

CORREDORES DE RUA: Perfil

Marcelo Feitoza Euclides

Graduando em Educação Física
Faculdades Integradas de Três Lagoas - FITL/AEMS

Juliana de Carvalho Apolinário Coêlho

Fisioterapeuta-Doutora; Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas-AEMS

RESUMO

Uma das atividades físico-esportivas mais populares é a corrida de rua, devido a facilidade de ser executada, aos benefícios para a saúde e ao baixo custo. No entanto existem poucas investigações a respeito das características dos corredores. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi traçar o perfil dos corredores de rua, avaliando a modalidade da corrida predominante, frequência do treinamento, duração de corrida, orientação especializada, identificando as características físicas dos mesmos e os benefícios físicos alcançados por estas modalidades de corrida. Foram pesquisados, através de um questionário, 155 corredores de rua, que participaram de provas organizadas em Campo Grande, Três Lagoas, Dourados, Ilha Solteira, Goiânia e São Paulo, no segundo semestre de 2014. A maioria dos corredores de rua, participantes deste estudo, são do sexo masculino, de meia idade (de 30 a 49 anos), estatura até 175cm e massa corpórea até 75kg, praticam a corrida de rua de 3 a 5 vezes por semana durante 1 hora, praticam a corrida a mais de 3 anos e preferem a corrida de 10km. Apesar de a grande maioria ser do sexo masculino, o número de corredoras de rua do sexo feminino foi grande em relação à literatura.

PALAVRAS-CHAVE: Corrida; Maratona; Esporte; Saúde.

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Uma das modalidades esportivas com amplo número de adeptos, a corrida de rua, vem tornando se cada vez mais popular por apresentar um aumento, tanto em número de provas como de participantes. Isso é observado em todas as regiões do mundo, devido à facilidade de ser executada, aos benefícios para a saúde e ao baixo custo (SALGADO, 2006). O critério da Federação Internacional das Associações de Atletismo/IAAF (2005) define as Corridas de Rua como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 km e 100 km. A corrida é compreendida como uma forma de locomoção altamente complexa que requer acentuada coordenação de movimentos. Corredores são todos aqueles que correm em locais abertos, com uma frequência de três vezes por semana e que participam ou buscam participar de competições (DALLARI 2009). Como modelo de exercício dinâmico, a corrida é uma atividade física amplamente realizada para manutenção a saúde ou para treinamento e, frequentemente,

utilizada durante testes para a avaliação de aptidão física (SCHACHE, 2002). O objetivo deste estudo visa traçar o perfil dos corredores de rua, avaliando a modalidade da corrida predominante, frequência do treinamento, duração de corrida por semana, orientação especializada, identificando as características físicas dos mesmos e os benefícios físicos alcançados por estas modalidades de corrida.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal do tipo exploratório. A população considerada foi composta por corredores de rua, que participaram de provas organizadas em Campo Grande, Três Lagoas, Dourados, Ilha Solteira, Goiânia e São Paulo, no segundo semestre de 2014. Após aprovação do comitê de ética em pesquisa da presente instituição de ensino superior (FITL, AEMS), um questionário (ANEXO) elaborado com 16 questões abertas e fechadas foi aplicado e o preenchimento feito pelos praticantes de corrida de rua, sob a supervisão dos pesquisadores. Depois de ser convidado e ter recebido explicações e esclarecimentos sobre a pesquisa, o participante assinava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que informava com detalhes sobre o estudo, o caráter da participação e a garantia do anonimato quanto à identidade do participante. Com os resultados obtidos através do questionário avaliou-se a modalidade da corrida predominante, as características físicas e fisiológicas dos corredores de rua e os benefícios físicos alcançados por esta prova de corrida. Os resultados estão apresentados em porcentagem na forma de tabelas e gráficos e estão contrastados com resultados prévios da literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participou da pesquisa um total de 155 atletas corredores de rua, sendo 69% de atletas masculinos e 31% de atletas do sexo feminino, comparando este dado com de outros estudos nota-se um aumento do público feminino na corrida de rua (MOURA, 2010; HINO, 2009).

De acordo com a pesquisa, pode-se observar que nas faixas etárias entre 15 e 19 anos foram entrevistados um total de 3 % dos atletas, de 20 a 29 anos foram

22%, de 30 a 39 anos um total de 29%, já na faixa etária de 40 a 49 anos foram pesquisados 24%, os atletas de 50 a 59 anos eram 14%, de 60 a 69 anos haviam 8% (Gráfico 01). Foi evidenciado um percentual maior de atletas na faixa etária de 30 a 39 anos com um total de 29% e na faixa etária de 40 a 49 anos, um total de 24%, somando a porcentagem destes atletas obteve-se um crescimento, considerado para corrida de rua. Comparando com a pesquisa realizada por Pazin, (2006), o qual entrevistou 262 corredores amadores e encontrou um total de 43,4% de corredores com faixa etária de 35 a 50 anos. A presente pesquisa nos mostra um número crescente de corredores com mais de 50 anos, o que difere do trabalho de (PAZIN *et al.*, 2006). De acordo com a pesquisa realizada por Duarte, em 1994 verificou-se o perfil de ultra maratonistas brasileiros, nesta a média de idade apresentou uma variação de 24 a 61 anos, a maior parte dos corredores se concentravam na faixa etária de 30 a 39 anos (51%), o que colabora com a presente pesquisa, Duarte também obteve 17% dos atletas com faixa etária abaixo de 30 anos, neste estudo obtivemos 25% dos atletas abaixo de 30 anos concordando com estudo de Duarte. Duarte ainda obteve 32% dos atletas com 40 anos ou mais, diferindo do nosso trabalho, onde obtivemos 46% dos atletas com idade maior ou igual há 40 anos (DUARTE *et al.*, 1997).

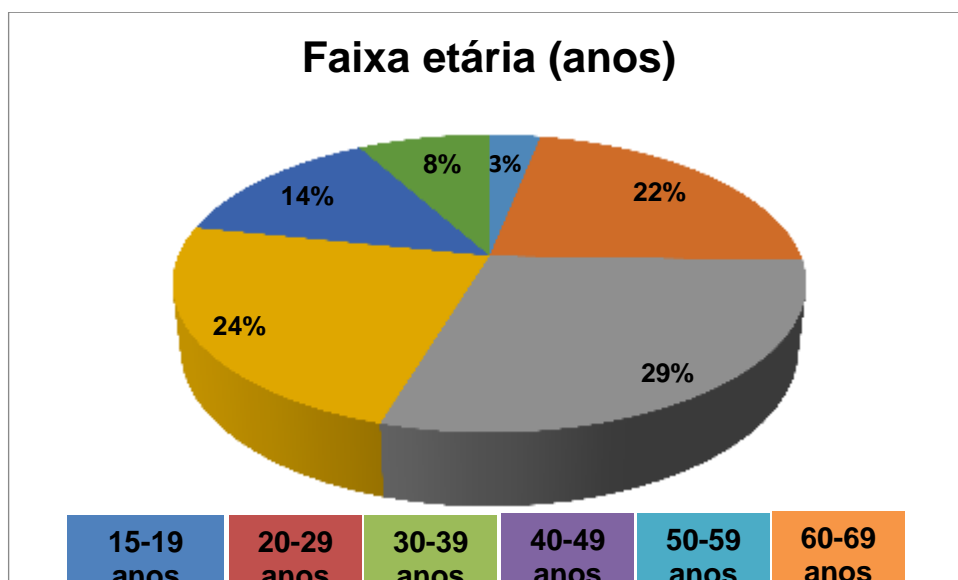


Gráfico 01: Porcentagem de corredores por faixa etária.

Fonte: da pesquisa (2015).

Responderam esta pesquisa atletas amadores de forma aleatória, foi tabulado um total de 57% dos pesquisados com altura de 155 cm a 175 cm, também responderam estar entre 1,76 cm a 1,85 cm 41% dos pesquisados, e 2% dos atletas mediam de 1.86 a 1.95cm. (Gráfico 02).

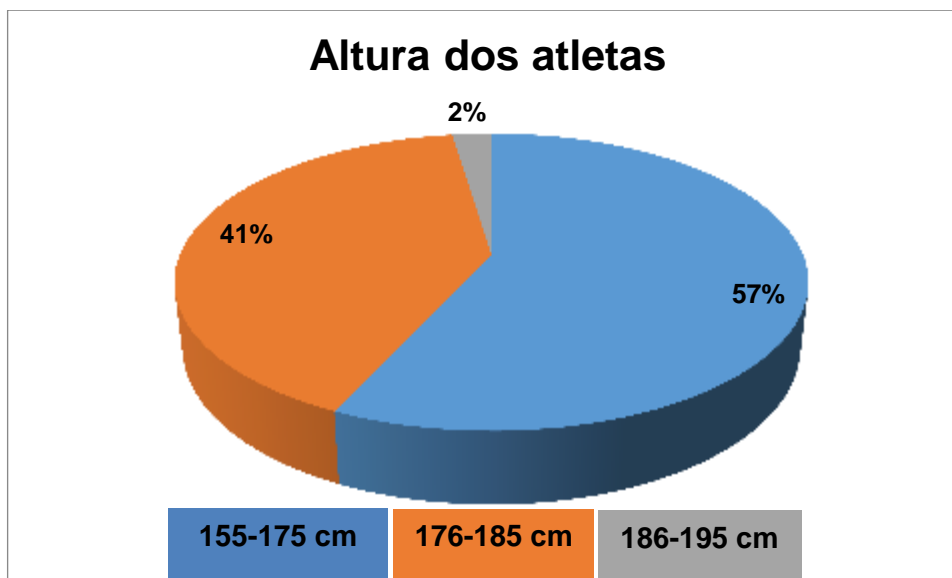


Gráfico 02: Porcentagem de atletas por estatura.
Fonte: da pesquisa (2015).

Um total de 48% dos atletas pesam de 55 kg a 75 kg, outros atletas entre 76 kg e 85 kg o que soma 34%, ainda foi identificado atletas com massa corpórea entre 86 a 95 kg em um total de 18% (Gráfico 03).

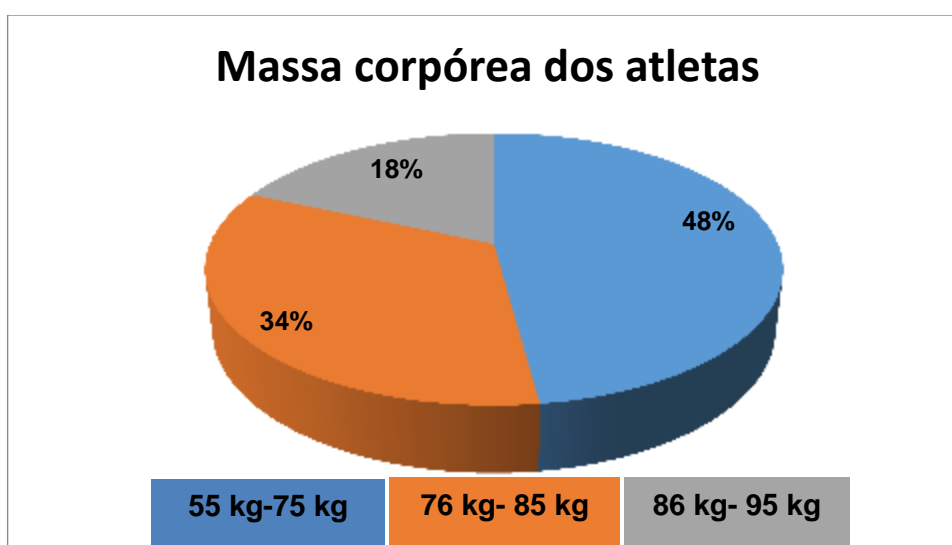


Gráfico 03: Porcentagem de massa corpórea dos corredores de rua em kg.
Fonte: da pesquisa (2015).

Esta pesquisa foi respondida por 155 atletas, entre as respostas 59% praticam corrida 1 hora por dia, 10% das respostas disseram praticar 1 hora e 30 minutos de corrida por dia, 26% das respostas é que a prática da corrida é de 2 horas por dia, ainda 5% dos pesquisados responderam que praticam corrida de rua em um período maior que 2 horas (Gráfico 04), estes últimos são os atletas que se encaixam nas provas de 21 km e 42 km, nas meias maratonas e maratonas, pois as mesmas exigem do atleta uma disciplina diferenciada. De acordo com a pesquisa de Pazin, 87% dos 116 corredores de rua entrevistados correm apenas um turno por dia. A duração de corrida por dia tanto para homens como para mulheres é de 1 hora, apenas três homens responderam que correm por 3 horas diariamente; em ambos os sexos à noite é o período preferido para correr, assim como asfalto é o tipo de terreno preferido (PAZIN *et al.*, 2008).

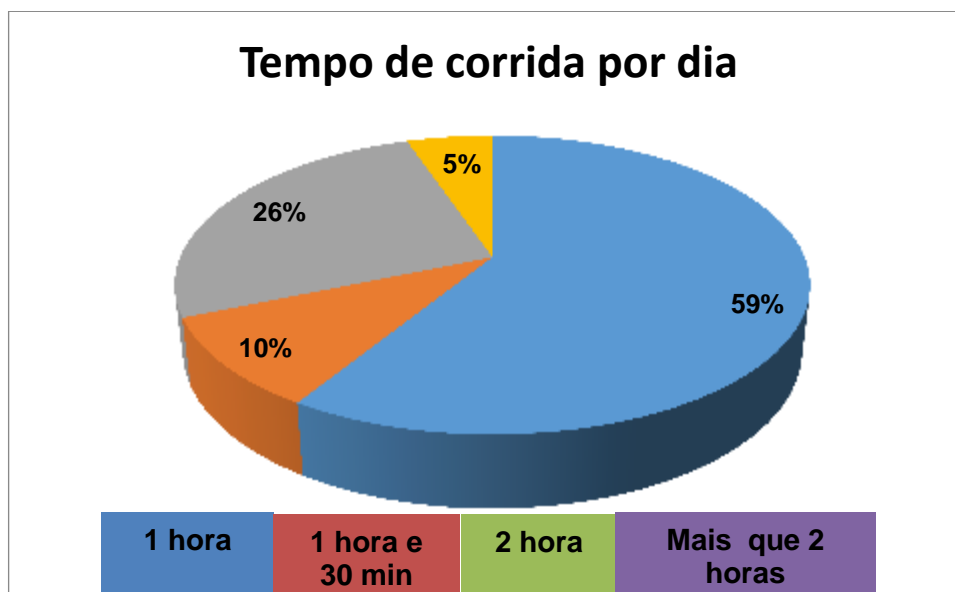


Gráfico 04: Tempo de corrida por dia em horas.

Fonte: da pesquisa (2015).

Praticam corrida 2 dias por semana 15% dos atletas, também um número representativo de 32% praticam corrida 3 dias por semana, 13% responderam que praticam a corrida 4 dias na semana, 32% praticam a corrida 5 dias na semana e somente 8% responderam que correm mais de 5 dias por semana. Os números quantificados neste gráfico evidenciam que 45% estão entre 3 a 4 dias de corrida por semana (Gráfico 05), o que corrobora com pesquisa realizada por Oliveira

(2012) em que de 77 corredores estudados, 48% praticam a corrida de 03 a 04 dias por semana. Em um trabalho de Pazin (2008), 87% dos 116 corredores de rua entrevistados correm apenas um turno por dia, sendo a duração de corrida por dia tanto para homens como para mulheres de 1 hora, apenas 3 homens responderam que correm por 3 horas diárias, em ambos os sexos, a noite é o período preferido para correr, assim como asfalto é o tipo de terreno preferido. Na pesquisa de Valentin, atualmente a prática de exercícios de corrida tem ocupado um espaço significativo dentro dos programas de atividades físicas voltadas para a saúde, bem como nos programas de condicionamento físico com o objetivo de melhorar os níveis de desempenho em vários esportes, nesta pesquisa foram avaliados 30 corredores e destes 6 praticavam corrida todos os dias (20%) e 11 praticavam 6 dias por semana 37% do total, assim 57% dos atletas avaliados por este autor realizavam o exercício mais de 5 dias por semana (VALENTIN *et al.*, 1997). Este resultado é bem maior que o de nosso estudo em que somente 8 % dos atletas realizavam a corrida por mais de 5 dias semanais. Comparando os atletas do autor anteriormente citado com os nossos temos que, 10 % deles praticavam corrida 5 dias por semana e 32% dos nossos, sendo o número de atletas de nosso trabalho maior que o trabalho de Valentin (1997).

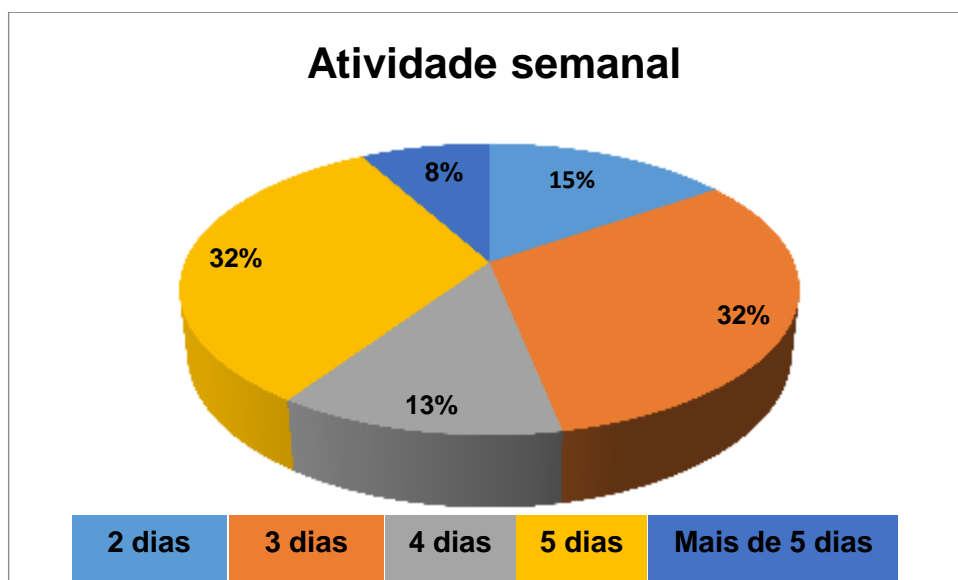


Gráfico 05: Frequência de treino por semana em dias.

Fonte: da pesquisa (2015).

Este trabalho mostra um número de 122 atletas que estão na prática da corrida buscando resultados diferentes, tanto homens como mulheres, porém, a predominância nas respostas dos que praticam corrida a mais de 3 anos, são benefícios encontrados na corrida de rua, os demais entrevistados estão iniciando com menos de 3 anos. Amorim (2010) entende que a mídia tem grande influência no aumento do número de praticantes de corrida de rua, pelo fato de influenciar as pessoas pela busca do corpo magro, que passa a ser para muitos, uma obsessão. Em contrapartida, Pazin *et al.*, (2008) observou apenas que 28% dos corredores estudados praticavam corrida de rua a menos de 5 anos, os 72% restantes mantinham a regularidade a mais de 5 anos, entretanto a predominância nas respostas de ambos os sexos foi condicionamento físico, o que associa com a consciência dos benefícios de uma prática regular de atividades físicas, que estão cada vez mais evidenciados (PAZIN *et al.*, 2008).

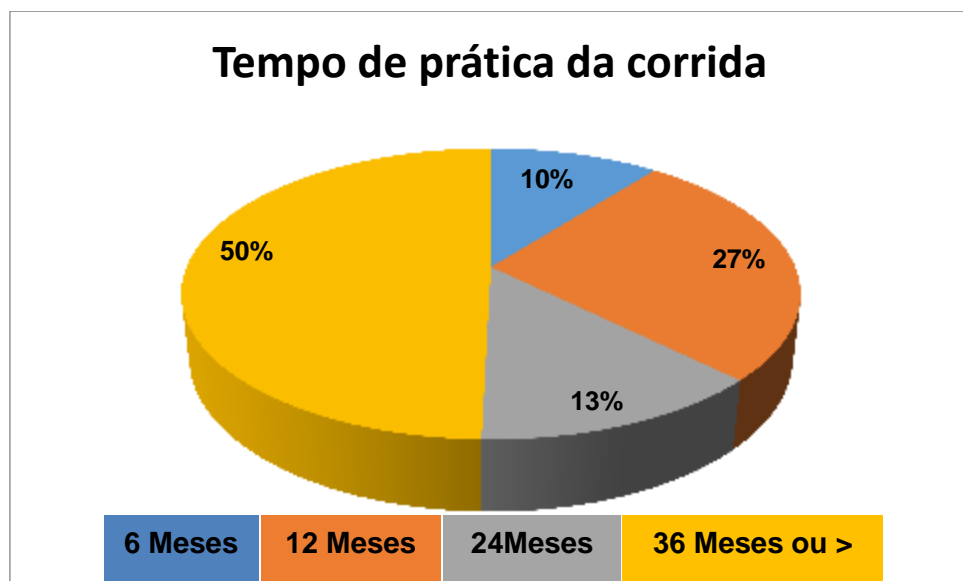


Gráfico 06: Porcentagem de atletas por tempo de prática de corrida em meses.
Fonte: da pesquisa (2015).

Nesta pesquisa, foi identificada uma preferência nas provas de 5 km e 10 km por 155 atletas, 21% dos pesquisados preferem a prova de 5 km por ser uma prova de menor quilometragem, nesta porcentagem as mulheres se destacam, 57% preferem a prova de 10 km, a qual é uma das provas preferidas dos atletas masculinos, ainda teve um número representativo de 13% atletas que preferem a prova de 21 km, já na prova mais difícil segundo os corredores amadores ficou com

9% dos pesquisados com a prova de 42 k 195m a famosa maratona, na pesquisa de (PAZIN 2008) “as mulheres preferem as distâncias menores de 5 km enquanto os homens as distâncias de 10 km”. Estas foram às distâncias mais escolhida da pesquisa citada. De acordo com a presente pesquisa as mulheres preferem as provas de 5 km (21%), os homens têm uma preferência pela prova de 10 km (em um total de 57%) assim sendo esta pesquisa esta de acordo com a pesquisa do autor acima citado.

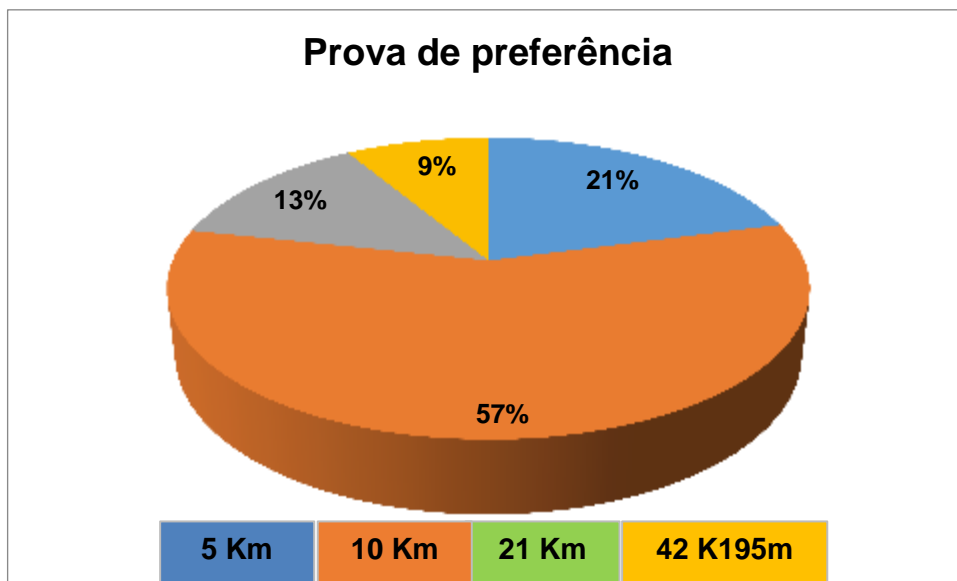


Gráfico 07: Prova preferida pelos atletas.
Fonte: da pesquisa (2015).

CONCLUSÃO

A maioria dos participantes deste estudo são do sexo masculino, de meia idade (de 30 a 49 anos), estatura até 175cm e massa corpórea até 75kg, praticam a corrida de rua de 3 a 5 vezes por semana durante 1 hora, praticam a corrida a mais de 3 anos e preferem a corrida de 10km. Apesar de a grande maioria ser do sexo masculino, o número de corredoras de rua do sexo feminino foi grande em relação à literatura.

REFERÊNCIAS

AMORIN, D. P. **Motivação á pratica da de atividade física por jovens masculinos e femininos, na faixa etária dos 18 a 30 anos.** Trabalho de curso de conclusão da Universidade do Rio Grande do Sul 2010.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica.** 5ª. Ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002.

CHRISTOPHER; McDOUGALL, 1952- **Nascido para correr: a experiência de descobrir uma nova vida.** Tradução de Rosemarie Ziegelmaier. São Paulo: 1ª edição Globo, 2010.

DALLARI, M. M. **Corrida de rua, um fenômeno sociocultural contemporâneo.** Tese de doutorado. USP – Universidade de São Paulo, p. 129, 2009.

DUARTE, M. F. S, DUARTE, C. R; ANDRADE, D. R. Perfil de ultramaratonista brasileiro que são como treinam. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 2, n. 3, p. 65-68. 1997.

FREDERICSON, M.; MISRA, A. K. Epidemeology ad aentiology of marathon running injuries. **Sports Medicine.** v. 37,n. 4-5, p. 437, 2007.

GUEDES, J. R. D. P. Prefácio. In: EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua: Uma abordagem prática.** São Paulo: Phorte, p 200, 2011.

HINO, A. A. F. *et al.* Prevalência de Lesões em Corredores de Rua e Fatores Associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Curitiba, v. 15, n. 1, p. 36-39, 2008.

IAAF. Associação Internacional das Federações de atletismo 2005.

MELLO, M. T. Efeitos e sintomas da privação do exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência Medica e saúde.** São Paulo, p. 53-61, 2011.

MOURA, C. A. PALMA, A.; FILHO, P. N. C.; ALMEIDA, M. N. **Características associadas aos corredores da maratona do rio de janeiro.** **Fitness & Performance Journal**, v. 9; p.106-112, 2010.

OLIVEIRA, D. G. de *et al.*, prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Copus et Sientia**, São Paulo, v. 8, p. 51-59, jun.2012.

PAZIN, J.; DUARTE, M. F. S.; POETA, S.; GOMES, M. A. Corredores de Rua características demográficas, treinamento e prevenção de lesões. **Revista.**

Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 10, n. 3, p. 277-282, 2008.

PIMENTEL, L. M. R. ***Corrida de Rua: a crescente participação feminina***. Trabalho de Conclusão do Curso, Graduação em Licenciatura em Educação Física, Universidade de Taubaté, São Paulo, 52 folhas, 2009.

SALGADO, M. J. V. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. **Revista Conexões**. Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

SCHACHE, A. G.; BLANCH, P.; RATH, D.; WRIGLEY, T.; BENNELL, K. Three-dimensional angular kinematics of the lumbar spine and pelvis during running. **Human Movement Science**, v. 21, p. 273-293, 2002.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E, A. Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, v. 14, n.2, p. 108-114, 2008

VALENTIN, M. L.; SANTOS, M.; GOMES, A. C. E.; FOMITCHENKO T. G. Atletismo-treinamento individualizado para corredores de 10.000m. **Revista Treinamento Desportivo**. 1997. P.13-30