4% ensino médio completo, 2% ensino fundamental completo e 2% fundamental incompleto. Altos níveis de escolaridade também foram observados por Tomazini e Silva (2014), e podem favorecer a adesão por melhor compreensão dos benefícios do exercício

(Gonçalves et al. 2015). Esse perfil também se relaciona ao maior poder aquisitivo observado nas assessorias esportivas.

Sobre aspectos familiares, 52% têm filhos e 48% não. Quanto à moradia, 92% vivem com a família e 8% moram sozinhas. A renda familiar também se destaca: 80% recebem mais de R\$ 3.500,00; 10% entre R\$ 2.501,00–3.500,00; 6% entre R\$ 1.501,00–2.500,00; e 4% entre R\$ 600,00 – 1.500,00. A maioria trabalha (80%), corroborando sua condição econômica. Em relação à moradia, 72% possuem casa própria, 24% moradia alugada e 4% emprestada. Quanto ao transporte, 92% têm carro, 2% bicicleta, 2% moto, 2% outros e 2% não possuem transporte.

Sobre saúde, 78% realizam exames periodicamente e 22% apenas mediante solicitação profissional. Nenhuma afirmou que nunca os realizou. Além disso, 98% consideram ter boa saúde. Essa percepção reforça a relevância do exercício físico.

Quanto à prática esportiva complementar, 82% realizam outro esporte e 98% fazem treinos de força e mobilidade. A musculação é importante para o desempenho, resultando em melhor economia de corrida (Ribeiro, 2015). Além disso, 86% realizam educativos de corrida, que melhoram significativamente variáveis como VO_2 máx e velocidade média (Silva et al. 2020).

Todas as participantes competem na categoria amadora, alinhado ao aumento global dessa categoria. Sobre frequência semanal, 52% correm 3–4 vezes; 20% 1–2 vezes; 18% 5–6 vezes; e 10% todos os dias. Isso pode explicar o índice de lesões: 50% já tiveram lesão, 18% incômodos e 32% nunca tiveram. Maior tempo e volume de treino aumentam o risco de lesões (Rangel & Farias, 2016).

Entre as barreiras, 42% deixam de treinar por lesões; 34% por condições climáticas; 8% por segurança; 8% por falta de tempo; 4% por questões financeiras e 4% por falta de espaço ou deslocamento. As principais lesões relatadas correspondem às de over use, como fraturas por estresse, tendinites e síndrome da banda ílio tibial (Hreljac, 2004).

Quanto às provas, 60% preferem distâncias de 3–5 km; 28% 10 km; 8% 21 km; 2% 42 km; e 2% acima de 42 km. Anualmente, 82% participam de até 10 provas; 14% mais de 20; 2% entre 11–15; e 2% entre 16–20. O alto número de provas pode aumentar o risco de micro lesões (Silva et al. 2020).

Em relação ao tempo de prática, 46% correm há mais de 5 anos; 26% há menos de 1 ano; 14% entre 1–2 anos; e 14% entre 3–4 anos. Scalco (2010) afirma que a corrida é acessível, mas requer protocolos individualizados de treinamento.

As dimensões motivacionais (Tabela 2) apontam a saúde como principal motivação, seguida por prazer, controle de estresse, sociabilidade, estética e competitividade. Estudos reforçam que mulheres têm maior percepção da saúde (MENDES et al., 2010) e que prazer e bem-estar são motivos relevantes para manutenção da prática (Barbosa, 2006). O controle

do estresse e o convívio social também se destacam (Furlan, 2014). A estética aparece como motivação complementar, enquanto a competitividade apresentou menor influência.

Pontos fortes e limitações do estudo

Como pontos fortes destacamos a potencialidade de estudo em estratificar o perfil e caracterizar os fatores motivacionais das mulheres que praticam a corrida de rua, servindo como estratégia para que os treinadores possam promover ações com o objetivo de melhor atender e fidelizar esse público. Como limitação destacamos a falta de estudos nesse contexto o que de certa forma dificulta a articulação textual.

Conclusão

Observou-se a carência de análises mais detalhadas que explicam como essa modalidade se tornou parte do cotidiano feminino, permitindo compreender melhor a realidade desse esporte na cidade de Itajaí-SC e por conseguinte em todo o território nacional. Nesse sentido, buscou-se obter uma visão geral dos fatores motivacionais que influenciam a permanência das mulheres na corrida, bem como fornecer subsídios teóricos relevantes para futuros estudos.

Os resultados mostram que o maior motivo para a prática é a busca pela saúde, enquanto a competitividade aparece como o fator menos relevante. Entre esses extremos, surgem aspectos que reforçam a permanência das mulheres na modalidade, destacando-se o prazer proporcionado pela corrida, a sensação de bem-estar e a manutenção da mente e do corpo saudáveis. Fatores intrínsecos, como redução do estresse cotidiano, diminuição da ansiedade e prevenção de doenças, são determinantes para que continuem praticando. De modo geral as participantes buscam satisfação pessoal, realização, boa forma física aliada a melhora da qualidade de vida.

O perfil das corredoras identificadas no estudo concentra-se na faixa etária entre 31 e 40 anos, casadas, com escolaridade completa, maioria com filhos, residentes com a família, trabalhadoras e com renda superior a R\$ 3.500,00. Possuem, em geral, casa própria, veículo e levam uma vida ativa de treinamento.

Constatou-se que fatores como saúde, prazer e controle do estresse são os principais responsáveis pela fidelização, enquanto aspectos como competitividade e insatisfação com a autoimagem exercem pouca influência. Além disso, compreender essa dinâmica permite que os treinadores desenvolvam estratégias mais assertivas para atrair novos atletas e aprimorar metodologias que contribuam para a permanência das praticantes, oferecendo ferramentas importantes para o planejamento e a atuação profissional.

Referências

- Alves, A. C., Campelo, E., Fortes, D., Truccolo, A. B., Cardoso, M., Crescente, L., & Siqueira, O. D. (2012). *Implicações do gênero na adesão à prática de corridas de rua*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd170/genero-na-adesao-de-corridas-de-rua.htm>.
- Balbinotti, M. A. A. & Barbosa, M. L. L. (2006). *Inventário de motivação à prática regular de atividades físicas (IMPRAF-126)*. Laboratório de Psicologia do Esporte, UFRGS.
- Balbinotti, M. A. A., et al. (2007). *Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: Um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo*. Coleção Pesquisa em Educação Física, 6(2), 73–80.
- Balbinotti, M. A. A. & Barbosa, M. L. L. (2008). *Inventário de motivação à prática regular de atividade física e/ou esporte (IMPRAFE-54)*. Laboratório de Psicologia do Esporte, UFRGS.
- Balbinotti, M. A. A., et al. (2015). *Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 37(1), 65–73. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbce/a/mRxwm7HXzgGGKDNfrgGnqLQ>.
- Corrida Internacional de São Silvestre. (2009). Recuperado de https://pt.wikipedia.org/wiki/Corrida_Internacional_de_S%C3%A3o_Silvestre.
- CORRIDA É COISA DE MULHER SIM: Números mostram crescimento na participação delas na modalidade. (2018). *Revista ESPN*. Recuperado de <http://espn.com.br/blogs/ativo/753310>.
- Dallari, M. M. (2009). *Corrida de rua: Um fenômeno sociocultural contemporâneo*. Recuperado de <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-02092009-145957/publico/MarthaDallari.pdf>.

- Dallari, M. M. (2009). *Corrida de rua: Um fenômeno sociocultural contemporâneo*. Recuperado de <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-02092009-145957/publico/MarthaDallari.pdf>.
- Fonseca, M. A. (2000). *A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores*. In J. Garganta (Org.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 155–174). Universidade do Porto.
- Furlan, A. J. (2014). *Fatores motivacionais relacionados à prática de corrida de rua por mulheres adultas na cidade de Curitiba/PR*. Recuperado de <http://cienciadotreinamento.com.br/...curitibapr.pdf>.
- Lima, L. A. de. (2018). *Relação entre tipo de pisada e ocorrências de lesões em membros inferiores em corredores de rua da cidade de Cruz Alta, RS*. Recuperado de <https://home.unicruz.edu.br/>.
- Massarella, F. L. & Winterstein, P. J. (2009). *Motivação intrínseca e estado de flow em corredores de rua*. *Movimento*. Recuperado de <https://seer.ufrgs.br>.
- Ministério da Saúde. (2012). *Resolução CNS nº 466/12*. Recuperado de <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.
- Nakamura, C. C., et al. (2005). *Motivação no trabalho*. *Revista de Ciências Empresariais*, 2(1). Recuperado de <https://www.doccity.com/pt/motivacao-no-trabalho/4758521>.
- Oliveira, E. T. de. (2015). *Características e fatores associados dos corredores de rua de Aracaju*. Recuperado de https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/4946/1/EDUARDO_TELES_OLIVEIRA.pdf.
- Oliveira, S. N. de. (2010). *Lazer sério e envelhecimento: Loucos por corrida*. Recuperado de <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23810>.

- Rojo, J. R., Starepravo, F. A. & Canan, F. (2017). Transformações no modelo de corridas de rua no Brasil: Um estudo na Prova Rústica Tiradentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(1), 19–28. Recuperado de <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/4czbt>.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335–354.
- Salgado, J. V. V., & Mikahil, M. P. T. C. (2006). Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões*, 4(1). Recuperado de <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637965>.
- Scalco, L. M. (2010). Por isso corro demais... notas etnográficas de uma corredora iniciante. *Revista Brasileira de Sociologia das Emoções*, 9(25). Recuperado de <https://silo.tips/download/por-isso-corro-demais-notas-etnograficas-de-uma-corredora-iniciante>.
- Silva, M. dos S. (2012). *O papel das assessorias esportivas no crescimento das corridas de rua no Brasil*. Recuperado de <https://silo.tips/download/o-papel-das-assessorias-esportivas>.