



## PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PARTICIPANTES DA 1º CORRIDA DE AVENTURA DA MULHER NO BRASIL

Ana Lúcia Pires da Silva <sup>1</sup>

Izabela Rega Ferreira <sup>2</sup>

Jonathan dos Santos Lindebeck <sup>3</sup>

Luiza Herminia Gallo <sup>4</sup>

Danilla Icassatti Corazza <sup>5</sup>

A participação, competência e resiliência de mulheres em corridas de aventura (CA) vem crescendo cada vez mais. No entanto, a obrigatoriedade da participação de, ao menos um membro da equipe do sexo oposto para a formação da equipe, favorece o surgimento de questionamentos acerca do envolvimento e motivação das mulheres nas CA. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi investigar o perfil sociodemográfico e fatores motivacionais de mulheres participantes da 1º Corrida de Aventura da Mulher, no Brasil. Para o estudo, foi desenvolvido um formulário semiestruturado, por meio da ferramenta do Google®, e o *link* foi disponibilizado pelo WhatsApp® para todas as inscritas na 1º Corrida de Aventura da Mulher no Brasil, que aconteceu em outubro de 2022, no município de Araucária, Paraná. Com 27 perguntas, o formulário foi respondido por 39 mulheres, das 64 inscritas. A idade das participantes variou entre 21 e 57 anos; a maioria casada (55%); 72,5% reportaram ter filhos; 42,5% estavam participando de uma corrida de aventura pela primeira vez. Das mulheres que já participaram de provas, a maioria corre em quarteto misto. Muitas relataram que a rotina mudou durante um determinado período para se adaptar a prova, incluindo treinos de diferentes modalidades, mais intensos e longos, visando o preparo para a competição. As respostas que mais apareceram nos fatores motivacionais para a participação nas corridas foram: saúde (47,5%), prazer/lazer (87,5%), aliviar o estresse e a ansiedade (57,5%), ganhar força/resistência (40%), influência de familiares e amigos (55%), condicionamento físico (45%) e fazer amizades (65%). Por outro lado, os fatores que influenciam na não participação foram: preguiça, falta de tempo, falta de condicionamento físico e compromissos com amigos e família. Ainda, 37 mulheres relataram realizar exercícios físicos com frequência, entre 4 e 6 dias da semana, com uma duração em média de 60 minutos, com característica de intensidade moderada. As modalidades que mais foram citadas entre os treinos preferidos foram: musculação, caminhada/corrida, ciclismo, natação e Pilates. Ainda, 72,5% relataram que esses treinos e a participação em competições em CA aliviam muito seu estresse/ansiedade do dia a dia. Foi observado que - ainda que a maioria das mulheres tenham afazeres

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG; Bolsista do Projeto de Extensão “Esportes de Aventura UEPG - 2ª Edição, PROEX”, pelo Programa Institucional de Apoio à Inclusão Social, Pesquisa e Extensão - PIBIS - FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA [analuciapires81@gmail.com](mailto:analuciapires81@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG, [izabela.ferreira@gmail.com](mailto:izabela.ferreira@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduando do Curso bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa- UEPG, [jonathanlindebeck@gmail.com](mailto:jonathanlindebeck@gmail.com)

<sup>4</sup> Doutora pelo Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba/PR, Docente no Departamento de Educação Física – Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná [lhgallo@uepg.br](mailto:lhgallo@uepg.br);

<sup>5</sup> Professora orientadora: Doutora pelo Programa de pós-graduação em Ciências da Motricidade, da Universidade Estadual Paulista- UNESP- Rio Claro/SP, Docente no Departamento de Educação Física – Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Paraná, [dicorazza@uepg.br](mailto:dicorazza@uepg.br)



domésticos, trabalho e filhos - existem fatores motivacionais positivos que corroboram com a participação nas corridas de aventura e os fatores adversos coincidem com relatos de outras populações, como falta de tempo e outros compromissos. Sugere-se o acompanhamento e novas pesquisas com mulheres que participam em corridas de aventura, buscando estratégias para a continuidade e também estimular iniciantes nesta modalidade esportiva.

Palavras-chave: Corrida de Aventura. Esporte. Natureza. Mulher. Fatores motivacionais.