



Artigo Original

Original Article



Caracterização das dimensões motivacionais do escapismo em corredores experientes: um estudo seccional

Characterization of the Motivational Dimensions of Escapism in Experienced Runners: A Cross-Sectional Study

Gabriel Pereira Vieira¹; Iury Ernesto da Conceição¹; Júlio César de Carvalho Martins¹; Raphael Fabrício de Souza^{§1} PhD

Recebido em: 21 de outubro de 2025. Aceito em: 24 de abril de 2025.

Publicado online em: 11 de junho de 2026.

DOI: 10.37310/ref.v94i4.3096

Resumo

Introdução: A corrida de rua é amplamente praticada e pode estar associada ao escapismo, que se manifesta como autoexpansão ou autossupressão. Contudo, ainda é pouco compreendido como essas dimensões se expressam em corredores experientes.

Objetivo: Caracterizar as dimensões motivacionais do escapismo em corredores de rua experientes, identificando a predominância entre as dimensões de autoexpansão e autossupressão.

Métodos: Estudo observacional seccional do qual participaram 33 corredores de rua experientes (com frequência mínima de três treinos semanais e tempo de prática e competição superior a um ano. Os participantes responderam, via Google Forms, à versão traduzida da Escala de Escapismo, composta por 14 itens distribuídos entre as dimensões de autoexpansão, autossupressão e atenção à tarefa, em formato Likert de cinco pontos. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, com cálculo de médias e percentuais para caracterizar a predominância das dimensões motivacionais do escapismo.

Resultados: Foi encontrado que corredores experientes se relacionam mais com a dimensão positiva em relação ao escapismo. Isto é, praticavam a corrida de rua com foco no aperfeiçoamento pessoal, não adotando a abordagem negativa relacionada a escapar dos problemas do cotidiano.

Conclusão: Corredores experientes tendem a apresentar maior envolvimento com motivações positivas, relacionadas à autoexpansão, utilizando a corrida como meio de crescimento pessoal e bem-estar, diferentemente de apresentarem a abordagem negativa de escapar dos problemas da vida diária.

Pontos Chave

- O escapismo possui um modelo de abrangência bidimensional: autoexpansão e autossupressão.
- O estilo motivacional predominante apresenta resultados distintos ao indivíduo.
- Corredores experientes apresentaram a dimensão autoexpansão predominante em relação à autossupressão.

Palavras-chave: motivação, escapismo, fatores psicológicos, corrida, esportes.

[§]Autor correspondente: Raphael Fabrício de Souza – ORCID: 0000-0002-3899-6849; e-mail: raphaelctba20@hotmail.com

Afiliações: ¹Universidade Federal de Sergipe, SE, Brasil.

Abstract

Introduction: Street running is widely practiced and may be associated with escapism, which manifests as self-expansion or self-suppression. However, it is still poorly understood how these dimensions are expressed in experienced runners.

Objective: To characterize the motivational dimensions of escapism in street runners, identifying the predominance between the dimensions of self-expansion and self-suppression.

Methods: A cross-sectional observational study was carried out in which 33 experienced street runners participated (with a minimum frequency of three weekly training sessions and a practice and competition time of more than one year). The participants responded, via *Google Forms*, to the translated version of the Escapism Scale, composed of 14 items distributed among the dimensions of self-expansion, self-suppression and attention to the task, in a five-point Likert format. The data were analyzed through descriptive statistics, with calculation of means and percentages to characterize the predominance of the motivational dimensions of escapism.

Results: It was found that experienced runners relate more to the positive dimension in relation to escapism. That is, they practiced street running with a focus on personal improvement, not adopting the negative approach related to escaping from everyday problems.

Conclusion: Experienced runners tend to be more involved with positive motivations, related to self-expansion, using running as a means of personal growth and well-being, unlike the negative approach of escaping the problems of daily life.

Keywords: motivation, escapism, psychological factors, running, sports.

Key Points

- *Escapism has a two-dimensional encompassing model: self-expansion and self-suppression.*
- *The dominant motivational style presents different results to the individual.*
- *Experienced runners presented the predominant self-expansion dimension in relation to self-suppression.*

Caracterização das dimensões motivacionais do escapismo em corredores experientes: um estudo seccional

Introdução

Correr é uma habilidade motora básica dos seres humanos e está presente nas atividades da vida cotidiana, seja como forma de necessidade, como alcançar algo no ambiente (um indivíduo correndo atrás de um ônibus, por exemplo) ou como uma prática desportiva(1). Em muitos esportes, a corrida faz-se necessária, podendo ser realizada com o emprego em maior ou menor velocidades. Corridas em altas velocidades são realizadas em distâncias menores, como se vê em provas de atletismo de 100 e 200 metros. Para a realização de corridas em longas distâncias, as velocidades são menores, em comparação com as corridas de curta distância, como é o caso das provas de 5.000 e 10.000 metros em corridas de rua. Outras práticas de corrida podem, ainda,

apresentar ambas as características, dependendo da situação da competição como ocorre, por exemplo, nas partidas de futebol(2).

A corrida de rua destaca-se por sua alta popularidade, seus benefícios à saúde e por sua acessibilidade, tornando-se um dos esportes mais populares da atualidade(3). O nível da prática costuma ser caracterizado pelo tempo que o indivíduo leva para completar um quilômetro, conhecido como *pace* (ritmo de corrida, que envolve tamanho e frequência da passada do atleta)(4). Indivíduos com *paces* mais baixos demoram menos tempo para se completar um quilômetro, sendo considerados melhor treinados quando comparados aos indivíduos com *paces* mais altos, considerados menos treinados.

Os motivos pelos quais os atletas engajam na prática da corrida de rua são diversos e variam conforme experiência prévia, idade e sexo(5), além de estarem envolvidos fatores motivacionais relacionados com a saúde mental para se iniciar e aderir à prática da corrida(6).

A prática de exercício físico, incluindo a corrida, possui impactos positivos na redução de sintomas relacionados a diversos transtornos mentais, como ansiedade e depressão(7) e, conseqüentemente, pode se configurar como fator de motivação para que o indivíduo permaneça na prática da modalidade escolhida. Nesse cenário, a corrida pode ser descrita como uma ferramenta terapêutica coadjuvante para uma série de condições psicológicas negativas(8), evidenciando que a prática da corrida de rua pode ser uma aliada na luta contra os transtornos mentais(8).

Os motivos que levam o indivíduo ao início da prática da corrida são vários e podem incluir a intenção de gerenciar o estresse ou fugir dos problemas da vida cotidiana, com o objetivo de se engajar em algum tipo de atividade que cause elevada sensação de bem-estar.

Escapismo é definido como a propensão para fugir à realidade ou ao cotidiano ou tendência de fugir de coisas identificadas como desagradáveis, desviando a mente para ocupações ou entretenimento(9,10). Segundo a literatura, o escapismo não necessariamente coincide com um interesse patológico ou com conseqüências prejudiciais ao indivíduo(9,11).

Stenseng *et al.*(9) defenderam a ideia de que o escapismo possui um modelo de abrangência bidimensional sendo: autoexpansão e autossupressão. De acordo com os autores, a dimensão autoexpansão refere-se à situação de alguns indivíduos que, ao realizarem atividades específicas, benéficas à saúde tanto física quanto mental, sentem uma forte sensação de prazer e de bem-estar. A dimensão autossupressão apresenta efeito oposto, pois, neste caso, o indivíduo engaja em atividades que são potencialmente maléficas para sua saúde. Embora o objetivo de divergir a atenção dos problemas de sua vida cotidiana, buscando um

prazer momentâneo seja comum às duas dimensões, na autossupressão, o resultado é uma dissociação da realidade, a fim de simplesmente não pensar no que está ocorrendo(9).

Estudos prévios em participantes recreacionais de corridas de rua quanto às dimensões do escapismo Stenseng *et al.*(10) e os resultados mostraram que há uma lacuna sobre como indivíduos mais treinados abordam essa temática.

O objetivo deste estudo foi caracterizar as dimensões motivacionais do escapismo em corredores de rua experientes, identificando a predominância entre as dimensões de autoexpansão e autossupressão.

Métodos

Desenho de estudo e amostra

Estudo observacional, seccional, com amostra por conveniência, do qual participaram 33 atletas amadores de ambos os sexos, praticantes de corrida de ruas de rua, cadastrados em assessorias esportivas e clubes de corrida, na cidade de Aracaju – SE, que foram contactados diretamente via telefone. Os critérios de inclusão foram: ser maior de 18 anos, apresentar uma frequência semanal de pelo menos três vezes por semana de treinos de corrida e contar com um tempo de prática superior a um ano. O critério de exclusão foi não responder de forma completa o questionário.

Aspectos éticos

Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi enviado junto ao questionário da escala do Escapismo. Esse termo de consentimento elucidou a intenção da pesquisa bem como do questionário que foi aplicado.

Variáveis de estudo

As variáveis desfecho foram as dimensões do escapismo autoexpansão, autossupressão e estado atencional.

Dimensões do escapismo

Para avaliar a prevalência das dimensões do escapismo nos corredores utilizou-se a Escala do Escapismo de Stenseng *et al.*(9),

traduzida do inglês para o português do Brasil e adaptada para a corrida pelos autores. O instrumento propõe-se a avaliar duas possíveis dimensões de motivação presentes nos indivíduos: autoexpansão e autossupressão. A escala consiste em 14 perguntas, sendo cinco para avaliar a dimensão de autoexpansão, seis para a dimensão de autossupressão e três perguntas que buscam caracterizar a atenção direcionada para a tarefa desempenhada, isto é, o estado atencional das pessoas durante a realização da atividade. O questionário foi adaptado especificamente para a corrida, adaptando-se a parte inicial das perguntas de: “Quando eu

realizo minha atividade...” para: “Quando eu estou correndo...” a fim de contextualizar a experiência específica dos participantes.

Exemplos de respostas correlacionadas a autoexpansão foram: “Eu tento me conhecer melhor” e “Eu me sinto suscetível a experiências enriquecedoras para minha vida”. Exemplos de respostas correlacionadas a autossupressão foram: “Eu tento suprimir meus problemas” e “Eu quero fugir da realidade”. O Quadro 1 apresenta todas as perguntas adaptadas do estudo do Stenseng *et al.*(9).

Escala de escapismo	
Autoexpansão	“Quando eu estou correndo eu ativamente continuo a tentar aprender coisas novas sobre mim mesmo?” “Quando eu estou correndo eu tento me conhecer melhor?” “Quando eu estou correndo eu costumo me surpreender de forma positiva?” “Quando eu estou correndo eu me permito sentir experiências que enriqueçam minha vida?” “Quando eu estou correndo eu sinto uma energia positiva que se transfere a outras partes da minha vida?”
Autossupressão	“Quando eu estou correndo eu tento suprimir meus problemas?” “Quando eu estou correndo eu tento não pensar pensamentos negativos sobre mim?” “Quando eu estou correndo eu isolo da minha mente coisas difíceis que eu não quero pensar sobre?” “Quando eu estou correndo eu quero fugir da realidade?” “Quando eu estou correndo eu tento esquecer as coisas difíceis da minha vida?” “Quando eu estou correndo eu quero fugir de mim mesmo?”
Estado atencional	“Quando eu estou correndo eu busco viver o momento?” “Quando eu estou correndo eu busco focar o máximo possível na atividade?” “Quando eu estou correndo eu busco concentração total?”

Quadro 1 – Escala de Escapismo de Stenseng *et al.*(9) traduzida e adaptada para a corrida pelos autores.

As respostas foram registradas na escala de Likert, onde 1= discordo completamente e 5= concordo plenamente. Os escores foram calculados com base na média dos valores obtidos na escala de Likert. Dessa forma, escores maiores indicam maior prevalência de uma das dimensões do escapismo.

Procedimentos de coleta de dados

Os participantes receberam no e-mail o endereço eletrônico (*link*) do questionário da pesquisa montado na plataforma Google Forms contendo a versão traduzida e adaptada para este estudo da escala do Escapismo e as perguntas sociodemográficas de caracterização da amostra. O questionário não teve como obrigatoriedade a identificação do indivíduo.

Análise estatística

Para corretamente caracterizar as duas dimensões do escapismo dentro da população de corredores utilizou-se estatística descritiva dos dados, em que se obteve os valores, em média e percentual

Resultados

A amostra foi composta por 33 corredores de rua e os resultados apontaram médias de 3,16 (63,23%) em autossupressão, de 4,37 (87,47%) em autoexpansão e de 4,58 (91,52%) em estado atencional entre os participantes. A Tabela 1 apresenta a distribuição das respostas em cada escala e o Gráfico 1 apresenta as médias e os percentuais de cada dimensão.

Discussão

Os resultados indicaram que a autoexpansão foi a dimensão predominante entre os participantes, enquanto a autossupressão apresentou menor relevância. Além disso, um alto nível atencional dos corredores foi identificado durante a prática esportiva. Estes achados corroboram os estudos de Stenseng *et al.*(9), cujo modelo teórico propôs o escapismo como um fenômeno bidimensional. A predominância da autoexpansão sugere que os corredores estudados utilizam a

corrida como um meio de crescimento pessoal e autodesenvolvimento, ao invés de um mecanismo apenas para a fuga da realidade diária. Essa interpretação concorda com pesquisas que indicam que a corrida de rua, quando praticada de forma recreativa, pode ser um meio de bem-estar psicológico para praticantes experientes, promovendo consequências positivas ao indivíduo, como relaxamento e satisfação pessoal(6–8).

No que se refere à autossupressão, as perguntas "*Quando eu estou correndo eu quero fugir da realidade*" e "*Quando eu estou correndo eu quero fugir de mim mesmo*" apresentaram escores inferiores à média da dimensão, sugerindo que os corredores não utilizam a atividade apenas como forma de escapismo negativo. Isso reforça a perspectiva de que corredores experientes utilizam a corrida para desenvolvimento pessoal, sem necessariamente um desejo de fugir de emoções negativas(12).

Muito embora o presente trabalho explicita que corredores experientes se relacionem mais com autoexpansão, isso não implica dizer que a autossupressão é dispensável para a análise, visto que, para alguns indivíduos, a corrida pode ser uma ferramenta útil para lidar com os problemas da vida diária e controlar o estresse percebido(13). Nesse sentido, é possível que a autossupressão tenha um papel mais significativo em outros perfis de corredores. Pesquisas futuras podem explorar essa perspectiva de forma mais detalhada ao investigar como diferentes níveis de experiência e condições psicológicas influenciam a relação entre escapismo e corrida.

Além disso, os altos níveis de atenção observados nas respostas "*Quando eu estou correndo eu busco focar o máximo possível na atividade*" e "*Quando eu estou correndo eu busco concentração total*", com média de 4,58 (91,52%), indicam que os corredores estudados mantêm elevado engajamento e foco na prática esportiva. Esse resultado está alinhado com estudos que indicam que a prática esportiva pode induzir estados de

Tabela 1 – Distribuição das dimensões do escapismo em atletas amadores experientes de corrida de rua (n=33)

Dimensões	Concordo muito		Concordo		Não concordo nem discordo		Discordo		Discordo muito	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Autoexpansão</i>										
“Quando eu estou correndo eu ativamente continuo a tentar aprender coisas novas sobre mim mesmo?”	15	45,5	12	36,4	5	15,2	0	0	1	3
“Quando eu estou correndo eu costumo me surpreender de forma positiva?”	18	54,5	8	24,2	4	12,1	3	9,1	0	0
“Quando eu estou correndo eu me permito sentir experiências que enriqueçam minha vida?”	17	51,5	10	30,3	5	15,2	0	0	1	3
“Quando eu estou correndo eu sinto uma energia positiva que se transfere a outras partes da minha vida?”	21	63,6	6	18,2	6	18,2	0	0	0	0
“Quando eu estou correndo eu tento me conhecer melhor?”	19	57,6	9	27,3	5	15,2	0	0	0	0
<i>Autossupressão</i>										
“Quando eu estou correndo eu tento suprimir meus problemas?”	11	33,3	6	18,2	8	24,2	5	15,2	3	9,1
“Quando eu estou correndo eu tento não ter pensamentos negativos sobre mim?”	20	60,6	4	12,1	6	18,2	2	6,1	1	3
“Quando eu estou correndo eu isolo da minha mente coisas difíceis que eu não quero pensar sobre?”	14	42,4	4	12,1	10	30,3	3	9,1	2	6,1
“Quando eu estou correndo eu quero fugir da realidade?”	5	15,2	5	15,2	4	12,1	6	18,2	13	39,4
<i>Estado atencional</i>										
“Quando eu estou correndo eu busco viver o momento?”	24	72,7	7	21,2	1	3	1	3	0	0
“Quando eu estou correndo eu busco focar o máximo possível na atividade?”	22	66,7	9	27,3	2	6,1	0	0	0	0
“Quando eu estou correndo eu busco concentração total?”	22	66,7	7	21,2	4	12,1	0	0	0	0

n: frequência absoluta (número de respostas); %: frequência relativa das respostas.

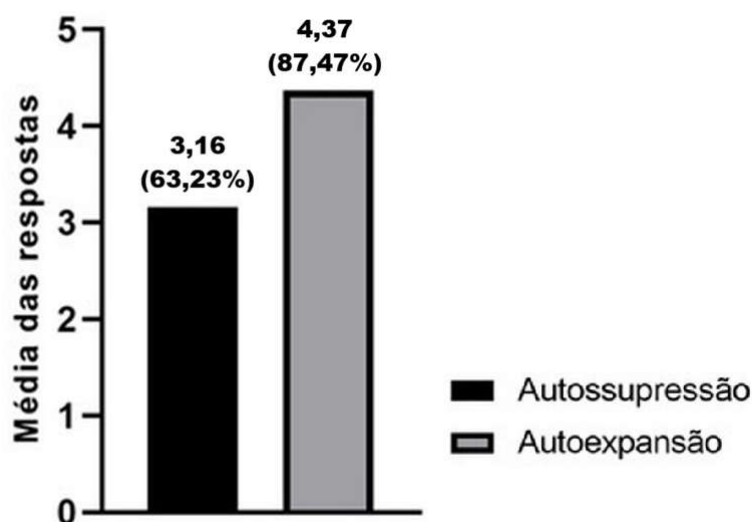


Gráfico 1 – Médias e percentuais de autossupressão e autoexpansão.

“*flow*”¹(14) e promover benefícios psicológicos, mesmo entre corredores não profissionais(7).

Esses achados possuem implicações relevantes para treinadores e profissionais da área esportiva, pois sugerem que corredores experientes podem se beneficiar de estratégias motivacionais baseadas na autoexpansão e no desenvolvimento pessoal. Programas de treinamento que enfatizam aspectos positivos do escapismo, como autoconhecimento e desafios progressivos, podem contribuir para maior engajamento e adesão ao esporte.

Pontos fortes e limitações do estudo

Um dos pontos fortes do estudo está a amostra composta por atletas experientes, uma vez que a literatura no tema tem, mais frequentemente, examinado o escapismo em corredores iniciantes o que contribui para o conhecimento de relativos ao conjunto de ações a serem previstas no planejamento do treinamento, tomando em consideração os fatores psicológicos, como é o caso dos aspectos motivacionais,

Dentre as limitações do estudo, está a amostragem por conveniência e o tamanho amostral que podem indicar um possível viés de seleção, uma vez que os indivíduos que concordaram em participar podem ser mais propensos de ter atitudes positivas em relação à prática da corrida. Futuros estudos devem buscar um quantitativo maior de pessoas a fim de encontrar uma informação mais apurada. Além disso, a escala de Escapismo ainda não foi validada no Brasil, sendo, também, considerada como uma limitação. Entretanto, destaca-se que a versão ora apresentada pode servir de base a estudos futuros tanto de aplicação direta do instrumento quanto a estudos de validação estruturada.

Conclusão

Neste estudo foram caracterizadas as dimensões motivacionais do escapismo em corredores de rua **experientes**, identificando a predominância entre as dimensões de autoexpansão e autossupressão. Os achados permitiram concluir que, em corredores experientes, a dimensão autoexpansão, dentro da perspectiva dual do escapismo, frente

Nota do editor

¹ Estado de “*flow*”: O conceito abrange a ideia de estar o praticante de atividade física “*no auge da concentração*”. Takinami et al.(14) explicam que o estado “em fluxo” ou “fluindo” consiste em atingir um estado elevado de concentração, sendo caracterizado por um conjunto de fatores como: foco no momento presente; fusão de ação e consciência; perda da autoconsciência; sensação de controle, percepção distorcida do tempo; *feedback* (retroalimentação) claro; objetivo/propósito claro; imersão na experiência e experiência autotélica (que não possui finalidade para além de si mesmo). O estado de “*flow*” pode reduzir a percepção do esforço físico durante as atividades esportivas e tem sido amplamente documentado no esporte estando associado a um desempenho excepcional(14).

à dimensão autossupressão foi mais prevalente, demonstrando que corredores experientes possuíam mais motivações positivas para a prática da modalidade do que motivações negativas.

Declaração de conflito de interesses

Não há nenhum conflito de interesses em relação ao presente estudo.

Declaração de financiamento

Estudo conduzido sem financiamento.

Referências

- Gallahue D, Ozmun JC, Goodway JD, Sales DR de, Petersen RDS. *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos..* 3a. São Paulo: Phorte; 2005.
- Goulart LF, Dias RMR, Altimari LR. Iso-kinetic force of under-twenties soccer players: comparison of players in different field positions. *Revista Brasileira de Cine-antropometria e Desempenho Humano*. 2007;9(2): 165–169. <https://doi.org/10.1590/%25x>.
- Thuany M, Gomes TN, Estevam LC, Almeida MBD. Crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil. In: *Atividade física, esporte e saúde: temas emergentes*. 1st edn RFB Editora; 2021. <https://doi.org/10.46898/rfb.9786558890980.9>. [Accessed 10th June 2026].
- Nielsen RO, Buist I, Sørensen H, Lind M, Rasmussen S. Training errors and running related injuries: a systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2012;7(1): 58–75.
- Ogles B, Masters K. A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior*. 2003;26: 69–85.
- Gerasimuk D, Malchrowicz-Moško E, Stanula A, Bezuglov E, Achkasov E, Swinarew A, *et al*. Age-Related Differences in Motivation of Recreational Runners, Marathoners, and Ultra-Marathoners. *Frontiers in Psychology*. 2021;12: 738807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738807>.
- Markotić V, Pokrajčić V, Babić M, Radančević D, Grle M, Miljko M, *et al*. The Positive Effects of Running on Mental Health. *Psychiatria Danubina*. 2020;32(Suppl 2): 233–235.
- Bretler Zager T, Shenaar-Golan V, Yatzkar U, Vilner Y, Reingewirtz R, Even-Ezra N, *et al*. Impact of running therapy on the mental health of adolescents in daycare or inpatient psychiatry units: a pilot study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2026;20: 46. <https://doi.org/10.1186/s13034-026-01055-y>.
- Stenseng F, Rise J, Kraft P. Activity Engagement as Escape from Self: The Role of Self-Suppression and Self-Expansion. *Leisure Sciences*. 2012;34(1): 19–38. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>.
- Stenseng F, Steinsholt IB, Hygen BW, Kraft P. Running to get ‘lost’? Two types of escapism in recreational running and their relations to exercise dependence and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*. 2022;13: 1035196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035196>.
- American Psychiatric Association. *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado..* 5ª edição. Porto Alegre, RS: Artmed; 2023.
- Orazi DC, Yi Mah K, Derksen T, Murray KB. Consumer escapism: Scale development, validation, and physiological associations. *Journal of Business Research*. 2023;160: 113805. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113805>.
- Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(21): 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>.
- Takinami S, Nakatani Y, Ono Y, Murakami S. Contribution of flow state to the discrepancy between perceived exercise intensity and physiological intensity during endurance bike exercise. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025;17: 273. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01342-9>.