

Fatores de adesão à prática de corrida de rua

Factors of adherence to the street racing practice

WEVERTON BORGES SANTOS

Discente de Educação Física (UNIPAM)

E-mail: wevertonbs@unipam.edu.br

GILSON CAIXETA BORGES

Professor orientador (UNIPAM)

E-mail: gilsoncb@unipam.edu.br

Resumo: O objetivo do estudo foi identificar os fatores da adesão à prática de corrida de rua. A amostra foi composta por 50 pessoas de ambos os sexos, de 18 a 59 anos de idade, que praticam a corrida de rua por, no mínimo, um ano e duas vezes por semana. O estudo foi realizado utilizando-se um questionário *online* do *Google Forms*, enviado pelo Instagram e WhatsApp. Os resultados revelaram neste estudo que a maior prevalência foi a seguinte: pessoas do sexo feminino (52%), pessoas de idade entre 18 e 29 anos (62%), de cor parda (52%), com tempo de prática de corrida de rua entre um e dois anos (72%), que treinam de duas a três vezes por semana (52%). O fator com maior aderência à corrida de rua para ambos os sexos foi a saúde (90%), seguida da autoestima (46%) e do controle de peso (44%). O grupo masculino relatou como mais importantes controle de peso, ar livre e autoestima, respectivamente; o grupo feminino relatou que os fatores mais significativos são autoestima, controle de peso e ansiedade, respectivamente. **Palavra-chave:** corrida; exercício físico; motivação.

Abstract: The objective of the study was to analyze the factors of adherence to street running in both sexes. The sample was made up of 50 people of both sexes, aged 18 to 59, who practice street running for at least one year and twice a week. The study was carried out using an online Google Forms questionnaire, and sent via Instagram and WhatsApp. The results demonstrated that the highest prevalence was female (52%), aged between 18 and 29 years (62%), mixed-race people (52%), with time practicing street running between one and two years (72%) and who train two to three times a week (52%). The factor with the greatest adherence to street running for both sexes was health (90%), followed by self-esteem (46%) and weight control (44%). Both sexes reported that health was the most important factor. Then, the male group reported that weight control, outdoors and self-esteem, while the female group reported that the most important factors are self-esteem, weight control and anxiety, respectively. It was concluded that health was the biggest reason for joining the practice of street running, followed by weight control and self-esteem in runners of both sexes.

Keywords: running, physical exercise; motivation.

1 INTRODUÇÃO

Muitas pessoas querem praticar algum tipo de exercício físico, entretanto o alto custo das academias de ginástica levam as pessoas a optarem por outros tipos de esporte

como a corrida, que vem sendo muito praticada pelas pessoas por causa do baixo custo. Segundo Lopes (2020), a realização de corrida vem crescendo muito, podendo ser realizada em pistas, parques, trilhas, ruas ou calçadas.

Albuquerque *et al.* (2018) afirmam que a corrida, nos primórdios, era usada no intuito de sobrevivência, uma vez que antigamente não havia armas eficazes para proteção e sobrevivência. O autor ainda relata que a corrida era utilizada também como meio de locomoção e comunicação, já que, para ir até algum lugar, dever-se-ia correr, pois a caminhada demandaria muito tempo.

Segundo Dellari (2009 *apud* ROJO, 2014), o marco fundamental relacionado à corrida foi a maratona olímpica realizada em 10 de abril de 1896 na cidade de Atenas, com a distância de 40 km, homenageando um mensageiro grego Fidípides, que, em 490 a.C., percorreu 40 quilômetros que separavam a planície de Maratona até Atenas para comunicar que o exército persa havia sido derrotado pelos gregos, vindo a falecer após completar seu trajeto, tornando-se uma lenda.

No Brasil, conforme assegura Albuquerque *et al.* (2018), a corrida chegou por volta de 1918, quando ocorreu a primeira prova de corrida, com percurso de vinte e quatro quilômetros, prova que foi realizada nos Jogos Olímpicos Modernos, fato que protagonizou a evolução da corrida de rua no Brasil.

Entretanto, Ribeiro (2014) assevera que a corrida de rua não tem uma data precisa de quando chegou ao Brasil, tendo passado pela Europa e América do Norte. O autor ainda relata a influência do Kenneth Cooper ao realizar programas de incentivo a atividade física, apresentando os benefícios do exercício aeróbio, como as corridas.

Conforme Salgado (2016), ao final do século XIX, quando ocorreu a primeira maratona olímpica, as corridas se expandiram por todo o mundo, com maior impulso por volta de 1970, com o *jogging boom*, inspiradas na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper.

Segundo Dias (2017), na década de 1970, apoiadas pelas ideias de Cooper, houve incentivo para que as mulheres praticassem esporte como a corrida de rua, contrapondo-se às ideias vigentes até a década de 1960, em que as mulheres não podiam praticar esportes; eram ordenadas pelos homens a realizar apenas atividades estéticas relacionadas com a beleza. Contudo, com as evoluções e incentivo de Cooper, a partir da década de 1980, as mulheres começaram a participar oficialmente de provas e maratonas olímpicas.

Dallari (2009 *apud* LIMA, 2015) descreve que a primeira prova de corrida realizada no Brasil foi a Maratona Internacional do Rio de Janeiro, realizada em 1979, fato que protagonizou a realização de várias corridas em todo o Brasil, crescendo exponencialmente o número de corridas, bem como o de corredores.

A perspectiva é a de que a prática da corrida ainda está em crescimento, por trazer diversos benefícios para a saúde, como melhor desempenho do cérebro, emagrecimento, diminuição das chances de câncer, melhor estado mental e emocional (SOUZA *et al.*, 2020).

Albuquerque *et al.* (2018) menciona outros benefícios da prática da corrida, como melhora das funções metabólicas, prevenção de doenças como a hipertensão arterial e diabetes, diminuição dos riscos relacionados às doenças cardiovasculares, dos níveis de colesterol, aumentando o HDL e reduzindo o LDL.

Nesse sentido, Souza *et al.* (2020) indica que as pessoas que praticam a corrida tendem a ser mais felizes, pois esta libera o hormônio de endorfina associado ao bem-estar, faz o cérebro trabalhar melhor, o que impacta na concentração. Além disso, sua prática aumenta o gasto calórico, por ser um exercício aeróbio, e, como resultado, há o emagrecimento.

Granai (2020) realizou um estudo sobre a corrida em pessoas com depressão, em que elas corriam 30 minutos por dia, com intensidade média de 50% a 60% do VO² máximo, obtendo, como resultado, a redução dos sintomas da depressão e ansiedade durante os treinamentos, bem como melhoras após as sessões.

Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo identificar os fatores de adesão à prática de corrida de rua.

2 METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo de campo de aspecto quantitativo, do tipo transversal. A amostra foi composta por corredores de ambos os sexos, com idade entre 18 e 59 anos, da cidade de Patos de Minas e microrregião, que praticam a corrida de rua com regularidade há pelo menos 12 meses, no mínimo duas vezes por semana. O estudo seguiu as normas da Resolução CNS 466, de 12 de outubro de 2012. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética: CAAE 50528021.7.0000.5549.

O estudo foi realizado por meio da aplicação de questionários *online*, utilizando-se as redes sociais do *Instagram* e *WhatsApp*. Para responder ao questionário, os indivíduos acessaram e clicaram no link; primeiramente, eles tiveram acesso um texto com as orientações para preenchimento do questionário; em seguida, ao TCLE; após assinalar o “Li e aceito”, apareceu o questionário, que deveria ser completamente preenchido e finalizado para ser validado.

O questionário *online* foi formulado pela plataforma do *Google Forms*, contendo seis perguntas de múltipla escolha para identificar as características sociodemográficas dos participantes, bem como os fatores motivacionais da prática de corrida de rua.

O tratamento dos dados foi feito por meio do Microsoft Excel versão 16.15, sendo realizada a estatística descritiva, e os dados foram expressos em médias e desvios padrão (DP).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que houve participação de homens e mulheres, com proporções semelhantes, e uma maior adesão de pessoas mais jovens. Na Tabela 1, podemos observar as características sociodemográficas dos corredores de rua de ambos os sexos.

Tabela 1: Características sociodemográficas de corredores de rua de ambos os sexos

Características sociodemográficas	Sujeitos	
Gênero	Masculino	24 (48%)
	Feminino	26 (52%)
	Não binário	0 (0%)
	Prefiro não opinar	0 (0%)
Idade (anos)	18-29	31 (62%)
	30-39	14 (28%)
	40-49	4 (8%)
	50-59	1 (1%)
Raça	Branca	13 (26%)
	Preta	7 (14%)
	Parda	26 (52%)
	Amarela	3 (6%)
	Indígena	1 (2%)
Tempo de prática de corrida de rua (anos)	01 > 02	36 (72%)
	02 > 03	9 (18%)
	03 > 04	3 (6%)
	04 ou mais	2 (4%)
Prática de corrida semanalmente	02x / semana	26 (52%)
	03x / semana	16 (32%)
	04x / semana	04 (8%)
	05 ou mais /semana	04 (8%)

Fonte: dados da pesquisa.

Pode-se observar que houve uma pequena superioridade de participação do grupo feminino sobre o masculino. Quanto à idade, houve maior participação de jovens de 18 a 29 anos, depois na faixa de 30 a 39 anos, em seguida de 40 a 49 anos, sendo a faixa de idade entre 50 e 59 anos a de menor participação. Quanto à raça, houve maior participação de pessoas pardas, depois pessoas brancas, em seguida de pessoas pretas, posteriormente de pessoas amarelas, sendo que a raça indígena teve a menor participação. Verifica-se, neste estudo, que, à medida que as pessoas vão envelhecendo, elas deixam de praticar a corrida de rua.

Quanto ao tempo de prática, houve maior participação de pessoas que praticam corrida de um (01) a até dois (02) anos incompletos, depois de pessoas que praticam de dois (02) a até três (03) anos incompletos, em seguida de três (03) a até quatro (04) anos incompletos, sendo que de quatro (04) ou a mais anos, a prática foi de menor participação. Quanto à frequência de prática semanalmente, houve maior participação de pessoas que praticam duas (02) vezes por semana, depois de pessoas que praticam três (03) vezes por semana, em seguida de pessoas que praticam quatro (04) vezes e cinco (05) vezes ou mais por semana foi a de menor participação. Observa-se, nessa amostra, que a persistência na prática de corrida de rua ao longo do tempo vai se reduzindo.

Na Tabela 2, pode-se observar a distribuição em números absolutos e percentuais dos fatores de adesão à prática de corrida de rua de pessoas de ambos os sexos.

Tabela 2: Fatores de adesão à prática de corrida de ambos os sexos

Fatores	Sujeitos
Saúde	45 (90%)
Autoestima	23 (46%)
Controle de Peso	22 (44%)
Ar livre	17 (34%)
Ansiedade	13 (26%)
Estresse	10 (20%)
Humor	7 (14%)
Depressão	6 (12%)
Socializar	4 (8%)
Sono	2 (4%)
Apoio ao cônjuge	1 (2%)

Fonte: dados da pesquisa.

Percebe-se, de forma generalizada, que, para ambos os sexos, os fatores que proporcionam maior adesão à corrida de rua são saúde, seguida de autoestima e de controle de peso, e, com menor importância, os fatores de socialização, sono e apoio ao cônjuge.

Na Tabela 3, pode-se observar a distribuição dos fatores de adesão à prática de corrida de rua para o sexo masculino e para o sexo feminino, separadamente.

Tabela 3: Distribuição dos fatores de adesão à prática de corrida de rua do sexo masculino e do sexo feminino

Fatores	Homens	Mulheres
Saúde	22 (91,6%)	23 (88,4%)
Autoestima	9 (37,5%)	14 (53,8%)
Controle de Peso	12 (50%)	11 (42,3%)
Ar livre	11 (45,8%)	5 (19,2%)
Ansiedade	4 (16,6%)	9 (34,6%)
Estresse	5 (20,8%)	5 (19,2%)
Humor	4 (16,6%)	3 (12,5%)
Depressão	1 (4,1%)	5 (19,2%)
Socializar	3 (12,5%)	1 (3,8%)
Sono	0 (0%)	2 (7,6%)
Apoio ao cônjuge	1 (4,1)	0 (0%)

Fonte: dados da pesquisa.

Pode-se observar que, quando estratificado por sexo, os fatores mais importantes para os homens são saúde, controle de peso e ar livre. Para as mulheres, saúde, autoestima e controle de peso.

Albuquerque *et al.* (2018) destaca que a motivação deve ser entendida e estudada, pois ela está ligada à história de cada um, podendo ser classificada em extrínseca ou intrínseca, isto é, fatores motivacionais produzidos por ambiente externo ou vindos da própria pessoa.

Albuquerque *et al.* (2018) ainda explica que motivação extrínseca é a prática motivada, por exemplo, por dinheiro, por status ou por premiações, nas competições, o que gerando uma maior tensão, enquanto a intrínseca é a motivação relacionada com a pessoa, com o seu comportamento e com o seu empenho. O autor ainda retrata que um dos principais motivos para adesão à corrida de rua são saúde, prazer e controle do estresse.

Sanfelice *et al.* (2017) realizou uma análise qualitativa dos fatores que levam à prática de corrida de rua. Em seus resultados, a saúde e qualidade de vida foram o maior fator da prática de corrida de rua tanto para homens quanto para mulheres. Em outro estudo sobre corrida de rua, Gonçalves (2011) levantou os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. Em seus resultados, o fator que mais representou o motivo de adesão e permanência à prática de corrida de rua foi a saúde.

Já Balbinotti (2015) realizou estudo sobre perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática, tendo como resultado que os corredores buscam a saúde em primeiro lugar, independentemente do tempo de prática, como também a relação do custo/benefício, de não terem grandes investimentos para praticar essa modalidade.

Em seu estudo sobre fatores de adesão e permanência em corridas de rua, Herther (2016) obteve algumas divergências: para corredores de 15 e 30 anos, o principal fator foi a competição; para as mulheres, o fator mais importante foi a estética, para manter um corpo mais saudável magro e atlético, e para os corredores a partir de 60 anos de idade, o fator mais abrangente foi a saúde.

Constatar, nesses estudos, que o fator que mais se destacou foi a saúde para a adesão à prática de corrida de rua.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se, neste estudo, que a saúde é o maior motivo de adesão à prática de corrida de rua, seguida da autoestima e do controle de peso em corredores de ambos os sexos. Entretanto, alguns fatores de adesão são diferentes para homens e para mulheres.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. B., *et al.* Corrida de rua: uma análise qualitativa dos aspectos que motivam sua prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 26, n. 3, p. 88-95, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i3.8940>.

BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, Brasília, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2013.08.001>.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. 2009. 130 f. Tese (Doutorado em Educação), Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

DIAS, C. Corrida de rua no país do futebol. **Revista Recorde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 01-32, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Recorde/article/view/10846/7980>.

FONSECA, F. S. *et al.* Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 27, n. 4, p. 189-198, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v27i4.10245>.

GONÇALVES, G. H. T. **Corrida de rua**: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. 2011. 52 f. Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/32290>.

GRANAI, A. C. *et al.* Benefícios da corrida de rua nos indivíduos em depressão. **Revista Fundação Jau Motri Saúde**, [S. l.], v. 2, n. 1, 2020.

HERTHER, A. C. **Fatores de adesão e permanência em corridas de rua no município de Ijuí - RS**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

LIMA, M. S. D. **Corrida de rua**: fatores motivacionais de adesão a uma assessoria esportiva da cidade de Curitiba-PR. 2015. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão Empresarial), Departamento de Gestão e Economia, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2015. Disponível em: <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/19554>.

LOPES, A. S. **Corrida de rua e qualidade de vida**. 2020. 11 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Associação Cristã de Moços de Sorocaba, Sorocaba, 2020. Disponível em: <https://fefiso.edu.br/download/tccs/CORRIDA%20DE%20RUA%20E%20QUALIDADE%20DE%20VIDA.pdf>.

RIBEIRO, D. R. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre**. 2014. 64 f. Monografia (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/116104>.

ROJO, J. R. Corridas de rua, sua história e transformações. *In*: CONGRESSO SULBRASILEIRO DE ESPORTE, 7., 2014, Matinhos. **Anais [...]**. Matinhos: Secretarias do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2014. p. 01-10.

SALGADO, J. V. V. **Análise do perfil de corredores de rua**. 2016. Tese (Doutorado em Educação Física), Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

SANFELICE, R. *et al.* Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 64, p. 83-88. 2017. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1080/886>.

SOUZA, R. D. B. *et al.* Corrida de rua: promoção de saúde e prevenção de doenças como diabetes e hipertensão. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 9, n. 17, p. 77-86, 2020. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/1298>.

SILVA, M. S.; SOUSA, M. S. O papel das assessorias esportivas no crescimento das corridas de rua no Brasil. **Fiep Bulletin**, [S. l.], v. 83, n. 1, p. 01-08, 2013. Disponível em: <https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/2952>.