

ANÁLISE QUALITATIVA DOS FATORES QUE LEVAM À PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA

Rúbia Sanfelice¹, Michel Kendy Souza²
 Rodrigo Vanerson Passos Neves², Thiago dos Santos Rosa²
 Rafael Reis Olher², Luiz Humberto Rodrigues Souza²
 Francisco Navarro³, Alexandre Lopes Evangelista⁴
 Milton Rocha Moraes²

RESUMO

A corrida de rua tem apresentado grande crescimento nas últimas décadas, sua prática regular melhora a saúde, diminui o risco de mortalidade e aumenta o condicionamento físico. Entretanto é importante apontar os fatores que levam os indivíduos a iniciarem à prática da corrida de rua. Desta maneira, os objetivos deste estudo foram identificar os fatores que levam as pessoas à prática da corrida de rua e se há diferença entre homens e mulheres. Foram sujeitos da pesquisa 30 alunos praticantes de corrida de rua com faixa etária entre 25 a 55 anos, categorizados em dois grupos (15 do gênero masculino e 15 do gênero feminino). Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário de múltipla escolha contendo oito questões. Com relação aos fatores que levam as pessoas à prática da corrida de rua verificou-se que as respostas com maior frequência foram condicionamento físico e qualidade de vida (45,7% e 34,2%, respectivamente), não sendo observada diferença estatística entre grupos. Conclui-se que o principal fator que levam homens e mulheres à prática de corrida é o condicionamento físico e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Corrida. Motivação. Exercício Físico.

ABSTRACT

Qualitative analysis of the factors that take the practice of street race

Road running has been increasing in the last decades, its regular practice improve health, reduce mortality risk, and increase physical conditioning. However, it is important to detect the factors that lead people to practice road running. Therefore, the aim of this study was to identify the factors that lead people to practice road running and differences between men and women. 30 road runners, 25 – 55 yrs, were subjects of our study, categorized in two groups (15 men and 15 women). For data collection, a multiple choice questionnaire with eight questions was applied. In relation to the factors that lead people to practice road running, it was verified that the answers with greater frequency were physical conditioning and quality of life (45.7% and 34.3%, respectively), without statistical difference between groups. We conclude that the main factor that lead men and women to practice running were physical conditioning and quality of life.

Key words: Running. Motivation. Physical Exercise.

1-Universidade de Mogi das Cruzes-UMC, São Paulo, Brasil.

2-Universidade Católica de Brasília-UCB, Brasília, Brasil.

3-Universidade Federal do Maranhão-UFMA, Maranhão, Brasil.

4-Universidade Nove de Julho-UNINOVE, São Paulo, Brasil.

E-mails dos autores:

rubisanf@hotmail.com

mks_gtr@hotmail.com

rpassosneves@yahoo.com.br

thiagoacsdkp@yahoo.com.br

rflolher@gmail.com

luizhrsouza21@yahoo.com.br

francisco.navarro@uol.com.br

contato@alexandrelevangelista.com.br

milton.moraes@ucb.br

INTRODUÇÃO

A corrida é umas formas mais elementares de locomoção terrestre do ser humano, pode ser executada em qualquer lugar, não exige praticamente nenhum equipamento e não possui um alto custo (Gueths e Flor, 2004).

À prática da corrida como exercício e esporte teve sua ascensão nos Estados Unidos da América na década de 70 com o jogging boom, as primeiras provas de corrida de rua tiveram a participação de corredores amadores e profissionais, estimulados pelos estudos do médico Dr Kenneth H. Cooper, criador do famoso teste de Cooper (Salgado e Chacon-Mikahil, 2006).

No Brasil a corrida de rua teve início no ano de 1912, realizada pelo jornal O Estado de São Paulo, recebendo o nome de "O estadinho" (Salgado e Chacon-Mikahil, 2006).

Atualmente, a corrida de rua vem ganhando novos adeptos no Brasil, apresentando um crescimento no número de praticantes de 25% ao ano (Balbinotti e colaboradores, 2015).

Além do aumento no número de praticantes, a corrida de rua tem sido amplamente estudada como um modelo de exercício aeróbio, devido aos benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais promovidos pela prática regular, sendo fortemente recomendada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (Garber e colaboradores, 2011).

A corrida de rua mais do que um exercício físico tornou-se também um meio de inclusão social, pois além do bem-estar físico, as pessoas buscam na corrida de rua a qualidade de vida e o prazer de realizar um exercício físico desfrutando da natureza e das belas paisagens ao seu redor sem se prender as tradicionais pistas de corrida (Scalco, 2010).

No entanto, pouco se sabe da preferência da prática de correr entre os diferentes gêneros, ou seja, homens e mulheres tem o mesmo motivo para sua prática?

Além da motivação, é importante levar em consideração a aderência dos indivíduos na corrida de rua, neste contexto Nunomura (2012) observou em seu estudo que alguns fatores se diferenciam entre homens e mulheres na adesão a corrida de rua,

entretanto ambos buscam o condicionamento físico.

Desta forma, para planejar estratégias eficazes na prescrição do treinamento, torna-se de grande importância compreender os motivos que levam as pessoas à prática da corrida de rua, verificar se há diferença motivacional entre os gêneros, e os principais motivos que os levam a continuar essa prática.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Foram participantes desta pesquisa 30 indivíduos, com faixa etária entre 25 a 55 anos, de ambos os gêneros, praticantes de corrida de rua, recrutados em uma academia da região do Alto Tietê de São Paulo.

Para avaliação dos dados os voluntários foram divididos por gênero em dois grupos, masculino (M) e feminino (F).

A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Universidade de Mogi das Cruzes (processo n. 57/2011) e obedecerá às exigências da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil (Brasil, 2012).

Procedimentos

Para coleta dos dados foi utilizado um questionário contendo oito questões de múltipla escolha. Todos os sujeitos aceitaram participar da pesquisa e foram encaminhados para uma sala onde foram informados dos objetivos e orientados quanto ao instrumento da pesquisa.

O questionário foi aplicado sempre pelo mesmo avaliador (RS) e de maneira individual, após seu preenchimento os participantes o colocaram dentro de um envelope específico, para evitar a contaminação dos dados.

Análise Estatística

Todos os dados coletados foram expostos em forma de tabelas e gráficos com valores apresentados em frequências absolutas e relativas (porcentagem).

Para análise estatística dos resultados foi aplicado o teste exato de Fisher, utilizando como nível de significância valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS**Características dos participantes**

As características dos voluntários da pesquisa estão descritas na tabela 1.

Não houve diferença estatística entre os grupos M e F (tempo de prática, $p = 0,862$; distância percorrida, $p = 0,164$; frequência semanal, $p = 0,252$; orientação profissional, $p = 0,475$).

O tempo de prática dos participantes menor do que dois anos foram de 43,3%, os

participantes que praticavam a corrida a mais que dois anos foram de 56,4%. Distância mais percorrida nos treinos foi de 10 km (60%).

A frequência semanal de treino predominante foi de predominante foi de três vezes por semana (56,7%).

Quando perguntados sobre a busca por orientação de um profissional da área de educação física na prescrição do treinamento, 56,7% afirmou que sim, 40% afirmou que às vezes e apenas 3,3% (um indivíduo) negou a busca por orientação do profissional.

Tabela 1 - Características dos participantes.

Variáveis	Total	Masculino	Feminino
Participantes	30	15	15
Idade (média \pm DP)	40 \pm 15		
Tempo de prática			
< 2 anos	13	6	7
> 2 anos	17	9	8
Distância percorrida			
5km	5	2	3
10km	18	8	10
\geq 15km	7	5	2
Frequência semanal			
< 3 vezes	6	4	2
3 vezes	17	6	11
> 3 vezes	6	4	2
Todos os dias	1	1	-
Orientação profissional			
Sim	17	8	9
Não	1	-	1
Às vezes	12	7	5

Tabela 2 - Fatores que levaram à prática da corrida de rua

Respostas	M		F		Total	
	F	%	F	%	F	%
Qualidade de vida	6	31,5	6	37,5	12	34,2
Condicionamento	9	47,3	7	43,7	16	45,7
Físico						
Emagrecimento	1	5,3	2	12,5	3	8,5
Sair do Sedentarismo	2	10,6	-	-	2	5,8
Orientação Médica	1	5,3	-	-	1	2,9
Outros	-	-	1	6,3	1	2,9

Fatores que levaram à prática da corrida de rua

Quando perguntados sobre os fatores que levaram à prática da corrida de rua (Tabela 2), não foi observado diferença estatística entre os gêneros, $p = 0,790$.

As respostas com maior frequência foram condicionamento físico e qualidade de vida (45,7% e 34,2%, respectivamente).

Dois participantes assinalaram duas alternativas e um participante assinalou três alternativas.

Importância da corrida de rua

Quando questionado sobre a importância da corrida de rua nas suas vidas

(Tabela 3), não foi observado diferença estatística entre os grupos, $p = 0,745$.

Os voluntários consideraram a corrida de rua como importante (53,3%) e muito importante (43,3%). A alternativa “nada importante” foi retirada da tabela por não constar frequência.

Prática contínua da corrida de rua

Os fatores que levam a uma prática contínua da corrida de rua são apresentados na Tabela 4. Não foi observada diferença estatística entre os grupos masculino e feminino, $p = 0,063$.

A resposta “condicionamento físico e qualidade de vida” obteve maior frequência por parte dos voluntários (53,4%).

Tabela 3 - Importância da corrida de rua na sua vida

Respostas	M		F		Total	
	F	%	F	%	F	%
Muito importante	8	53,3	5	33,3	13	43,3
Importante	7	46,7	9	60	16	53,3
Pouco importante	-	-	1	6,7	1	3,4

Tabela 4 – Fatores que fazem da corrida uma prática contínua

Respostas	M		F		Total	
	F	%	F	%	F	%
Realização e superação pessoal	3	15	2	8,6	5	11,6
Baixo custo/sem horário fixo para treinar	1	5	-	-	1	2,5
Fazer amigos e conhecer novos destinos	5	25	1	4,3	6	13,9
Condicionamento físico e qualidade de vida	9	45	14	60,8	23	53,4
Estética/ emagrecimento	2	10	6	26,3	8	18,6

DISCUSSÃO

A escolha por uma modalidade de exercício físico logicamente nunca apresenta um motivo exclusivo, em nosso estudo, o condicionamento físico foi um dos principais fatores que levam as pessoas a iniciarem à prática de corrida de rua, independente do gênero, provavelmente devido a sua popularidade e à percepção que as pessoas têm das atividades aeróbias na melhora do condicionamento cardiorrespiratório, dado claramente consumado na literatura científica (Garber e colaboradores, 2011).

Um estudo realizado na cidade de Joinville, SC, avaliou os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos em diferentes faixas etárias. A pesquisa demonstrou que a qualidade de vida foi umas mais apontadas pelos voluntários independente da idade, porém o estudo não comparou a diferença entre gêneros (Ohf e Moreira, 2010).

Em nosso estudo comparamos as respostas dadas entre os gêneros masculino e feminino, entretanto não foi observada diferença no padrão de respostas entre os grupos. Os achados do nosso trabalho também apontaram a qualidade de vida como um dos motivos que levaram os participantes a praticar a corrida de rua, sendo a segunda resposta mais assinalada.

Uma das razões que justificam a escolha da qualidade de vida pode estar relacionada à sensação de bem-estar causada pós-exercício (Pereira Junior, Rohlfs Lima, 2009).

Após situações de estresse no organismo, como no caso do exercício físico, a liberação de fatores hormonais como a β -endorfina, parece estar envolvida na promoção de um efeito analgésico, promovendo redução da sensação de dor e da ansiedade, melhora do humor e diminuição da atividade simpática no cérebro, levando a uma melhora de aspectos emocionais no indivíduo (Pereira Junior, Rohlfs Lima, 2009).

Em relação à continuidade da prática da corrida de rua, observamos que eles se dão pelos mesmos fatores que levaram os participantes a iniciar a sua prática, demonstrando a forte importância dada ao condicionamento físico e a qualidade de vida.

Em complemento a esta resposta os participantes afirmaram que consideram a

corrida de rua uma prática importante na vida deles, desta forma entende-se que os benefícios gerados pela prática da modalidade atenderam aos objetivos iniciais, como mais disposição, menos cansaço durante o dia a dia, melhora da autoestima e mais saúde, estas melhoras estimularam à busca por novos patamares nos objetivos iniciais, ou seja, a busca por um condicionamento físico melhor e mais qualidade de vida por meio da prática.

Um estudo avaliou que fatores como saúde, autoestima e realizar exercícios ao ar livre são os principais motivos apontados como extremamente importantes para a adesão na corrida de rua (Truccolo, Maduro, Feijó, 2008).

Esses componentes demonstram que os corredores de rua colocam sua prática como prioridade na vida deles à medida que percebem os resultados positivos e objetivos são alcançados, fazendo com que os motivos para à prática seja reforçado continuamente independente do gênero.

Por outro lado, os mesmos autores verificaram que homens e mulheres divergiam em outras razões como: aparência física para mulheres, e controle do estresse e ansiedade para homens, demonstrando que homens buscam a corrida de rua mais por fatores psicológicos, ao contrário das mulheres que visam mais a estética (Truccolo, Maduro, Feijó, 2008).

Em nosso estudo não foi observado diferença nas respostas do grupo masculino frente ao grupo feminino em nenhuma variável, essa diferença provavelmente ocorreu devido a um número de participantes inferior ao estudo de Truccolo, Maduro, Feijó, 2008, além disso, os autores selecionaram exclusivamente praticantes que eram supervisionados por profissionais em grupos de corrida de rua, diferente do nosso trabalho.

Todavia, nosso estudo coletou dados relacionados à distância percorrida, frequência semanal e o tempo de prática, para avaliar possíveis diferenças entre gêneros, porém estes dados não apresentaram diferença estatística.

Nunomura (2012) também não observou diferença quando avaliou os motivos que levam a adesão em programas de exercício físico na comparação entre homens e mulheres mesmo com um número superior de avaliados (110 voluntários), o estudo

também demonstrou que o condicionamento físico é um dos principais motivos para a adesão nos programas de exercício físico, semelhante aos nossos achados na corrida de rua.

Em complemento, Balbinotti (2015) demonstrou que independente do tempo de prática, corredores de rua buscam a saúde em primeiro lugar, provavelmente pela relação custo/benefício, não há necessidade de grandes investimentos para iniciar a corrida de rua, um tênis e roupas adequadas ao clima já são o suficiente, condições que levou a popularidade da modalidade nos últimos anos.

CONCLUSÃO

Por fim, o presente estudo conclui que os principais motivos que levam as pessoas à prática de corrida de rua em ambos os gêneros é o condicionamento físico seguido pela busca da qualidade de vida.

Os motivos que levam a adesão da corrida de rua tanto em homens como em mulheres também é condicionamento físico e qualidade de vida, o que provavelmente justifica o aumento da importância da prática na vida destes indivíduos.

Conflito de interesse

Os autores declaram que não possuem qualquer conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

1-BRASIL, M. D. S. C. N. D. S. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: Diário Oficial da União 2012.

2-Garber, C.E.; Blissmer, B.; Deschenes, M.R.; Franklin, B.A.; Lamonte, M.J.; Lee, I.M.; Nieman, D.C.; Swain, D.P.; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* Vol. 43. Núm. 7. p.1334-59. 2011.

3-Balbinotti, M.A.A.; e colaboradores. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Rev. Bras.*

Ciênc. Esporte. Vol. 37. Núm. 1. p. 65-73. 2015.

4-Gueths, M.; Flor, D.P. Os principais métodos de praticar exercícios aeróbicos. *Revista Virtual EFArtigos.* Ano 01. Núm. 17. 2004.

5-Nunomura, M. Motivo de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.* Vol.3. Núm.3. p.45-58. 2012.

6-Pereira Junior, A. A.; Rohlfs, I. C. P. M.; Lima, W. C. Dependência ao exercício físico e a síndrome do excesso de treinamento: consequências do excesso de exercício *Revista da Unifebe.* Núm. 7. 2009.

7-Salgado, J.V.V.; Chacon-Mikahil, M.P.T. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp.* Vol. 4. Núm.1. p. 90-99. 2006.

8-Scalco, L.M. Por isso corro demais... notas etnográficas de uma corredora iniciante. 2010. *Rev. Bras. de sociologia das emoções.* Vol. 9. Núm. 25. Abril de 2010. João Pessoa. 2010.

9-Ohf, R.; Moreira, T.M.A. Os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.* São Paulo. Vol. 4. Núm. 23. p.457-465. 2010.

10-Truccolo, A. D.; Maduro P. A.; Feijó E. A.; Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. *Rev. Motriz.* Vol. 14. Núm. 2. 2008.

Recebido para publicação 29/03/2016

Aceito em 30/10/2016